

月 日	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	たんぱく質
01 (木)	チキンライス ウインナー さつま芋のサラダ	コンソメスープ 米、さつまいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、卵、こしあん(生)、鶏もも肉、ウインナー	りんご、ほうさい、たまねぎ、ブロッコリー、かぶ、にんじん、きゅうり、ピーマン、マッシュルーム、レタス、カットわかめ	牛乳 牛乳 お月見まんじゅう	588 21.4 16.3 232	kcal g g mg
02 (金)	ごはん 豆腐のおとし揚げ 春雨サラダ みそ汁	米、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、鶏ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、卵	バナナ、きゅうり、こまつな、かぼちゃ、もやし、トマト、みかん缶、れんこん、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)	牛乳 麦茶 フルーツヨーグルト おせんべい	584 20.1 13.2 195	kcal g g mg
03 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	バナナ、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	牛乳 豆乳 バナナ クラッカー	512 15.3 10.8 101	kcal g g mg
05 (月)	わかめごはん 厚焼き卵 筑前煮 トマトの和え物	みそ汁 米、さといも、小麦粉、砂糖、板こんにゃく、油、マーガリン	牛乳、卵、鶏もも肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、コンデンスミルク	トマト、キャベツ、にんじん、なす、れんこん、ごぼう、ねぎ、にら、たまねぎ、いんげん	牛乳 牛乳 牛乳 甘食	588 22.7 16.6 264	kcal g g mg
06 (火)	けんちんうどん 野菜炒め バナナ	ゆでうどん、米、もち米、油、三温糖	牛乳、豚肉(ばら)、ベーコン、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、ねぎ	牛乳 牛乳 五平餅	582 20.6 17.7 233	kcal g g mg
07 (水)	ごはん 豚肉のケチャップ煮 大根サラダ ワンタン風スープ	米、ワンタンの皮、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、ごま	オレンジ、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、ブロッコリー、きゅうり、もやし、にんじん、なす、しめじ、カットわかめ	牛乳 牛乳 オレンジ 芋けんぴ	581 20.4 18.1 252	kcal g g mg
08 (木)	ごはん 鮭のタルタルソース焼き ほうれん草のソテー みそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、マーガリン、砂糖、油	牛乳、さけ、卵、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	ほうれんそう、ほうさい、かぶ、エリンギ、にんじん、万能ねぎ、たまねぎ、パセリ	牛乳 牛乳 セサミクッキー	588 23.6 19.2 254	kcal g g mg
09 (金)	麦ごはん ドライカレー はんぺんの酢の物 粉吹き芋	野菜スープ 米、じゃがいも、押麦、砂糖、小麦粉、グラニュー糖、油	牛乳、豚ひき肉、はんぺん、だいたず水煮缶、卵(黄)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、まいたけ、コーン(冷凍)、ピーマン、きょうな、にんにく、しょうが、カットわかめ、あおのり	牛乳 牛乳 シュガーパイ	589 22.3 18.9 229	kcal g g mg
12 (月)	栗ごはん さんまのかば焼き れんこんサラダ みそ汁	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、さんま、ゆでくり、米みそ(淡色辛みそ)、卵、かにかまぼこ、無塩バター、すりごま	れんこん、ほうれんそう、きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ、レタス、にんじん、もやし、オレンジ濃縮果汁、しょうが、こんぶ(だし用)	牛乳 牛乳 人參ケーキ	598 23.7 19.4 222	kcal g g mg
13 (火)	ごはん チキンカツレツ キャベツのサラダ 昆布豆	みそ汁 さつまいも、米、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏むね肉、だいたず水煮缶、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、卵、粉チーズ	キャベツ、ほうさい、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、こんぶ(煮物用)	牛乳 牛乳 焼き芋	585 24.8 15.7 295	kcal g g mg
14 (水)	豚丼 チンゲン菜の中華和え オレンジ たまごスープ	米、コッペパン、押麦、三温糖、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚肉(肩)、卵、きな粉	チンゲンサイ、オレンジ、ブロッコリー、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、トマト、もやし、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	牛乳 牛乳 きな粉揚げパン	584 23.5 18.3 264	kcal g g mg
15 (木)	ごはん たらの野菜あんかけ ポテトサラダ みそ汁	米、じゃがいも、上新粉、小麦粉、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、たら、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ピザ用チーズ、ハム	なす、たまねぎ、もやし、なめこ、こまつな、きゅうり、ねぎ、にんじん、にら、黄ピーマン、レタス、カットわかめ、しょうが	牛乳 牛乳 チーズ入りチヂミ	590 24.2 17.8 271	kcal g g mg
16 (金)	ごはん 肉豆腐 ほうれん草のごま和え バナナ	みそ汁 米、小麦粉、しらたき、ながいも、砂糖、マヨネーズ	牛乳、豚肉(ばら)、焼き豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、すりごま、かつお節	ほうれんそう、バナナ、ほうさい、キャベツ、もやし、だいこん、たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ、ごぼう、あおのり	牛乳 牛乳 お好み焼き	589 23.5 17.9 298	kcal g g mg
17 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	牛乳 豆乳 青りんごゼリー ビスケット	536 14.3 11.0 124	kcal g g mg
19 (月)	ロールパン オムレツ ウインナー じゃがいものコンソメ炒め	野菜スープ ロールパン、米、じゃがいも、油	卵、さけ(塩)、ウインナー、ピザ用チーズ、ベーコン	チンゲンサイ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、かぶ、ピーマン	牛乳 麦茶 鮭おにぎり	563 22.3 19.9 147	kcal g g mg
20 (火)	ごはん ほっけの塩焼き 納豆 土佐和え	みそ汁 米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、ほっけ(開き干し)、挽きわり納豆、なると、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、かつお節	こまつな、キャベツ、たまねぎ、なす、えのきたけ、にんじん	牛乳 牛乳 紅茶のケーキ	578 23.7 17.8 355	kcal g g mg
21 (水)	ごはん 中華風ローストチキン ほうれん草のナムル にんじんのグラッセ	みそ汁 米、食パン、マヨネーズ、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、ごま、バター、すりごま	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、なめこ、コーン缶、カットわかめ、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 ツナマヨトースト	557 22.0 18.8 225	kcal g g mg
22 (木)	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ 粉吹き芋 コンソメスープ	みそ汁 スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ハム、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、かぶ、しめじ、コーン(冷凍)、かぼちゃ、あおのり	牛乳 牛乳 かぼちゃクッキー	557 21.2 19.5 262	kcal g g mg
23 (金)	 お楽しみ献立 				牛乳	594 20.9 17.5 145	kcal g g mg
24 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	バナナ、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 バナナ 芋けんぴ	522 13.5 13.0 114	kcal g g mg
26 (月)	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの華風サラダ わかめスープ	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、卵、米みそ(淡色辛みそ)、コンデンスミルク	もやし、きゅうり、ほうさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、にら、カットわかめ、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 マラーカオ	573 23.5 19.5 314	kcal g g mg
27 (火)	ごはん さばの竜田揚げ さつま芋と昆布の煮物 ピーマンの中華和え	みそ汁 米、さつまいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、さば、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ピーマン、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、刻みこんぶ、しょうが	牛乳 牛乳 バナナ ウエハース	579 21.0 17.3 218	kcal g g mg
28 (水)	ためぎごはん 松風焼き 小松菜の納豆和え トマト	みそ汁 じゃがいも、米、てんぷら粉、パン粉、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、納豆、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、バター	こまつな、トマト、ほうさい、たまねぎ、だいこん、ねぎ、なす、にんじん、ごぼう、万能ねぎ	牛乳 牛乳 牛乳 羊もち	568 23.7 16.0 313	kcal g g mg
29 (木)	ハヤシライス 切干大根のサラダ コーンのマヨ和え 野菜スープ	みそ汁 米、じゃがいも、砂糖、押麦、さつまいも、油、マヨネーズ	牛乳、豚肉(もも)、ゆでくり、ツナ水煮缶	たまねぎ、コーン缶、こまつな、きゅうり、にんじん、しめじ、レタス、エリンギ、もやし、切り干しだいこん	牛乳 牛乳 くりきんとん おせんべい	586 18.9 13.5 250	kcal g g mg
30 (金)	ごはん 鮭のガーリック焼き マゼランサラダ ポイルブロッコリー	みそ汁 米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、オリーブ油	牛乳、さけ、クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、レモン果汁、にんにく	牛乳 牛乳 チーズトリュフ	584 21.7 19.4 253	kcal g g mg
31 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 青りんごゼリー おせんべい	524 14.4 9.2 106	kcal g g mg