



献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名 (◎は1日時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	アレルギー
			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	調味料			
01 水	御飯、かじきの変わり揚げ、大根と鶏肉の煮物、みそ汁、グレープフルーツ	595.8(491.5) 24.0(20.3) 15.6(15.0) 2.5(1.9)	米、◎米、油、片栗粉、砂糖、 ◎油	◎牛乳、かじき、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎ベーコン、卵、◎牛乳	だいこん、グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、◎たまねぎ、◎にんじん、◎コーン缶、さやえんどう、干ししいたけ、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、料理酒、カレー粉、◎料理酒、◎食塩	牛乳	牛乳、ベーコンピラフ	小麦乳卵
02 木	わかめ御飯、豚肉と野菜のごま炒め、じゃがいもとピーマンのきんぴら、みそ汁(だいこん)	599.7(496.4) 22.3(18.8) 20.2(17.9) 2.9(2.1)	米、じゃがいも、◎食パン、◎油、◎砂糖、ごま、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(ロース)、淡色みそ、◎きな粉	たまねぎ、だいこん、ピーマン、ねぎ、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、◎食塩	牛乳	牛乳、揚げパンきなこスティック	小麦乳
03 金	ビビンバ丼、れんごんのきんぴら、豚肉、麩のすまし汁(えのき)、オレンジ	589.4(489.0) 20.5(18.3) 18.7(17.5) 2.2(1.7)	米、◎焼きそばめん、砂糖、◎ごま油、すりごま、焼ふ、油、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、◎豚肉(肩)、◎牛乳	オレンジ、れんごん、◎キャベツ、ほうれんそう、にんじん、えのきだけ、ねぎ、ピーマン、◎ピーマン、◎にんじん、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、◎ウスターソース、料理酒、食塩、酢	牛乳	牛乳、おやつ焼きそば	小麦乳
04 土	三色丼、豆腐みそ汁(わかめ)、バナナ	541.7(454.3) 19.3(17.4) 15.9(15.4) 1.7(1.3)	米、◎小麦粉、◎砂糖、油、砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、◎無塩バター、◎牛乳	バナナ、ほうれんそう、コーン缶、カットわかめ、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、◎食塩	牛乳	牛乳、スティックパン	小麦乳卵
06 月	御飯、納豆、鮭の塩焼き、ひじきの五目煮(さつまいも)、みそ汁	592.3(483.4) 26.5(22.0) 13.8(13.5) 2.1(1.6)	米、◎米、さつまいも、油、砂糖、◎砂糖	◎牛乳、挽きわり納豆、さけ、◎鶏ひき肉、淡色みそ、ちくわ、油揚げ、◎牛乳	トマト、だいこん、にんじん、さやえんどう、ひじき、カットわかめ、◎あおのり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、◎料理酒、◎みりん、みりん、◎しょうが、食塩	牛乳	牛乳、おにぎり(とりそば)	乳卵
07 火	ミートスパゲティ、ブロッコリーのチキンサラダ、コンソープ(ねぎ)	575.4(476.9) 22.4(19.5) 18.4(17.2) 2.4(1.8)	マカロニスパゲティ、◎ホットケーキ粉、油、◎砂糖、米粉、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、◎卵、◎牛乳	グリーンコーン缶、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ねぎ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、酢、洋風だしの素、こしょう	牛乳	牛乳、ホットケーキ・ココア	小麦乳卵
08 水	御飯、鮭のコーンフライ、きんぴらごぼう、みそ汁、オレンジ	625.0(505.8) 26.6(22.1) 14.4(13.9) 2.9(2.2)	米、◎生中華めん、コーンフレーク、小麦粉、油、砂糖、ごま、◎油、ごま油	◎牛乳、さけ、◎豚肉(肩)、淡色みそ、◎卵、◎牛乳	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、ごぼう、◎にんじん、◎コーン缶、カットわかめ	かつおだし汁、ケチャップ、◎しょうゆ、しょうゆ、◎中華だしの素、食塩、◎食塩	牛乳	牛乳、捕食・ラーメン	小麦乳卵
09 木	御飯、豚肉のすき焼き風煮物(豆腐)、ブロッコリーの三色サラダ、みそ汁、グレープフルーツ	597.8(486.7) 20.9(18.0) 15.4(14.6) 1.8(1.5)	米、◎米、じゃがいも、しらす、◎砂糖、油、◎白	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、◎鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきだけ、◎たまねぎ、コーン缶、◎にんじん、◎ピーマン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、◎ケチャップ、しょうゆ、みりん、酢、食塩、◎食塩、こしょう	牛乳	牛乳、ケチャップブライス	小麦乳
10 金	御飯、鶏肉の照り焼き、じゃが芋炒め、みそ汁(玉ねぎ・あげ)、オレンジ	595.1(486.4) 25.0(21.0) 18.7(16.9) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、◎食パン、◎砂糖、片栗粉、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎ベーコン、油揚げ、◎牛乳	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	牛乳、フレンチトースト(食パン)	小麦乳卵
11 土	鶏肉の照り焼き丼、豆腐みそ汁(わかめ)、バナナ	553.1(454.2) 21.5(18.3) 14.6(14.0) 2.1(1.6)	米、◎コーンフレーク、片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	バナナ、にんじん、さやえんどう、カットわかめ、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、料理酒	牛乳	牛乳、コーンフレーク	乳
13 月	マーボー豆腐丼、彩り野菜サラダ、わかめスープ(コーン)	547.4(471.1) 19.4(17.3) 17.2(16.1) 2.1(1.6)	米、◎食パン、片栗粉、砂糖、油、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、◎牛乳	キャベツ、ねぎ、コーン缶、きゅうり、◎いちじく、赤ピーマン、にんじん、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、料理酒、酢、中華だしの素、食塩	牛乳	牛乳、ジャムサンド(いちご)	小麦乳
14 火	チキンカレー、和風コールスローサラダ、きのこのスープ	582.4(485.0) 19.7(17.3) 17.9(17.1) 2.6(2.1)	◎ゆでうどん、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、◎片栗粉、砂糖	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、◎鶏むね肉、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、◎はくさい、えのきだけ、◎たまねぎ、◎にんじん、しめじ、◎ねぎ、さやえんどう	◎かつおだし汁、カレー粉、◎しょうゆ、◎みりん、洋風だしの素、食塩	牛乳	牛乳、捕食・あんかけうどん	小麦乳
15 水	御飯、かじきの変わり揚げ、大根と鶏肉の煮物、みそ汁、グレープフルーツ	595.8(491.5) 24.0(20.3) 15.6(15.0) 2.5(1.9)	米、◎米、油、片栗粉、砂糖、◎油	◎牛乳、かじき、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎ベーコン、◎卵、◎牛乳	だいこん、グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、◎たまねぎ、◎にんじん、◎コーン缶、さやえんどう、干ししいたけ、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、料理酒、カレー粉、◎料理酒、◎食塩	牛乳	牛乳、ベーコンピラフ	乳卵
16 木	わかめ御飯、豚肉と野菜のごま炒め、じゃがいもとピーマンのきんぴら、みそ汁(だいこん)	599.7(486.4) 22.3(18.8) 20.2(17.9) 2.9(2.1)	米、じゃがいも、◎食パン、◎油、◎砂糖、ごま、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(ロース)、淡色みそ、◎きな粉	たまねぎ、だいこん、ピーマン、ねぎ、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、◎食塩	牛乳	牛乳、揚げパンきなこスティック	小麦乳
17 金	ビビンバ丼、れんごんのきんぴら、豚肉、麩のすまし汁(えのき)、オレンジ	589.4(489.0) 20.5(18.3) 18.7(17.5) 2.2(1.7)	米、◎焼きそばめん、砂糖、◎ごま油、すりごま、焼ふ、油、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、◎豚肉(肩)、◎牛乳	オレンジ、れんごん、◎キャベツ、ほうれんそう、にんじん、えのきだけ、ねぎ、ピーマン、◎ピーマン、◎にんじん、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、◎ウスターソース、料理酒、食塩、酢	牛乳	牛乳、おやつ焼きそば	小麦乳
18 土	三色丼、豆腐みそ汁(わかめ)、バナナ	541.7(454.3) 19.3(17.4) 15.9(15.4) 1.7(1.3)	米、◎小麦粉、◎砂糖、油、砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、◎無塩バター、◎牛乳	バナナ、ほうれんそう、コーン缶、カットわかめ、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、◎食塩	牛乳	牛乳、スティックパン	小麦乳卵
21 火	ミートスパゲティ、ブロッコリーのチキンサラダ、コンソープ(ねぎ)	662.2(537.6) 25.0(21.3) 20.3(18.5) 2.6(1.9)	マカロニスパゲティ、◎ホットケーキ粉、油、◎砂糖、米粉、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、◎卵、鶏ささ身、◎牛乳	グリーンコーン缶、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ねぎ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、酢、洋風だしの素、こしょう	牛乳	牛乳、ホットケーキ・ココア	小麦乳卵
22 水	御飯、鮭のコーンフライ、きんぴらごぼう、みそ汁、オレンジ	625.0(505.8) 26.6(22.1) 14.4(13.9) 2.9(2.2)	米、◎生中華めん、コーンフレーク、小麦粉、油、砂糖、ごま、◎油、ごま油	◎牛乳、さけ、◎豚肉(肩)、淡色みそ、◎卵、◎牛乳	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、ごぼう、◎にんじん、◎コーン缶、カットわかめ	かつおだし汁、ケチャップ、◎しょうゆ、しょうゆ、◎中華だしの素、食塩、◎食塩	牛乳	牛乳、捕食・ラーメン	小麦乳卵
24 金	御飯、鶏肉の照り焼き、じゃが芋炒め、みそ汁(玉ねぎ・あげ)、オレンジ	595.1(486.4) 25.0(21.0) 18.7(16.9) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、◎食パン、◎砂糖、片栗粉、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎ベーコン、油揚げ、◎牛乳	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	牛乳、フレンチトースト(食パン)	小麦乳卵
25 土	豚とキャベツのみそ炒め丼、豆腐みそ汁(わかめ)、バナナ	527.1(441.8) 19.7(17.7) 12.8(13.1) 2.1(1.6)	米、◎コーンフレーク、油、砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、◎牛乳	バナナ、キャベツ、ねぎ、ピーマン、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、料理酒、しょうゆ、食塩	牛乳	牛乳、コーンフレーク	乳
27 月	【誕生会メニュー】焼きもちこし飯、麩のから揚げ、彩り野菜サラダ、コンソープ	598.6(505.8) 23.3(20.1) 17.4(16.9) 1.7(1.3)	米、◎ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、◎卵、◎生クリーム、◎牛乳	コーン缶、グリーンコーン缶、ブロッコリー、キャベツ、◎バナナ、きゅうり、赤ピーマン、あさつき、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、料理酒、中華だしの素、食塩	牛乳	牛乳、バナナケーキ(生クリーム添え)	小麦乳卵
28 火	チキンカレー、和風コールスローサラダ、きのこのスープ	582.4(485.0) 19.7(17.3) 17.9(17.1) 2.6(2.1)	◎ゆでうどん、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、◎片栗粉、砂糖	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、◎鶏むね肉、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、◎はくさい、えのきだけ、◎たまねぎ、◎にんじん、しめじ、◎ねぎ、さやえんどう	◎かつおだし汁、カレー粉、◎しょうゆ、◎みりん、洋風だしの素、食塩	牛乳	牛乳、捕食・あんかけうどん	小麦乳卵
29 水	【郷土料理:北海道】御飯、だんご汁(北海道)、さけの塩焼き、ひじきの煮物(にんじん)、りんご	601.7(499.4) 25.6(21.7) 15.5(15.1) 1.9(1.6)	米、◎米、じゃがいも、砂糖、ごま油、◎砂糖	◎牛乳、さけ、豚肉(はら)、◎鶏ひき肉、淡色みそ、油揚げ、バター、◎牛乳	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン缶、さやえんどう、ひじき、にんにく、しょうが、◎あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、◎料理酒、◎みりん、◎しょうゆ、食塩	牛乳	牛乳、おにぎり(とりそば)	乳
30 木	わかめ御飯、豚肉と野菜のごま炒め、じゃがいもとピーマンのきんぴら、みそ汁(だいこん)	599.7(486.4) 22.3(18.8) 20.2(17.9) 2.9(2.1)	米、じゃがいも、◎食パン、◎油、◎砂糖、ごま、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(ロース)、淡色みそ、◎きな粉	たまねぎ、だいこん、ピーマン、ねぎ、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、◎食塩	牛乳	牛乳、揚げパンきなこスティック	小麦乳

