



献立表



日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未測	材 料 名 (◎は9時おやつ ○は午後おやつ)			9時おやつ	3時おやつ		
			熱とカになるもの	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	五分米 肉団子の中華風 はんぺんサラダ オレンジ	455.5(420.4) 14.0(13.5) 10.4(8.9) 2.6(2.2)	半つき米、砂糖、マヨネーズ、片栗粉	豚ひき肉、卵、はんぺん、でんぷ、すりごま、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、ほうさい、オレンジ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、コーン(冷凍)、干しいたけ、かんぴょう(乾)、こんぶ(だし用)、焼きのり、◎バナナ	しょうゆ(うすくち)、かつおだし、しょうゆ、酢、本みりん、食塩、塩コショウ	牛乳 サッポロポテト バナナ	恵方巻き お茶	
02木	五分米 魚の煮つけと旬野菜の煮物 三色なます 白菜のみそ汁 りんご	397.2(362.6) 17.6(16.3) 10.5(9.7) 2.6(2.2)	半つき米、さつまいも、○油、砂糖、○片栗粉、○砂糖	あかお、○だいず水煮缶詰、麦みそ、○いわし(煮干し)、ごま、◎牛乳(低脂肪)	かぶ、りんご、だいこん、ほうさい、きゅうり、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが、◎オレンジ	しょうゆ、◎本みりん、○しょうゆ、◎酢、本みりん、煮干だし汁、酒、ほんだし、食塩	牛乳 とんがりコーン オレンジ	パワフル大豆 お茶	
03金	お弁当の日	21.6(66.1) 0.4(2.4) 0.5(1.7) 0.0(0.2)		◎牛乳(低脂肪)	◎りんご		牛乳 キャラメルコーン りんご	マリービスクット お茶	
04土	お弁当の日	4.8(44.4) 0.3(2.3) 0.9(1.8) 0.0(0.1)		◎牛乳(低脂肪)	◎パイナップル		牛乳 動物ビスケット パイナップル	ビスコ お茶	
06月	カレーライス スパゲティ-サラダ みかん	529.7(472.4) 16.9(15.8) 15.4(13.4) 2.0(1.8)	半つき米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、スパゲティ、マヨネーズ、○砂糖	○脱脂粉乳、牛肉(もも)、○ヨーグルト(無糖)、卵、ハム、○バター、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、きゅうり、○りんご、にんじん、みかん、○干しぶどう、◎りんご	カレールウ、塩コショウ	牛乳 白い風船 りんご	りんごヨーグルト 蒸しパン スキムミルク	
07火	妻ご飯 鮭の塩焼き 五目煮豆腐と揚げのみそ汁 パイナップル	464.1(411.8) 20.7(18.8) 18.3(15.2) 3.7(3.1)	半つき米、○油、○干しうどん、板こんにゃく、○小麦粉、○黒砂糖、砂糖、押麦	さけ(塩)、木綿豆腐、麦みそ、だいず水煮缶詰、○きな粉、油揚げ、◎牛乳(低脂肪)	こんぶ(だし用)、パイナップル、にんじん、ごぼう、れんこん、干しいたけ、◎オレンジ	しょうゆ、酒、煮干だし汁、ほんだし	牛乳 黒糖*アップル オレンジ	うどんかりんどう お茶	
08水	豚丼 もやしナムル 中華スープ バナナ	340.6(324.7) 14.1(13.4) 6.3(6.2) 2.2(1.9)	半つき米、○じゃがいも、○片栗粉、砂糖、○小麦粉、ごま油、○ごま油、○砂糖	豚肉(もも)、すりごま、ごま、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、バナナ、もやし、きゅうり、エリンギ、キャベツ、○にんじん、○にんじん、しょうが、黒きくらげ、カットわかめ、◎りんご、にんにく	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、鳥がらだし汁、○しょうゆ、○食塩、酢、塩コショウ	牛乳 セサミハーベスト りんご	チヂミ お茶	
09木	五分米 大豆の和風サラダ りんご	559.3(473.1) 22.1(19.5) 18.5(14.2) 2.2(1.8)	半つき米、○小麦粉、○マーガリン、マヨネーズ、○砂糖、片栗粉、○グラニュー糖	だいず水煮缶詰、○脱脂粉乳、豚肉(もも)、うすら卵水煮缶詰、わか、○卵、ハム、スライスチーズ、◎牛乳(低脂肪)	ほうさい、たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじん、しめじ、○レモン果汁、干しいたけ、◎オレンジ	しょうゆ(うすくち)、塩コショウ	牛乳 キャラメルコーン オレンジ	型抜きクッキー スキムミルク	
10金	わかめごはん ウィナーオムレツ 小松菜のごま和え しゃべりとかいのスープ みかん	391.8(375.2) 16.6(15.9) 9.8(8.6) 2.5(2.1)	半つき米、じゃがいも、○フランスパン、○砂糖、砂糖	卵、○脱脂粉乳、ウィナー、かまぼこ、○バター、ごま、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、ごま、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、みかん、コーン(冷凍)、葉ねぎ、◎バナナ	鳥がらだし汁、しょうゆ、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、食塩	牛乳 シガーフライ バナナ	ラスク ココア	
11土	建国記念日								
13月	五分米 冬野菜の和風シチュー ☆白菜とささみのマヨサラダ ケウイ	380.2(368.1) 11.0(11.3) 13.8(12.0) 1.0(0.9)	半つき米、さといも、○小麦粉、マヨネーズ、○オリーブ油、砂糖、油	鶏肉(もも皮なし)、牛乳、鶏ささ身、白みそ、バター、麦みそ、○ごま、すりごま、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、ほうさい、きゅうり、だいこん、キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、○にんじん、○ほうれんそう、◎バナナ	かつおだし汁、○食塩、食塩	牛乳 マリービスクット バナナ	野菜クラッカー お茶	
14火	五分米 ムキエビと旬野菜のかき揚げ もやしとほうれん草のごまだれ 大根のみそ汁 バナナ	558.1(493.3) 19.2(17.9) 13.9(11.7) 2.0(1.7)	半つき米、さつまいも、油、小麦粉、○メープルシロップ、砂糖、片栗粉	○脱脂粉乳、○牛乳、ちくわ、○卵、麦みそ、ねりごま、油揚げ、◎牛乳(低脂肪)	バナナ、もやし、たまねぎ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、ブロッコリー、しょうが、◎オレンジ	しょうゆ、酢、煮干だし汁、ほんだし、食塩、昆布だし汁	牛乳 黒糖*アップル オレンジ	ホットケーキ スキムミルク	
15水	五分米 牛肉と大豆のメキシコ風 カとブロッコリーの和え物 コーンスープ りんご	560.8(492.0) 22.9(21.6) 15.8(13.2) 2.1(1.9)	半つき米、○白玉粉、マヨネーズ	牛乳、○脱脂粉乳、だいず水煮缶詰、木綿豆腐、牛肉(肩)、○牛乳、○ビザ用チーズ、○粉チーズ、○黒ごま、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、りんご、クリームコーン、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、コーン(冷凍)、○コーン(冷凍)、にんにく、パセリ、◎みかん	ケチャップ、コンソメ、カレー粉、塩コショウ	牛乳 えび満月 みかん	もちもちパン スキムミルク	
16木	五分米 マーボー豆腐 サンパンスー オレンジ	399.6(385.1) 16.2(15.8) 9.2(8.6) 1.8(1.6)	半つき米、○黒砂糖、○白玉粉、○国子粉、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、○マカロニ	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、麦みそ、◎きな粉、ハム、◎牛乳(低脂肪)	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にら、えのきたけ、干しいたけ、◎りんご	ケチャップ、酢、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)	牛乳 動物ビスケット りんご	きな粉団子 お茶	
17金	チキンライス ハンバーグ コンソメスープ キャベツとコーンのサラダ ぶどうゼリー カルビス	618.5(601.0) 23.1(22.6) 20.7(17.2) 2.6(2.3)	半つき米、○小麦粉、○砂糖、○マヨネーズ、マヨネーズ、砂糖、パン粉	合ひき肉、○脱脂粉乳、カルビス、つゆ油漬缶詰、○牛乳、鶏むね肉(皮付き)、卵、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、キャベツ、ぶどう天然果汁、にんじん、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、◎バナナ	ケチャップ、コンソメ、りんご酢、しょうゆ(うすくち)、食塩、塩コショウ	牛乳 バナナ サッポロポテト バナナ	チョコレート ケーキ スキムミルク	
18土	ロールパン マカロニグラタン バナナ	400.4(376.7) 15.9(14.9) 13.8(12.2) 1.7(1.5)	ロールパン、マカロニ、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏もも肉、バター、ビザ用チーズ、◎牛乳(低脂肪)	バナナ、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、◎りんご	コンソメ、食塩	牛乳 白い風船 りんご	えびせんべい お茶	
20月	妻ご飯 酢豚 わかめスープ バナナ	466.2(438.5) 17.9(18.1) 7.0(6.9) 2.8(2.4)	半つき米、じゃがいも、○ホームケーキmix、片栗粉、砂糖、押麦、油	豚肉、○脱脂粉乳、○チーズ、ごま、◎牛乳(低脂肪)、うすら卵水煮缶詰	たまねぎ、バナナ、にんじん、ピーマン、○野菜ジュース、干しいたけ、しょうが、黒きくらげ、カットわかめ、◎オレンジ	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酢、ケチャップ、中濃ソース、中華だし汁、酒、塩コショウ	牛乳 おとっと オレンジ	チーズ蒸しパン スキムミルク	
21火	五分米 鶏肉のおろし焼き 白菜の昆布和え きのこのみそ汁 りんご	408.4(378.8) 15.1(14.3) 11.4(9.9) 1.8(1.5)	半つき米、○白玉粉、油	鶏もも肉、○つぶしあん(砂糖添加)、木綿豆腐、麦みそ、◎牛乳(低脂肪)	りんご、ほうさい、だいこん、もやし、しめじ、えのきたけ、にんじん、塩こんぶ、レモン果汁、ねぎ、しょうが、◎バナナ	しょうゆ、煮干だし汁、本みりん、ほんだし、塩コショウ、昆布だし汁	牛乳 小魚チップ バナナ	梅ヶ枝もち お茶	
22水	五分米 魚の竜田揚げ 五色和え かまぼこの澄まし汁 みかん	472.1(416.2) 19.2(17.4) 22.0(18.1) 2.6(2.2)	半つき米、油、○半つき米、片栗粉、砂糖	あかお、○牛乳、かまぼこ、○ペーコン、卵、○チーズ、脱脂粉乳、◎牛乳(低脂肪)	◎たまねぎ、だいこん、しめじ、○えのきたけ、にんじん、きゅうり、みかん、えのきたけ、葉ねぎ、ひじき、にんにく、しょうが、◎りんご	しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、○コンソメ、煮干だし汁、ほんだし、塩コショウ、昆布だし汁	牛乳 黒糖*アップル りんご	チーズライス お茶	
23木	五分米 野菜のオイスター炒め ポテトサラダ 大根と油揚げのみそ汁 りんご	533.6(473.9) 16.6(15.8) 20.4(17.7) 2.0(1.7)	半つき米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖	○脱脂粉乳、牛肉(ばら)、卵、○バター、麦みそ、○卵、魚肉ソーセージ、油揚げ、◎牛乳(低脂肪)	りんご、きゅうり、たまねぎ、だいこん、キャベツ、○バナナ、しめじ、にんじん、◎オレンジ	オイスターソース、酒、煮干だし汁、しょうゆ、ほんだし、塩コショウ、昆布だし汁	牛乳 とんがりコーン オレンジ	バナナバンド ケーキ スキムミルク	
24金	五分米 豚肉のしょうが焼き 切干大根の中華和え かぶのみそ汁 パイナップル	441.9(368.9) 15.8(14.1) 5.1(5.3) 2.1(1.8)	半つき米、○砂糖、○白玉粉、○団子粉、○さつまいも、砂糖、ごま油	豚肉(もも)、○あずき(乾)、麦みそ、かにかまぼこ、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、パイナップル、かぶ、きゅうり、にんじん、いんげん、切り干しだいこん、しょうが、カットわかめ、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、酢、酒、煮干だし汁、○しょうゆ、和風だし汁、○食塩、塩コショウ	牛乳 キゅうりコーン バナナ	ぜんざい お茶	
25土	ゆかり御飯 具入りうどん オレンジ	282.9(270.7) 9.1(9.4) 2.1(2.2) 3.7(3.0)	干しうどん、半つき米、○コッペパン	かまぼこ、卵、さつま揚げ、◎牛乳(低脂肪)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ、◎りんご	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、煮干だし汁、ほんだし	牛乳 えび満月 りんご	チョコツイスト パン お茶	
27月	五分米 春巻き フロッコリーのおかか和え 麩とえのきの澄まし汁 バナナ	452.8(396.0) 11.0(10.6) 13.7(11.8) 2.1(1.6)	半つき米、油、はるさめ、焼か、砂糖、○砂糖、春巻きの皮、片栗粉、小麦粉	○つぶしあん(砂糖添加) 豚ひき肉、○卵、○牛乳、かつお節、◎牛乳(低脂肪)	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、コーン缶、にら、葉ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、◎パイナップル	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、○本みりん、煮干だし汁、ほんだし	牛乳 小魚チップ パイナップル	どら焼き お茶	
28火	五分米 筑前煮 ちらしとチーズの納豆和え パイナップル	513.5(413.9) 21.3(15.9) 9.5(6.8) 2.6(1.8)	○もち米、半つき米、じゃがいも、板こんにゃく、砂糖、○砂糖、○ごま油	揚げ豆腐、納豆、鶏むね肉(皮付き)、○豚肉(もも)、スライスチーズ、◎牛乳(低脂肪)	だいこん、パイナップル、にんじん、にら、れんこん、ごぼう、○にんじん、○干しいたけ、干しいたけ、◎りんご	しょうゆ、○しょうゆ、○酒、ほんだし、○食塩	牛乳 動物ビスケット りんご	中華おこわ お茶	