献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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 火	ナス入りポロネーズパスタ、海藻サラダ和風ドレッシングかけ、果物(バナナ)	510.7(386.1) 21.1(15.1) 15.7(11.0) 2.5(1.9)	マカロニ・スパゲティ、砂糖、オリーブ油、ごま、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、乳酸菌飲料、干しえび(さるエビ)	トマト、バナナ、トマトピューレ、たまねぎ、なす、レタス、ブロッコリー、きゅうり、赤ピーマン、セロリー、カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ、酢、ワイン(赤)、コンソメ、バジル粉、食塩、白こしょう、黒こしょう	麦茶、お菓子	麦茶、カルピスヨーグルトゼリー	
02 水	御飯、五目スープ、回鍋肉、中華風卵焼き、果物(チェリー缶・パイ缶)	629.8(516.3) 24.0(18.8) 20.5(15.6) 2.2(1.7)	米、砂糖、なたね油、はるさめ(緑豆)、砂糖、ごま油、なたね油	牛乳、豚肉(もも・脂身なし)、卵、調整豆乳、卵、かまぼこ、米みそ(赤色辛みそ)、粉チーズ、豆みそ	キャベツ、パイン缶、たまねぎ、さくらんぼ缶、にんじん、ピーマン、ねぎ、こまつな、にら、干しいたけ、レモン、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、中華スープ、オイスターソース、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、白こしょう	麦茶、お菓子	牛乳、レモンケーキ	
03 木	甘辛そばろトースト、トマトスープ、温野菜、果物(グレープフルーツ)	540.1(409.5) 23.5(17.2) 26.2(18.5) 3.2(2.4)	食パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、すりごま、ごま(乾)、マーガリン・ソフトタイプ	豚ひき肉、ピザ用チーズ、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび	グレープフルーツ、かぼちゃ、トマト、キャベツ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、いんげん、コーン缶、あおさ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、白こしょう、食塩	麦茶、お菓子	麦茶、桜えびおにぎり	
04 金	御飯(カルシウムふりかけ)、みそ汁、鮭の南蛮漬、じゃが芋とちわの煮物、果物(オレンジ)	498.3(427.7) 22.1(17.8) 17.4(14.0) 3.2(2.3)	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉、小麦粉	ヨーグルト(無糖)、さけ、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ピーマン、カットわかめ、いんげん(ゆで)、しょうが、たかのつめ	煮干だし汁、昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酢、みりん、白こしょう、食塩	麦茶、お菓子	麦茶、ヨーグルト	
05 土	チキンライス、エリンギのコンソメスープ、レタスサラダ、果物(バナナ)	515.5(488.1) 14.7(13.4) 19.5(16.5) 1.8(1.5)	米、オリーブ油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ハム、無塩バター	バナナ、たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、サニーレタス、エリンギ、ピーマン、トマトピューレ、コーン缶、にんにく	ケチャップ、酢、コンソメ、ワイン(白)、白こしょう、食塩	麦茶、お菓子	牛乳、お菓子(ドーナツ)	
07 月	きらきら星そうめん、とり天、アロエポンチ	623.7(520.1) 23.5(18.9) 17.8(16.3) 3.1(2.3)	ゆでひやむぎ、米、砂糖、小麦粉、なたね油、ごま	牛乳、鶏もも肉、卵(厚焼き卵)、調整豆乳、なると、チーズ、卵	西洋なし缶、もも缶、バナナ、だいこん、キウイフルーツ、レタス、にんじん、オクラ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩、食塩	麦茶、お菓子	牛乳、塩昆布おにぎり	
08 火	御飯、根菜汁、豚肉とナスのスタミナ炒め、キャベツとあさつきのボン酢あえ、果物(すいか)	471.8(399.9) 18.6(15.7) 15.9(12.5) 8.9(6.4)	米、なたね油、砂糖、ごま油	豚肉(もも・脂身なし)、チーズ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、キャベツ、なす、たまねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、ごぼう、あさつき、にんにく、しょうが	昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、オイスターソース、しょうゆ(うすくち)、酢、みりん、白こしょう	麦茶、お菓子	麦茶、リッツ、チーズ	
09 水	鶏そぼろ丼、みそ汁、南瓜と厚揚げの含め煮、果物(グレープフルーツ)	460.2(380.8) 19.8(15.1) 9.7(7.1) 2.4(1.9)	米、ぶどうパン、砂糖	生揚げ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵(厚焼き卵)、豚肉(もも・皮下脂肪なし)	かぼちゃ、グレープフルーツ、とうがん、ほうれんそう(ゆで)、にんじん、干しいたけ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	麦茶、お菓子	野菜ジュース、おやつパン	
10 木	夏野菜のカレー、グリーンサラダごまクリームドレッシングか、ヨーグルト	528.1(426.9) 20.3(16.5) 20.1(15.9) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、マヨネーズ(スプレッド)、小麦粉、すりごま、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、ハム、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、クリーム(植物性脂肪)	とうもろこし、たまねぎ、レタス、ブロッコリー、なす、トマト、ズッキーニ、きゅうり、オクラ、コーン缶、りんご、にんにく	ケチャップ、カレー粉、酢、コンソメ、食塩、カレー粉、白こしょう、食塩	麦茶、お菓子	牛乳、ゆでもろこし	
11 金	御飯、すまし汁、ハンバーグ、切り干し大根とさつま揚げの煮物、果物(オレンジ)	605.8(509.1) 21.5(17.3) 20.0(16.0) 2.3(1.7)	米、マヨネーズ、砂糖、砂糖、パン粉、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、さつま揚げ、卵、調整豆乳、脱脂粉乳、かまぼこ、無塩バター、無塩バター	オレンジ・ネーブル、かぼちゃ、にんじん、えのきたけ、レタス、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、根みつば、えだまめ(冷凍)、しそ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、ケチャップ、粒入りマスタード、白こしょう、食塩、ナツメグ	麦茶、お菓子	牛乳、かぼちゃ蒸しパン	
12 土	ナポリタン、コーンと卵のコンソメスープ、海藻サラダ、ゼリー	703.2(585.8) 24.6(19.5) 31.0(25.2) 3.7(2.8)	マカロニ・スパゲティ、オリーブ油、ごま、砂糖	牛乳、ハム、ウインナー、卵、粉チーズ、無塩バター	たまねぎ、トマトピューレ、トマト、しめじ、きゅうり、サニーレタス、にんじん、ピーマン、カットわかめ、コーン缶、えだまめ(冷凍)、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、白こしょう	麦茶、お菓子	牛乳、お菓子(パウムクーヘン)	
14 月	とうもろこしご飯、具だくさん豚汁、白身魚のねぎみそ焼き、果物(バナナ)	517.7(473.3) 21.0(17.8) 12.8(12.2) 2.2(1.6)	じゃがいも、米、さつまいも、なたね油、砂糖、ごま	牛乳、メルルーサ、豚肉(もも・脂身なし)、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、米みそ(甘みそ)	バナナ、かぼちゃ、だいこん、コーン缶、ねぎ、しめじ、にんじん、ごぼう、あさつき、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩、白こしょう、食塩	麦茶、お菓子	牛乳、じゃがバター	
15 火	ジャージャー麺、野菜スープ、きゅうりの中華漬、果物(すいか)	463.9(372.7) 19.1(15.3) 14.3(10.6) 2.7(2.0)	焼きそばめん、砂糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、なると、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、生クリーム	すいか、はくさい、もやし、もも缶、ねぎ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、たけのこ(水煮缶)、黒きくらげ、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、みりん、オイスターソース、中華スープ、食塩、白こしょう	麦茶、お菓子	麦茶、ミルクプリンフルーツソースかけ	
16 水	御飯(十六穀米)、卵のスープ、チキンと彩り野菜のトマト煮、キャベツとツナのレモンサラダ、果物(チェリー缶・パイ缶)	520.0(448.4) 22.7(18.8) 17.3(14.0) 2.1(1.6)	米、人参パン、フレンチドレッシング(分離型)、なたね油、オリーブ油、玄米、砂糖	牛乳、鶏むね肉、卵、ツナ油漬(きはだ)	キャベツ、ホールトマト缶詰、パイン缶、たまねぎ、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、ブロッコリー(ゆで)、ズッキーニ、さくらんぼ缶、ピーマン、カットわかめ、にんにく、レモン果汁	コンソメ、ワイン(白)、バジル粉、白こしょう、食塩、黒こしょう	麦茶、お菓子	牛乳、おやつパン	
17 木	マッシュポテトサンドとタマゴサンド、ウインナーとかぼちゃのスープ、鶏の塩こうじ唐揚げ、果物(オレンジ)	537.6(457.0) 22.0(17.1) 26.2(20.0) 2.3(3.1)	食パン、じゃがいも(蒸し)、じゃがいも、マヨネーズ、なたね油、砂糖、マーガリン・ソフトタイプ、片栗粉、小麦粉、オリーブ油	牛乳、鶏むね肉、卵、ベーコン、ウインナー、粉チーズ	オレンジ・ネーブル、かぼちゃ、たまねぎ、レタス、にんじん、コーン缶	コンソメ、白こしょう、食塩、黒こしょう	麦茶、お菓子	麦茶、コーンフレックミルクかけ	
18 金	シーフードカレーピラフ、ワカメスープ、いんげんと卵のサラダ、みかん寒天	512.1(407.0) 18.4(13.8) 20.4(14.4) 8.0(5.7)	米、マヨネーズ、砂糖、すりごま、ごま	卵、ウインナー、えび(むき身)、ツナ油漬缶、あいか、干しえび(さるエビ)、あさり水煮缶、無塩バター、粉チーズ	きゅうり、たまねぎ、みかん缶、キャベツ、にんじん、ピーマン、いんげん、カットわかめ、かんでん	昆布だし汁、食塩、しょうゆ(うすくち)、コンソメ、みりん、しょうゆ、カレー粉、白こしょう、食塩	麦茶、お菓子	麦茶、きゅうり漬、リッツ	
19 土	豚照りマヨ丼、みそ汁、みぞれやっこ、果物(バナナ)	480.6(420.1) 21.3(15.9) 16.5(13.6) 2.3(1.7)	米、マヨネーズ、砂糖、すりごま	木綿豆腐、豚肉(もも・脂身なし)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、ねぎ、なす、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、オクラ、焼きのり、しょうが	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、しょうゆ(うすくち)、白こしょう、食塩	麦茶、お菓子	麦茶、プリン	
22 火	御飯(カルシウムふりかけ)、すまし汁、ヒレカツのごまたれかけ、ひじきの煮物、果物(グレープフルーツ)	514.0(416.4) 22.1(16.8) 13.2(9.4) 2.8(2.1)	米、三温糖、小麦粉、パン粉、なたね油、砂糖、すりごま	豚肉(ヒレ)、卵、油揚げ、調整豆乳、干しえび(さるエビ)	みかん濃縮果汁、グレープフルーツ、にんじん、だいこん、きゅうり、レタス、赤ピーマン、にんじん、レモン、カットわかめ、いんげん、かんでん	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、中濃ソース、みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、黒こしょう	麦茶、お菓子	麦茶、人参ゼリー	
23 水	ミートソース、温野菜、パイナップルゼリー	685.1(537.8) 25.6(19.5) 25.2(19.9) 4.5(3.2)	マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、砂糖、なたね油、すりごま	牛乳、豚ひき肉、調整豆乳、牛ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、粉チーズ、ゼラチン	たまねぎ、かぼちゃ、トマトピューレ、パイン缶、にんじん、トマト、ブロッコリー、ピーマン、セロリー、えだまめ(冷凍)	食塩、食塩、コンソメ、黒こしょう、バジル粉、ナツメグ	麦茶、お菓子	牛乳、枝豆の蒸しパン	
24 木	焼き鳥丼、みそ汁、春雨サラダ、果物(すいか)	480.1(427.8) 22.5(18.3) 10.6(11.0) 3.8(2.9)	米、食パン、はるさめ(緑豆)	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、コンデンスミルク、きな粉	すいか、かぼちゃ、ねぎ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、ノンオイル和風ドレッシング、食塩、みりん、黒こしょう	麦茶、お菓子	牛乳、ミルクきなこサンド	
25 金	御飯、すまし汁、豚バラなす、ツナと青のりの卵焼き、果物(桃缶・キウイ)	580.0(460.3) 18.1(13.6) 23.4(16.5) 2.0(1.5)	さつまいも、米、なたね油、砂糖	豚肉(ばら)、卵、ツナ油漬缶、干しえび(さるエビ)、米みそ(淡色辛みそ)	もも缶、なす、たまねぎ、キウイフルーツ、だいこん、えのきたけ、にんじん、オクラ、いんげん(ゆで)、あおのり	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、オイスターソース、食塩	麦茶、お菓子	野菜ジュース、ふかし芋	
26 土	しらすチャーハン、きのこスープ、もやしのナムル、ヨーグルト	427.5(407.0) 16.2(14.3) 15.3(15.1) 2.7(2.0)	米、なたね油、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、卵、しらす干し	もやし、バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、あさつき、干しいたけ、にんにく	中華スープ、鳥がらだし汁、食塩、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、白こしょう	麦茶、お菓子	牛乳、果物(バナナ)	
28 月	ひき肉とバジルのスタミナライス、コトコトポトフ、グリーンサラダ、果物(オレンジ)	500.7(430.1) 18.1(15.2) 19.9(15.0) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖	アイスマルク、豚ひき肉、チーズ、ウインナー、ハム、無塩バター	たまねぎ、オレンジ・ネーブル、トマト、トマトピューレ、だいこん、レタス、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、サニーレタス、コーン缶、にんにく	コンソメ、しょうゆ(うすくち)、パセリ粉、食塩、バジル粉、カレー粉、白こしょう	麦茶、お菓子	麦茶、こんせんくんミルクバー	
29 火	みぞれかき揚げうどん、きゅうりとセロリの浅漬、シュワシュワゼリー	567.1(452.9) 19.1(15.4) 11.0(10.4) 1.7(1.3)	ゆでうどん、小麦粉、砂糖、砂糖、なたね油	鶏むね肉、調整豆乳、卵、卵、無塩バター、干しえび(さるエビ)	だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、セロリー、オマールレード・低糖度、根みつば	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩	麦茶、お菓子	ジョア、オレンジケーキ	
30 水	御飯(手作りふりかけ)、みそ汁、鶏の唐揚げ、里芋と大根の煮物、果物(りんご缶)	461.1(373.4) 19.9(15.2) 13.9(9.2) 3.1(2.3)	米、さといも、マヨネーズ、なたね油、片栗粉、砂糖、砂糖	鶏むね肉、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび(さるエビ)	りんご(缶詰)、だいこん、にんじん、トマト、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、レタス、いんげん(ゆで)、あおのり、にんにく、しょうが	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、白こしょう	麦茶、お菓子	麦茶、野菜スティック	
31 木	ミックスビザ、きのこスープ、海老とブロッコリーのチーズサラダ、果物(バナナ)	502.4(416.2) 21.1(16.7) 25.8(19.5) 2.8(2.1)	食パン、フレンチドレッシング(分離型)、なたね油	牛乳、ピザ用チーズ、えび(むき身)、ベーコン、無塩バター、粉チーズ	バナナ、トマト、たまねぎ、トマトピューレ、しめじ、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、マッシュルーム缶、にんじん、コーン缶	コンソメ、食塩、バジル粉、白こしょう、食塩	麦茶、お菓子	牛乳、フライドポテト	

※ 食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがありますことをご了承下さい。