



献立表



日付	主食	献立	エネルギー たんぱく質	材 料 名			3時おやつ
				脂質	熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	
1 木	ご飯	肉じゃが ひじきの白和え ネーブル	413 13.9 14.1	小麦粉、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	豆腐、牛肉、ごま ひじき、バター、きな粉 牛乳	人参、玉ねぎ、いんげん 干しいたけ、ほうれん草、ネーブル	きなこクッキー
2 金	ご飯	炒り豆腐 春雨ごま酢和え バナナ	414 14.5 12.2	ホットケーキ粉、砂糖 春雨	生揚げ、鶏ミンチ、大豆 ちくわ、カットワカメ ごま、バター、牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草 きゅうり、干しいたけ、バナナ	ホットケーキ
3 土	ご飯	親子丼 みそ汁 オレンジ	390 17.1 10.3	じゃがいも、砂糖	鶏肉、豆腐 油揚げ、みそ、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜 干しいたけ、切干大根 オレンジ	お菓子
5 月	ご飯	白身魚のクリームコーン焼き 野菜のごま炒め バナナ	401 17.3 9.1	マヨネーズ、砂糖	カラスカレイ、鶏ミンチ しらす、ごま、バター 牛乳	人参、キャベツ、ほうれん草 玉ねぎ、クリームコーン バナナ	鶏そぼろおにぎり
6 火	ご飯	豚カツ ブロッコリー中華和え ネーブル	401 17.2 14.7	砂糖、油 小麦粉、パン粉 ホットケーキ粉	豚肉、ツナ缶 ごま、卵、牛乳	キャベツ、人参、ブロッコリー コーン、ネーブル	蒸しパン
7 水	豆ご飯	和風つくね みそ汁・スティック胡瓜 りんご	405 16.7 13	じゃがいも、砂糖 小麦粉、片栗粉、油	豆腐、鶏ミンチ、みそ ひじき、おから、卵 油揚げ、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜、生姜 干しいたけ、きゅうり、切干大根 大葉、グリーンピース、りんご	オイルクッキー
8 木	ご飯	鮭のポテト焼き 高野の炒め煮 オレンジ	427 19.7 11.4	じゃがいも、砂糖 パン粉	トラウト鮭 豚ミンチ、高野豆腐 豆乳、カットワカメ、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜 竹の子、干しいたけ、オレンジ	わかめおむすび
9 金	ご飯	鶏肉の照り煮 ひじきサラダ バナナ	410 14.7 12.9	じゃがいも、小麦粉 砂糖、マヨネーズ	鶏肉、ツナ缶 卵、ひじき、バター 牛乳	玉ねぎ、人参、きゅうり 切干大根、小松菜、干しいたけ バナナ	小松菜ケーキ
10 土	ご飯	カレー豆腐 春雨サラダ オレンジ	395 12.5 12.6	じゃがいも、春雨、砂糖 マヨネーズ	豆腐、豚ミンチ ハム、牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草 きゅうり、コーン、干しいたけ オレンジ	お菓子
12 月	ご飯	白身魚の磯辺焼き きんぴらごぼう バナナ	425 16.9 10.7	糸こんにゃく 砂糖、マヨネーズ	カラスカレイ 豚肉、ごま、牛乳	玉ねぎ、人参、れんこん ささがきごぼう、切干大根 青のり、バナナ	ふりかけおにぎり
13 火	ご飯	治部煮 切干大根のごまマヨネーズ ネーブル	410 14.5 14.8	小麦粉、砂糖 マヨネーズ	鶏肉、生揚げ、ハム ごま、おから、牛乳	人参、小松菜、きゅうり れんこん、干しいたけ、ごぼう 切干大根、干しぶどう、ネーブル	おからクッキー
14 水	ご飯	ハンバーグ マカロニサラダ りんご	411 14.9 14.9	じゃがいも、砂糖 マカロニ、片栗粉 マヨネーズ	合ミンチ ハム、バター、牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ きゅうり、小松菜、干しいたけ りんご	じゃがいももち
15 木	ご飯	鶏肉の照り焼き キャベツのおひたし 豆腐のみそ汁・オレンジ	420 16.8 16.1	小麦粉、砂糖、片栗粉	鶏肉、豆腐、かつお節 カットワカメ、しらす、みそ バター、卵、牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草 干しいたけ、キャベツ オレンジ	マドレーヌ
16 金	ご飯	マーボー茄子 シャーマンポテト バナナ	423 13.4 11.4	じゃがいも、砂糖 マヨネーズ	豆腐、豚ミンチ、みそ 粉チーズ、ごま、バター 鮭、ペーコン、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜、コーン 干しいたけ、ハセリ、バナナ	鮭コーンおむすび
17 土	ご飯	他人丼 みそ汁 オレンジ	395 15.6 10.6	じゃがいも、砂糖	豚肉、みそ、油揚げ 卵、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜 キャベツ、切干大根、干しいたけ オレンジ	お菓子
19 月	ご飯	白身魚の甘酢漬け 野菜の彩り煮 バナナ	405 15.9 8.3	じゃがいも 砂糖、片栗粉	カラスカレイ ペーコン、油揚げ ひじき、牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ きゅうり、コーン、バナナ	ひじきおにぎり
20 火	ご飯	チキンカレー フルーツヨーグルト	420 14.1 12.9	ホットケーキ粉、砂糖 じゃがいも	鶏肉、ヨーグルト 生クリーム、卵、チーズ 牛乳	玉ねぎ、人参、りんご、みかん缶 オレンジ、バナナ、干しいたけ	プリンケーキ
21 水	ご飯	豚肉の生姜焼き 茄子のみそ汁 りんご	422 17.9 9.9	ホットロールパン 砂糖、油	豚肉、豆腐 みそ、カットワカメ きな粉、牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ 切干大根、干しいたけ、生姜 茄子、小松菜、りんご	揚げパン
22 木	ご飯	さわらのみそ焼き 野菜の白和え バナナ	436 18.5 12	板こんにゃく 砂糖	さわら、豆腐 ウインナー、ちくわ、みそ ごま、牛乳	人参、ほうれん草、切干大根 バナナ	ウインナーおにぎり
23 金	ご飯	生揚げのそぼろ煮 ごぼうサラダ オレンジ	401 14.8 12.7	じゃがいも、砂糖 マヨネーズ ホットケーキ粉	生揚げ、鶏ミンチ 大豆、ツナ缶、ごま 牛乳	玉ねぎ、人参、きゅうり ほうれん草、ごぼう、干しいたけ オレンジ	ココアケーキ
24 土	ご飯	肉豆腐丼 みそ汁 りんご	396 15.6 9.9	じゃがいも、麩、砂糖	牛肉、豆腐 みそ、カットワカメ 牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜 干しいたけ、切干大根 りんご	お菓子
26 月	ご飯	鮭の西京焼き ひじきの炒め煮 バナナ	412 18 12.4	小麦粉、片栗粉 マヨネーズ、砂糖 じゃがいも、油	トラウト鮭、豆腐 鶏ミンチ、みそ、ひじき 油揚げ、牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草 干しいたけ、バナナ	みそポテト
27 火	ご飯	茄子と豚肉のみそ炒め スパゲティーサラダ ネーブル	402 16.1 9.4	マヨネーズ、砂糖 スパゲティー	豚肉、ツナ缶 しらす、みそ、牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ 小松菜、コーン、生姜、きゅうり 茄子、ネーブル	青菜のおにぎり
28 水	ご飯	ツナコーンクロック 春雨チャプチェ りんご	429 12.8 11.2	じゃがいも、パン粉 砂糖、白玉粉 小麦粉、春雨	豚ミンチ、ツナ缶 粉チーズ、卵、牛乳	玉ねぎ、人参、コーン ピーマン、りんご	ボンテケーショ
29 木	ご飯	ポークビーンズ コールスロー バナナ	428 15.6 10.4	じゃがいも、砂糖 マヨネーズ	豚肉、大豆、ハム 油揚げ、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜 キャベツ、きゅうり、コーン 干しいたけ、バナナ	きつねおにぎり
30 金	ご飯	まぐろの五色揚げ キャベツのみそ汁 オレンジ	417 20.3 11.8	さつまいも、砂糖、油 グラニュー糖 ホットケーキ粉	豚レバー、まぐろ 大豆、卵、みそ バター、高野豆腐、牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ 小松菜、干しいたけ、オレンジ	メロンパン風スコーン