

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満分	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			◎は10時おやつ ○は午後おやつ					
			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月	ご飯☆麦入り、イギリス風ランチスープ、タンダーチキン(ヨーグルト)、ブロッコリーの三色サラダ、果物(バナナ1/3)	523.0(488.9) 23.8(22.4) 16.1(16.7) 1.7(1.5)	米、○クラッカー、麦、油	○牛乳、鶏肉、ヨーグルト、○ツナ、○チーズ、ベーコン、○牛乳、○牛乳	ブロッコリー、バナナ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、とうもろこし、ニンニク	コンソメ、しょうゆ、食塩、酢、カレー粉、パセリ粉、こしょう	牛乳(午前)	牛乳125cc、クラッカーサンド(ツナチーズ)
02火	ご飯☆麦入り、麩のすまし汁(えのき)、炒り豆腐(鶏肉・卵・枝豆)、ほうれん草のごま和え(もやし)、果物(オレンジ1/6)	580.4(532.9) 24.9(23.3) 19.7(19.5) 2.3(1.9)	米、○食パン、○マヨネーズ、ごま、砂糖、油、麦、麩	○牛乳、豆腐、卵、鶏肉、○しらす、○チーズ、◎牛乳、○牛乳	もやし、ほうれん草、オレンジ、にんじん、玉ねぎ、えのき茸、ねぎ、枝豆、椎茸、○青のり	だし汁、しょうゆ、みりん、中華だし、食塩	牛乳(午前)	牛乳125cc、のりじゃこトースト
03水	ご飯☆麦入り、けんちん汁(鶏肉)、さわらのごま照り焼き、切干し大根の炒め物、ゴールドキウイ	619.9(562.9) 29.5(26.9) 23.1(22.3) 1.9(1.6)	米、○片栗粉、ごま、○油、麦、ごま油	○牛乳、さわら、○鶏肉、豆腐、○おから、鶏肉、竹輪、油揚げ、◎牛乳、○牛乳	キウイフルーツ、大根、もやし、にんじん、○玉ねぎ、ピーマン、ねぎ、ごぼう、切干大根、○ニンニク、○しょうが	だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、食塩、○食塩、○こしょう	牛乳(午前)	牛乳125cc、ナゲット(おから)
04木	七夕冷やし中華、シウマイ(冷凍)、トマトの和え物、七夕フルーツゼリー	684.4(614.5) 25.5(23.7) 24.2(23.1) 2.7(2.3)	中華めん、○小麦粉、○砂糖、○バター、砂糖、油、ごま油	○牛乳、卵、○卵、ハム、さば、かまぼこ、ゼラチン、かつお節、◎牛乳、○牛乳	きゅうり、トマト、みかん、バナナ、パイナップル、にんじん、すいか、枝豆、もやし、キウイ	しょうゆ、酢、中華だし	牛乳(午前)	牛乳125cc、七夕タルト
05金	ご飯☆麦入り、とうがんスープ(干しえび)、ポークチャップ、ブロッコリーのモザザラダ、ピンクグレープフルーツ	671.2(604.0) 25.8(24.0) 25.0(23.8) 1.6(1.4)	米、○小麦粉、○バター、○砂糖、マヨネーズ、春雨、油、片栗粉、麦、砂糖、ごま	○牛乳、豚肉、○卵、卵、ハム、○おから、○アーモンド、えび、◎牛乳、○牛乳	グレープフルーツ、冬瓜、ブロッコリー、玉ねぎ、にんじん、○干しぶどう、椎茸	ケチャップ、ソース、酒、食塩、中華だし、こしょう	牛乳(午前)	牛乳125cc、クッキー(おからレーズン)
08月	ご飯☆麦入り、中華スープ(きくらげ)、八宝菜(海鮮)、もやしとわかめのナムル、果物(オレンジ1/6)	549.6(508.2) 18.8(18.4) 16.5(17.0) 2.0(1.7)	米、○コーンフレーク、○砂糖、油、片栗粉、麦、砂糖、ごま、バター、ごま油	豚肉、○ヨーグルト、○生クリーム、えび、うずら卵、○ゼラチン、◎牛乳	白菜、にんじん、もやし、○オレンジジュース、○オレンジ、オレンジ、えのき茸、たけのこ、きくらげ、椎茸、わかめ	○麦茶、しょうゆ、酒、中華だし、食塩、こしょう	牛乳(午前)	お茶・麦茶、ムース
09火	なすミートスパゲティ、きのこのスープ、花野菜のマヨネーズグラタン、ピンクグレープフルーツ	752.4(668.9) 28.2(25.9) 27.3(25.6) 2.3(1.9)	米、スパゲティ、マヨネーズ、オリーブ油、小麦粉、○ごま油	○牛乳、卵、○豚肉、牛肉、レバー、チーズ◎牛乳、○牛乳	グレープフルーツ、玉ねぎ、カリフラワー、にんじん、ブロッコリー、えのき茸、トマトビュレ◎玉ねぎ◎にんじん、ゆでたまご	ケチャップ、ソース○酒、ワイン○しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳(午前)	牛乳125cc、チャーハン(豚肉)
10水	ご飯☆麦入り、豆腐すまし汁(青菜・わかめ)、鶏肉のマーマレード焼き、切干し大根と里芋の旨煮、果物(バナナ1/3)	671.6(607.7) 29.6(27.0) 16.9(17.4) 2.0(1.7)	米、里いも、○白玉粉、○小麦粉、麦、○オリーブ油、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、鶏肉、○牛乳、豆腐、○豆腐、油揚げ、○チーズ、◎牛乳、○牛乳	バナナ、ブロッコリー、ほうれん草、切干大根、にんじん、マーマレード、さやえんどう、わかめ、○青のり	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、○食塩	牛乳(午前)	牛乳125cc、豆腐ボンデケーキ
11木	ご飯☆麦入り、おくらスープ、カレイのチーズ焼き、スペイン風オムレツ、メロン	582.6(495.1) 30.1(19.6) 17.7(17.4) 1.7(1.3)	米、○小麦粉、○長いも、オリーブ油、麦、○油	○牛乳、かいかい、卵、○豚肉、チーズ、コンビーフ、○えび、○かつお節、◎牛乳、○牛乳	メロン、玉ねぎ、ブロッコリー、トマト、○キャベツ、ミニトマト、にんじん、おくら、ピーマン、セロリ、エリンギ、○ねぎ、○青のり	○ケチャップ、食塩、○ソース、コンソメ、こしょう	牛乳(午前)	牛乳125cc、お好み焼き
12金	ご飯☆麦入り、みそ汁(もやし・わかめ)、鶏団子の照り煮、ひじきとほうれん草のサラダ、ヨーグルト	544.1(502.3) 21.8(20.7) 15.9(16.5) 1.6(1.4)	米、○片栗粉、油、○砂糖、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、麦、ごま	ヨーグルト、鶏肉、○豆乳、○牛乳、○きな粉、みそ、◎牛乳	ほうれん草、もやし、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、ねぎ、しいたけ、ひじき、わかめ	だし汁、○麦茶、しょうゆ、酒、○食塩	牛乳(午前)	お茶・麦茶、牛乳くず餅
16火	ご飯☆麦入り、豆腐すまし汁(小松菜)、豚しゃぶ風あえ物、小松菜とツナのごま和え、ゴールドキウイ	611.0(555.8) 23.0(21.7) 18.0(18.2) 2.0(1.7)	米、○米、砂糖、麦、ごま、○ごま油、ごま油、ごま	○牛乳、豚肉、豆腐、ツナ、○しらす、○かつお節、◎牛乳、○牛乳	キウイフルーツ、小松菜、キャベツ、にんじん、えのき茸、○ねぎ、レモン果汁、ねぎ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、食塩、○しょうゆ	牛乳(午前)	牛乳125cc、おにぎり(じゃこねぎ)
17水	★リクエストメニュー						牛乳(午前)	牛乳125cc、お誕生日パフェアイス
18木	ご飯☆麦入り、おくらスープ、魚の甘酢あんかけ、きゅうりと卵のサラダ、プチゼリー	551.3(508.0) 22.0(20.9) 16.3(16.9) 1.5(1.3)	米、ひとくちFeぶどうゼリー、油、片栗粉、マヨネーズ、麦、砂糖	○牛乳、たら、うずら卵、◎牛乳、○牛乳	○とうもろこし、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、○枝豆、とうもろこし、大根、しいたけ、おくら、しょうが、わかめ、ニンニク	ケチャップ、酒、酢、しょうゆ、中華だし、食塩、コンソメ、○食塩	牛乳(午前)	牛乳125cc、ゆでとうもろこし、塩ゆで枝豆
19金	ご飯☆麦入り、みそ汁(なす・玉ねぎ)、豚と厚揚げとじゃが芋煮、きゅうりとコーンのサラダ、果物(オレンジ1/6)	555.5(513.0) 18.7(18.3) 17.2(17.6) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、○そうめん、麦、ドレッシング、砂糖、油、片栗粉	厚揚げ、○卵、豚肉、○なたね油、油揚げ、みそ、◎牛乳	玉ねぎ、なす、きゅうり、オレンジ、にんじん、○ミニトマト、とうもろこし、さやいんげん、ねぎ、○ねぎ、わかめ	○麦茶、だし汁、しょうゆ、みりん、○めんつゆ	牛乳(午前)	お茶・麦茶、そうめんおやつ☆
22月	牛肉のみそ丼、麩のすまし汁(えのき)、枝豆の白和え、なし	586.3(536.1) 20.6(19.8) 21.7(21.1) 1.8(1.5)	米、○ホットケーキ粉、○マヨネーズ、ごま、油、砂糖、麩	○牛乳、豆腐、牛肉、○ツナ、○卵、○牛乳、みそ、◎牛乳、○牛乳	梨、にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ、とうもろこし、枝豆、えのき茸、ピーマン、ねぎ、○玉ねぎ	だし汁、しょうゆ、酒、食塩、○パセリ粉	牛乳(午前)	牛乳125cc、ツナパン
23火	ご飯☆麦入り、おくらスープ(カレイ)、さわらのコーンマヨネーズ焼き、千草焼き★副菜、果物(オレンジ1/6)	622.2(566.3) 24.6(23.0) 26.8(25.2) 1.7(1.5)	米、○ビーフン、マヨネーズ、小麦粉、麦、○油、油、砂糖、バター、○ごま油	○牛乳、さわら、卵、○豚肉、ベーコン、チーズ、◎牛乳、○牛乳	○玉ねぎ、オレンジ、○にんじん、ほうれん草、にんじん、おくら、ヤングコーン、とうもろこし、○ピーマン、○椎茸、椎茸	だし汁、しょうゆ、○酒、○しょうゆ、食塩、コンソメ、○コンソメ、カレー粉、パセリ粉	牛乳(午前)	牛乳125cc、ビーフンおやつ
24水	ピピン麺、豚肉と白菜のスープ、おくらとちくわの海苔あえ、ヨーグルトあえ(果物)	697.3(624.8) 27.7(25.4) 14.3(15.2) 3.5(2.9)	○米、そうめん、砂糖、ごま油、片栗粉、油	ヨーグルト、豚肉、○えび、卵、豚肉、竹輪、○ベーコン、かつお節、◎牛乳	白菜、おくら、もやし、みかん、バナナ、○玉ねぎ、ねぎ、大根、にんじん、○にんじん、パイナップル、○とうもろこし、たら、のり、しょうが	○麦茶、しょうゆ、酒、中華だし、○コンソメ、○食塩、食塩、○パセリ粉、こしょう	牛乳(午前)	お茶・麦茶、ピラフ(エビ)
25木	ご飯☆麦入り、中華スープ(いら卵)、ローストチキン中華風、もやしの中華風和え物、パイナップルゼリー	579.5(530.6) 25.7(23.9) 17.9(18.2) 1.6(1.4)	米、○ホットケーキ粉、砂糖、○油、麦、ごま、ごま油、油	○牛乳、鶏肉、○ウインナー、卵、○卵、○牛乳、◎牛乳、○牛乳	パイナップルジュース、もやし、玉ねぎ、パイナップル、にんじん、小松菜、いら、かんでん、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酢、みりん、中華だし、食塩、こしょう	牛乳(午前)	牛乳125cc、アメリカンドッグミニ
26金	ご飯☆麦入り、とうがん汁、野菜たっぷり夏マーボー、厚焼き卵・ツナ、すいか	575.9(527.7) 26.5(24.5) 15.9(16.6) 1.8(1.5)	米、○せんべい、片栗粉、砂糖、麦、ごま油、○砂糖、油	○ヨーグルト、豆腐、卵、豚肉、ツナ、鶏肉、○いわし、みそ、◎牛乳	すいか、冬瓜、トマト、なす、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、椎茸、ニンニク、しょうが	○麦茶、だし汁、だし汁、酒、しょうゆ、○しょうゆ、食塩	牛乳(午前)	お茶・麦茶、小魚(プレーン)、せんべい、ヨーグルト
29月	ご飯☆麦入り、おかつ汁、豚肉の香味焼き、かぼちゃサラダ(おから)、果物(オレンジ1/6)	582.9(534.8) 25.7(23.9) 18.2(18.3) 1.6(1.4)	米、○ホットケーキ粉、麦、○バター、油、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉、○豆腐、鶏肉、○卵、○牛乳、○チーズ、おから、○魚肉ソーセージ、みそ、高野豆腐、◎牛乳、○牛乳	かぼちゃ、オレンジ、きゅうり、玉ねぎ、ミニトマト、なす、えのき茸、○とうもろこし、とうもろこし、レタス、ねぎ、ニンニク	だし汁、しょうゆ、酒、酢	牛乳(午前)	牛乳125cc、豆腐ホットパン
30火	ご飯☆麦入り、わかめスープ(キャベツ)、鶏肉の野菜煮込み、ブロッコリーとコーンのソテー、プチゼリー	590.2(539.2) 23.0(21.7) 14.8(15.6) 2.1(1.8)	米、じゃがいも、ひとくちFeぶどうゼリー、○ホットケーキ粉、○黒砂糖、油、麦、○油、米粉、ごま	○牛乳、鶏肉、○牛乳、○卵、○おから、◎牛乳、○牛乳	トマト、玉ねぎ、キャベツ、りんご、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、しいたけ、○干しぶどう、わかめ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、食塩、中華だし、こしょう	牛乳(午前)	牛乳125cc、蒸しパン(おから)
31水	ご飯☆麦入り、コンソメスープ(卵)、白身魚のトマトソース、アスパラガスと人参のソテー、なし	576.2(527.9) 23.9(22.4) 16.7(17.2) 1.9(1.6)	米、○パン、片栗粉、油、○砂糖、麦、○バター	○牛乳、メルルーサ、ソーセージ、卵、○きな粉、◎牛乳、○牛乳	梨、とうもろこし、グリーンアスパラ、とうもろこし、ねぎ、トマトビュレ、にんじん、あさつき、ニンニク、しょうが	みりん、酒、中華だし、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳(午前)	牛乳125cc、ラスク・きな粉