

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1)は未測定	材 料 名				3時おやつ
			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 火	ご飯☆、きのこのスープ、 ポークビーンズ★、大根とツ ナのサラダ、パナナ1/3	614.3(544.4) 21.2(19.1) 23.2(20.8) 1.3(1.2)	米、じゃがいも、○ホッ トケーキ粉、マヨネー ズ、○砂糖、○無塩パ ター、砂糖、油	○牛乳(100cc)、豚肉(肩 ロース)、大豆(ゆで)、○チー ズ、○牛乳(1リットル)、○ 卵、ツナ(油煮)、ベーコン、 ◎牛乳(1リットル)	たまねぎ、だいこん、きゅう り、ホールトマト(缶)、パナナ 60g、にんじん、えのきたけ、 ○ほうれんそう、ホールコー ン(缶)、しめじ、ニンニク	ケチャップ、酒、コンソ メ、食塩、パセリ粉、こ しょう	牛乳100cc ★、カップ ケーキ・チー ズ
02 水	ご飯☆、小松菜のみそ汁、さ ばの竜田揚げ、ミニがんも 煮、みかん	626.5(568.2) 26.1(24.2) 23.7(22.8) 1.6(1.4)	米、○ピーファン、さとい も、片栗粉、油、砂糖、 ○ごま油	○牛乳(100cc)、さば、 がんもどき、○豚肉(小間切 り)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛 乳(1リットル)	みかん60g、○たまねぎ、こ まつな、○にんじん、だいこ ん、ブロッコリー、にんじん、 ○ピーマン、ねぎ、グリーンビー ス(冷凍)、○干しいたけ、干 しいたけ、しょうが、カット わかめ	だし汁(かつお・昆布)、だ し汁(かつお)、しょうゆ、 酒、本みりん、○酒、○ しょうゆ、○コンソメ	牛乳100cc ★、ピーフ ンおやつ
03 木	ご飯☆、中華スープ、肉団子 の野菜あんかけ、きゅうりの 華風サラダ、ピンクグレー プフルーツ	613.9(555.1) 45g、しらたき、片栗 粉、砂糖、○マヨネー ズ、油、ごま油	米、○食パン(8枚切) 45g、しらたき、片栗 粉、砂糖、○マヨネー ズ、油、ごま油	○牛乳(100cc)、鶏肉(ひ き肉)、卵、ハム、○ペー コン、◎牛乳(1リットル)	グレープフルーツ(赤)、たま ねぎ、にんじん、もやし、チン ゲンサイ、きゅうり、○たま ねぎ、しめじ、しいたけ、ピー マン、○ホールコーン(缶)	中華スープ、酢、しょう ゆ、コンソメ、○コンソ メ、食塩、こしょう、○ パセリ粉	牛乳100cc ★、コーンマ ヨパン▲
04 金	パン・ロールパン、かぶの スープ、豆腐のミートグラ タ、ブロッコリーツナサ ラダ、りんご1/8	524.1(486.3) 26.3(24.4) 23.9(22.9) 2.0(1.7)	ロールパン、小麦粉、パ ター、パン粉、オリーブ 油、○三温糖、○パ ター、和風ドレッシング	○牛乳(100cc)、とうふ (木綿豆腐)、豚肉(ひき肉)、○ さば(水煮缶)、牛乳(1リット ル)、ツナ(水煮缶)、ベーコン、 チーズ、◎牛乳(1リットル)	かぶ、りんご240g、ブロッ コリー、○ホールトマト(缶)、 ○たまねぎ、○にんじん、にん じん、ミニトマト、たまねぎ、 かぶ(葉)、きゅうり、○ピー マン、ニンニク	ケチャップ、○カレール ウ、ウスターソース、○ ウスターソース、○おろ しにんにく、○おろし しょうが、食塩、コンソ メ、パセリ粉、こしょう	牛乳100cc、 鯖カレー
07 月	ご飯☆、豆腐すまし汁(小松 菜)、筑前煮、和風和えム、 みかん	554.4(510.5) 24.8(23.2) 17.5(17.8) 1.4(1.2)	米、さといも、○ホッ トケーキ粉、○油、砂糖、 ごま油、油	○牛乳(100cc)、鶏肉(も も・皮なし)、とうふ(木綿豆 腐)、○フレンチ、卵、○ 卵、○牛乳(1リットル)、◎牛 乳(1リットル)	みかん60g、ほうれんそう、 ごまつな、もやし、にんじん、 きゅうり、えのきたけ、れんこ ん、だけのごゆで、こんにゃ く、ごぼう、グリーンピース(冷 凍)	だし汁(かつお)、しょう ゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳100cc ★、アメリカ ンドッグミニ
08 火	ご飯☆、白菜スープ、回鍋肉 ▲、パンサンズ、りんご 1/8	546.7(504.4) 22.8(21.5) 20.4(20.1) 1.5(1.3)	米、はるさめ、砂糖、ご ま油	○牛乳(100cc)、豚肉(肩 ロース)、○卵、○豆乳、○お から、○ペーコン、卵、ハム、 ○チーズ(粉チーズ)、赤みそ、 ◎牛乳(1リットル)	りんご240g、○たまねぎ、 きゅうり、キャベツ、はくさい い、にんじん、えのきたけ、 ピーマン、にら、しいたけ	しょうゆ、酢、酒、中華 だし(顆粒)、○コンソメ、 ○パセリ粉	牛乳100cc ★、おから キッシュ▲
09 水	ご飯☆、トマトスープ、さけ のクリームソースかけ、フ ロッコリーの三色サラダ、パ ナナ1/3	492.7(464.6) 25.0(23.3) 16.3(16.8) 0.8(0.8)	米、○ごま油、油、パ ター	○牛乳(100cc)、牛乳(1 リットル)、さけ、○豚肉(も も)、鶏肉(ひき肉)、○干しえ び、◎牛乳(1リットル)	ほうれんそう、ブロッコリー、 パナナ60g、たまねぎ、にん じん、○キャベツ、キャベツ、 ホールトマト(缶)、○たま ねぎ、ホールコーン(缶)、○に んじん、○あおのり	○ウスターソース、酢、 食塩、パイヨン、コンソ メ、こしょう	牛乳100cc、 おやつ焼きう どん
10 木	ご飯☆、みそ汁、鶏のから揚 げ、ポテトサラダおから入 り、ホールブロッコリー、ミ ニトマト、パナナ1/3	692.7(624.6) 28.9(26.4) 17.7(17.9) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、○コー ンフレーク、片栗粉、マ ヨネーズ、油、米粉、○ チョコチップ	牛乳(1リットル)、○牛乳 (100cc)、○ヨーグルト (加糖)、鶏肉(もも・皮なし)、 豆乳、おから、◎牛乳(1リット ル)	ミニトマト、パナナ60g、フ ロッコリー、にんじん、大根、 ながねぎ、たまねぎ、きゅう り、しょうが、ニンニク、わか め	酒、しょうゆ、コンソ メ、食塩、こしょう	麦茶、プリン アラモード
11 金	レバー入りミートスパゲ ティ、ほうれん草のミルク スープ、キャベツのサラダ、 オレンジ1/8	651.9(590.8) 27.5(25.4) 23.9(22.9) 1.2(1.1)	マカロニ、○米、フレン チドレッシング(分離型)、 米粉、油、砂糖、○ごま 油	牛乳(1リットル)、○牛乳 (100cc)、豚肉(ひき 肉)、牛肉(き肉)、○卵、豚肉(ひ き肉)、○豚肉(ばら)、◎牛乳(1 リットル)	たまねぎ、キャベツ、ほうれ んそう、にんじん、○たまねぎ、 オレンジ120g、○にんじ ん、きゅうり、ホールコー ン(缶)、○ピーマン、ピー マン、○あおのり	ケチャップ、ウスター ソース、○しょうゆ、○しょう ゆ、食塩、コンソ メ、○食塩	牛乳100cc ★、チャーハ ン(豚肉)お やつ
14 月	ご飯☆、玉ねぎとベーコンの スープ、ポークチャップ、フ ロッコリーとコーンのソ テー、パナナ1/3	588.2(541.0) 26.5(24.6) 18.5(18.6) 1.1(1.0)	米、○せんべい(塩)、油、 片栗粉、○砂糖、砂糖	○牛乳(100cc)、○ヨー グルト(加糖)、豚肉(肩ロ ース)、ベーコン、◎牛乳(1リッ トル)	たまねぎ、ブロッコリー、パ ナナ60g、ごまつな、にんじ ん、ホールコーン(缶)、ピー マン	ケチャップ、ウスター ソース、食塩、コンソ メ、○しょうゆ	麦茶、ヨーグ ルト、せんべ い
15 火	ご飯☆、おから汁、鶏製豆 腐、ほうれん草とかにかまの 和え物、りんご1/8	619.0(562.2) 29.4(26.8) 21.7(21.2) 2.8(2.4)	米、○食パン(8枚切) 45g、○マヨネーズ、砂 糖、ごま油、油	○牛乳(100cc)、とうふ (木綿豆腐)、卵、○チーズ(とろ けるチーズ)、○しらす干し、 かにかまほこ、鶏肉(もも・皮 なし)、鶏肉(ひき肉)、米みそ (淡色辛みそ)、かつお節、◎牛 乳(1リットル)	りんご240g、ほうれんそ う、にんじん、たまねぎ、しい たけ、えのきたけ、グリーンビー ス(冷凍)、ひじき、○あおのり	だし汁(かつお・昆布)、 しょうゆ、食塩	牛乳100cc ★、のりじゅ こトースト
16 水	ご飯☆、きくらげのスープ、 たちの野菜あんかけ、もやし のナムル、みかん	506.7(472.3) 24.4(22.8) 14.0(15.0) 1.1(1.0)	米、○片栗粉、片栗粉、 油、○油、ごま、砂糖、 ごま油	○牛乳(100cc)、たら し(40g)、○鶏肉(ひき肉)、○お から、ハム、◎牛乳(1リット ル)	みかん60g、にんじん、もや し、たまねぎ、えのきたけ、○ たまねぎ、しめじ、ピーマン、 黒きくらげ、しょうが、○ニ ンニク、ニンニク、○しょうが	酢、しょうゆ、酒、コン ソメ、中華だし(顆粒)、○ 食塩、食塩、○こしょ う、こしょう	牛乳100cc ★、焼きナ ゲット
17 木	ご飯☆、みそ汁(はくさい・ えのき)、豚肉の香味焼き、 かぼちゃマヨサラダ(お から)、オレンジ1/8	602.2(549.9) 24.9(23.2) 20.7(20.4) 1.3(1.2)	米、○焼きそばめん、マヨ ネーズ、○ごま油	○牛乳(100cc)、とうふ (生揚げ)、豚肉(肩ロース)、豚 肉(もも)、○豚肉(ひき 肉)、しらす干し、豚肉(ひ き肉)、○豚肉(ひき肉)、◎牛乳(1 リットル)	かぼちゃ、はくさい、○キャ ベツ、たまねぎ、○ごまつな、 きゅうり、オレンジ120g、 ○もやし、ミニトマト、にんじ ん、ホールコーン(缶)、○ピー マン、葉ねぎ、ニンニク、○あ おのり	だし汁(かつお・昆布)、○ ウスターソース、本み りん、酒、しょうゆ	牛乳100cc ★、補食・栄 養いばら焼 きそば
18 金	ご飯☆、大根としめじのス ープ、鶏肉のトマトソースが け▲、マゼドアンサラダム、ピ ンクグレープフルーツ	577.3(528.9) 22.6(21.4) 19.1(19.0) 1.2(1.1)	米、じゃがいも、○米 粉、○オリーブ油、○砂 糖、○片栗粉、マヨネー ズ、油、砂糖	○牛乳(100cc)、鶏肉(も も・皮なし)、ハム、○食 塩、○豆乳、干しえび、◎牛乳 (1リットル)	グレープフルーツ(赤)、ホ ールトマト(缶)、だいこん、にん じん、たまねぎ、しめじ、き ゅうり、トウモロコ	コンソメ、食塩、こしょ う	牛乳100cc ★、ピラフ きな粉クッキー ▲
21 月	げんちろうどん、厚揚げのそ ぼろ煮、小松菜とじゃこのお 浸し、みかん	537.9(497.3) 21.9(20.8) 10.8(12.4) 1.5(1.3)	ゆでうどん、○米、片栗 粉、砂糖	○牛乳(100cc)、とうふ (生揚げ)、鶏肉(もも・皮 なし)、しらす干し、豚肉(ひ き肉)、○豚肉(ひき肉)、◎牛乳(1 リットル)	みかん60g、ごまつな、だ いこん、にんじん、○たま ねぎ、しめじ、たまねぎ、れんこ ん、○ピーマン、ねぎ、○にん じん、グリーンピース	だし汁(かつお)、だし汁 (しいたけ)、本みりん、 しょうゆ、酒、○カレ ー粉、○コンソメ、○食 塩、食塩、○こしょう	牛乳100cc ★、ピラフ (豚・カ レー)
22 火	ご飯☆、中華にらスープ、ハ 宝菜、パンサンズ、パナナ 1/3	557.7(511.8) 21.7(20.7) 17.5(17.8) 1.4(1.2)	米、○ホットケーキ粉、 はるさめ、○マヨネー ズ、片栗粉、砂糖、ごま 油	○牛乳(100cc)、豚肉(も も)、うずら卵(水煮)、○ツナ (水煮缶)、卵、○卵、○牛乳(1 リットル)、ハム、◎牛乳(1 リットル)	はくさい、きゅうり、パナ ナ60g、にんじん、たまねぎ、に ら、ねぎ、だけのご、しいた け、○たまねぎ、黒きくらげ、 しょうが、ニンニク	しょうゆ、酢、中華だ し(顆粒)、食塩、○パセリ 粉、こしょう	牛乳100cc ★、ツナパ ン
23 水	ご飯☆、みそ汁(豆腐・なめ こ・小松菜)、鶏肉の照り焼 き、白菜の昆布和え、ピン ググレープフルーツ	611.7(556.2) 26.8(24.7) 22.0(21.4) 1.5(1.3)	米、○砂糖、片栗粉、 油、砂糖、ごま油	○牛乳(100cc)、○牛乳 (1リットル)、鶏肉(もも)、○ 卵、とうふ(木綿豆腐)、ツナ(水 煮缶)、○生クリーム、米みそ (淡色辛みそ)、◎牛乳(1リット ル)	グレープフルーツ(赤)、はく さい、にんじん、たまねぎ、フ ロッコリー、なめこ、ごまつ な、塩こんぶ、しょうが	だし汁(かつお・昆布)、 しょうゆ、本みりん	牛乳100cc、 さきさきのオ ーフン焼き
24 木	ご飯、みそ汁(かぶ・あ げ)、ぶり大根、干草焼き ★、オレンジ1/8	533.2(494.7) 29.0(26.5) 16.8(17.3) 1.9(1.6)	米、砂糖、○上新粉、○ 油、○砂糖	○牛乳(100cc)、ぶり、 卵、○鶏肉(さき身)、○豆乳、 米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳(1 リットル)	だいこん、かぶ、ほうれんそ う、オレンジ120g、にんじ ん、かぶ(葉)、干しいたけ、 カットわかめ、しょうが	だし汁(煮干し)、だし汁 (かつお・昆布)、しょう ゆ、本みりん、酒、○食 塩、○パセリ粉、○こ しょう	麦茶、お誕生 日デザート
25 金	ケチャップライス、コーン スープ(卵)、ハンバーグ、 マカロニサラダ、ホールブ ロッコリー、みかん	669.3(602.4) 23.8(22.3) 23.6(22.7) 1.5(1.3)	米、○小麦粉、○砂糖、 マカロニ、片栗粉、マヨ ネーズ、○バター、油、 砂糖	○牛乳(100cc)、含びき 肉(牛・豚ひき肉)、○卵、豚肉 (レバー)、○生クリーム、お から、鶏肉(ひき肉)、ハム、○牛 乳(1リットル)、◎牛乳(1リッ トル)	クリームコーン(缶)、たま ねぎ、ホールトマト(缶)、ホ ールコーン(缶)、ブロッコリー、 にんじん、きゅうり、しめじ、○ いちご、葉ねぎ、マッシュル ム(缶)、ピーマン、みかん	ケチャップ、ウスター ソース、中華だし(顆粒)、 食塩、こしょう、コンソ メ	牛乳100cc ★、クリス マステザート