



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名				午前おやつ	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 金	牛乳、ハヤシライス、コーン スープ、ツナサラダ、みかん	630.0 22.7 22.3 4.4	米、じゃがいも、マヨ ネーズ、油	牛乳、鶏むね肉、ツナ油 漬缶	みかん、たまねぎ、だい ごん、にんじん、キャベ ツ、レタス、ブロッコ リー、きゅうり、コーン 缶、クリームコーン缶	ハヤシルウ、酢、しょう ゆ、食塩、白こしょう	麦茶、せんべ い	
04 月	牛乳、ご飯、さつま芋と油揚 げの味噌汁、野菜炒め、玉子 焼き	666.2 24.5 23.3 2.3	米、ロールパン、さつ まいも、砂糖、ごま油、 油	牛乳、卵、豚肉(ロー ス)、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ	キャベツ、もやし、ね ぎ、にんじん、ピーマン	煮干だし汁、かつお・昆 布だし汁、食塩、しょう ゆ、こしょう	麦茶、ス ティックパン	
05 火	牛乳、けんちんうどん、竹輪 の味噌揚げ、きゅうりのゴマ 酢和え	442.5 18.9 12.7 2.5	ゆでうどん、さといも、 油、小麦粉、砂糖、すり ごま	牛乳、ちくわ、鶏もも肉	〇バナナ、きゅうり、に んじん、だいごん、ね ぎ、あおのり、カットわ かめ	かつおだし汁、しょう ゆ、みりん、酢、食塩	麦茶、バナナ	
06 水	コーヒー牛乳、三色ご飯、豆 腐と野菜の和風スープ、春雨 サラダ	446.9 16.5 10.1 1.8	米、ほろさめ、砂糖、ご ま、ごま油	コーヒー乳飲料、木綿豆 腐、鶏ひき肉、卵、ハム	きゅうり、トマト、にん じん、えのきだけ、みず な、サニーレタス、レタ ス、焼きのり	かつおだし汁、かつお・ 昆布だし汁、しょうゆ、 酢、酒、みりん、食塩	麦茶、せんべ い	
07 木	牛乳、ご飯、キャベツときの この味噌汁、魚フライ、大根 サラダ	632.3 24.5 21.9 2.7	米、マヨネーズ、油、パ ン粉、小麦粉、すりごま	牛乳、かじき、米みそ (淡色辛みそ)、木綿豆 腐、〇牛乳、〇チーズ、 卵、〇卵、白みそ	キャベツ、にんじん、だ いごん、ねぎ、しめじ、 しいたけ、きゅうり、フ ロッコリー、トマト	煮干だし汁、食塩、ウス ターソース、こしょう	麦茶、チーズ 蒸しパン	
08 金	牛乳、パン(いちごジャ ム)、ポトフ、ナゲット、 チーズサラダ	477.6 17.9 24.3 2.8	ロールパン、じゃがい も、油	牛乳、ウインナーソー セージ、 Катテージチー ズ	たまねぎ、キャベツ、レ タス、ブロッコリー、に んじん、いちごジャム・ 低糖度、きゅうり、トマ ト、サニーレタス	酢、洋風だしの素、食 塩、白こしょう、こしょ う		
11 月	牛乳、ご飯、大根と油揚げの 味噌汁、肉団子、マカロニサ ラダ、たくあん	706.9 20.4 26.6 4.3	米、マヨネーズ、マカロ ニ、砂糖	牛乳、米みそ(淡色辛み そ)、卵、油揚げ	だいごん、きゅうり、に んじん、たまねぎ、みか ん缶、カットわかめ、フ ロッコリー、トマト	煮干だし汁、食塩	麦茶、ビス ケット	
12 火	牛乳、焼きそば、かに玉ス ープ、春巻き、プチゼリー	604.7 21.6 21.8 3.7	焼きそばめん、〇小麦 粉、〇砂糖、春巻きの 皮、油、ごま油	牛乳、〇卵、鶏もも肉、 〇生クリーム、かにかま ぼこ、卵、豚肉(ばら)、 〇バター、〇牛乳	たまねぎ、キャベツ、に んじん、〇もも缶(白 桃)、〇パン缶、もや し、にら、たけのこ(ゆ で)、あおのり	中濃ソース、中華だし の素、しょうゆ、食塩、白 こしょう	麦茶、ロール ケーキ	
13 水	コーヒー牛乳、パン、ミネ ストローネ、コロッケ、グ リーンサラダ	587.3 20.6 20.2 2.2	ロールパン、〇米、じゃ がいも、マヨネーズ、ス パゲティ、〇ごま、油、 砂糖、すりごま	コーヒー乳飲料、ウイ ナーソーセージ、〇かつ お節、白みそ	たまねぎ、トマト、キャ ベツ、にんじん、サニ ーレタス、きゅうり、レ タス、ブロッコリー、〇焼 きのり、にんにく	〇酒、〇しょうゆ、しょ うゆ、洋風だしの素、食 塩、ケチャップ	麦茶、おにぎ り(おかか)	
14 木	牛乳、ご飯、キャベツと油揚 げの味噌汁、サケの塩焼き、 筑前煮	582.4 24.9 14.8 2.4	米、〇ロールパン、板こ んにゃく、砂糖	牛乳、鶏もも肉、さけ、 米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ	キャベツ、れんこん、に んじん、ごぼう、〇いち ごジャム・低糖度、いん げん、カットわかめ	煮干だし汁、かつおだし 汁、しょうゆ、酒、みり ん、食塩	麦茶、パン (いちごジャ ム)	
15 金	牛乳、カレーライス、わかめ スープ、福神漬、わかめサ ラダ	641.4 16.7 26.1 5.5	米、〇ホットケーキ粉、 じゃがいも、油	牛乳、〇牛乳、鶏もも 肉、〇卵	にんじん、たまねぎ、福 神漬、レタス、きゅう り、生わかめ、ねぎ、 カットわかめ	カレールウ、酢、食塩、 しょうゆ、中華だしの 素、白こしょう	麦茶、ホット ケーキ	
18 月	お弁当	164.4 2.7 0.3 0.1		〇乳酸菌飲料			カルピス、せん べい	
19 火	牛乳、醤油ラーメン、揚げ餃 子、ぶどうゼリー	641.7 25.7 21.8 2.9	ゆで中華めん、〇ホット ケーキ粉、〇砂糖、油、 ごま油	牛乳、卵、〇卵、〇牛 乳、ゼラチン	ぶどう果汁70%飲料、 めんま、コーン缶、ね ぎ、カットわかめ	中華スープ、鳥がらだし 汁、しょうゆ	麦茶、蒸しパ ン(チョコ)	
20 水	コーヒー牛乳、ホットドッ グ、カレースープ、トマトサ ラダ、チーズ	610.5 17.3 29.8 11.1	〇米、ロールパン、油、 〇ごま	コーヒー乳飲料、鶏ひき 肉、フランクフルト、 チーズ	キャベツ、たまねぎ、ミ ニトマト、レタス、にん じん、きゅうり、〇焼き のり	カレールウ、酢、食塩、 ケチャップ、〇酒、白こ しょう	麦茶、おにぎ り(わかめ)	
21 木	牛乳、ご飯、なめこと豆腐の 味噌汁、チキンカツ、もやし サラダ	632.7 29.6 19.3 3.3	米、〇ロールパン、マヨ ネーズ、パン粉、小麦 粉、すりごま	牛乳、鶏むね肉、米みそ (淡色辛みそ)、木綿豆 腐、卵、白みそ	にんじん、もやし、ね ぎ、なめこ、サニーレタ ス、きゅうり、レタス、 ブロッコリー、トマト	煮干だし汁、中濃ソー ス、食塩、白こしょう	麦茶、パン (クリーム)	
22 金	牛乳、ひじきご飯、ニラ玉 スープ、シルバーサラダ	496.5 20.3 17.0 1.8	米、ほろさめ、砂糖、 油、ごま、ごま油、板こ んにゃく	牛乳、卵、鶏もも肉、ハ ム、油揚げ	きゅうり、にら、たまね ぎ、にんじん、サニーレ タス、コーン缶、ひじ き、しいたけ	酢、しょうゆ、みりん、 食塩、洋風だしの素、和 風だしの素	麦茶、プリン	
25 月	牛乳、チキンライス、野菜 スープ、コーンサラダ、りん ご	504.6 14.7 14.7 1.6	米、じゃがいも、マヨ ネーズ、油、砂糖、すり ごま	牛乳、鶏ひき肉、白み そ、バター	たまねぎ、りんご、キャ ベツ、にんじん、しいた け、サニーレタス、きゅ うり、レタス、ブロッ コリー、トマト、コーン 缶	ケチャップ、洋風だしの 素、しょうゆ、食塩、こ しょう	麦茶、せんべ い	
26 火	牛乳、カレーうどん、ポテト サラダ、ヨーグルト	641.7 22.4 21.7 2.3	ゆでうどん、じゃがい も、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加 糖)、鶏ひき肉、卵	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、しいたけ、〇 いちごジャム・低糖度、 ねぎ、みかん缶、コー ン缶	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩、カレールウ	麦茶、リッツ サンド	
27 水	コーヒー牛乳、パン・食パ ン、きのこのシチュー、チー ズオムレツ、グリーンサラダ	737.6 27.5 25.9 5.7	食パン、〇米、マヨネー ズ、油、砂糖、すりごま	コーヒー乳飲料、牛乳、 卵、鶏もも肉、チーズ、 白みそ	たまねぎ、しめじ、にん じん、エリンギ、サニ ーレタス、〇コーン缶、 きゅうり、レタス、フ ロッコリー、トマト	ケチャップ、しょうゆ、 〇和風だしの素、食塩、 〇しょうゆ、白こしょ う、こしょう	麦茶、コーン 茶飯	
28 木	牛乳、ご飯、厚揚げと玉ねぎ の味噌汁、鶏のから揚げ、海 鮮サラダ	682.5 28.3 27.8 2.7	米、ごまドレッシング、 油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、生揚 げ、かにかまぼこ、淡色 みそ	たまねぎ、にんじん、レ タス、きゅうり、コー ン缶、生わかめ、しょう が、にんにく	しょうゆ、和風だしの 素、酒	麦茶、ドーナ ツ	
29 金	牛乳、さつま芋ご飯、豚汁、 野菜のこま和え、プチゼリー	605.5 18.4 22.0 1.9	米、さつまいも、板こ んにゃく、すりごま、ごま 油、黒ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏むね 肉、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、ゼラチン	ほうれんそう、だいご ん、にんじん、ねぎ、ご ぼう	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩、酒	麦茶、パン (チョコ)	