

献立表

日付	献立	3時おやつ	エネルギーたんぱく質脂質/塩分	材 料 名 (○は午後おやつ)				補食
				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水	まるパン 豚肉のバーベキューソテー インゲンと卵ソテー トマト サラダスープ 牛乳	菜めし ごはん 麦茶	482.3(414.3) 20.4(17.5) 19.3(16.4) 2.6(2.1)	○こめ、パン 砂糖、ごま油	豚肉、卵、ベーコン	玉ねぎ、トマト、レタス さやいんげん、人参 生姜 パインナップル わかめ ニンニク	ケチャップ、醤油 酒、コンソメ、酢 食塩、こしょう	歌舞伎 揚げ
02木	ごはん 鶏肉のつくね蒸し キャベツと糸昆布のソテー 里芋の煮物 みそ汁	中華風 春雨スープ	448.9(366.9) 22.1(18.2) 12.7(10.9) 3.2(2.6)	こめ、里いも 砂糖 ○春雨、パン粉、油 ○ごま油	鶏肉、えび、赤みそ ○ハム、卵、白みそ	人参 キャベツ○白菜 昆布 玉ねぎ 根深ねぎ○もやし 水掛菜 まい茸 ピーマン ○人参 椎茸○にら○椎茸	○鶏がらだし 酒 みりん○醤油 ○コンソメ ○食塩 こしょう	豆乳 クッキー
03金	ごはん ぶりの照り焼き こまつなと油揚げの煮びたし 根野菜の煮物 みそ汁	チョコバナナ の包み焼き	570.4(484.8) 26.2(21.7) 22.7(19.7) 2.5(1.9)	こめ○マーガリン 砂糖、油○チョコレート ○餃子の皮	ぶり、豆腐、油揚げ 白みそ、赤みそ	小松菜 人参 根深ねぎ 生姜 れんこん 筍 ごぼう ○バナナ 水掛菜 わかめ	醤油 みりん 酒	のり巻き あられ
04土	スパゲティミートソース コンソメスープ	コーンパン 柿	369.2(472.9) 23.4(19.3) 15.7(13.3) 2.5(2.0)	スパゲティ、油、砂糖	豚ひき肉、ベーコン	玉ねぎ○柿○コーン 缶 榎 パセリ ピーマン 人参 エリンギ ニンニク	ケチャップ、ソース ワイン、コンソメ 食塩、こしょう	クラッカー
06月	ごはん 鶏肉のうまうま焼き ブロッコリーのごまあえ 人参しりしり 清汁	カップ ケーキ	463.0(369.9) 24.1(18.6) 11.8(9.8) 2.1(1.6)	こめ、砂糖、ごま 油、ねりごま ごま油	鶏もも肉 ツナ 豆腐	人参 ブロッコリー カリフラワー 三つ葉 わかめ ニンニク 生姜	醤油 酒 みりん 食塩 コンソメ ケチャッ プ オイスターソース	動物 クッキー
07火	ライ麦パン ほうれん草のグラタン キャベツのサラダソテー トマト オニオンスープ 牛乳	ひじき ごはん 麦茶	587.4(480.3) 23.0(18.9) 21.1(17.2) 2.9(2.4)	○こめ パン、油 小麦粉 マカロニ マーガリン ベジタブルネーズ ○砂糖 パン粉	鶏もも肉、チーズ ○油揚げ、ベーコン 牛乳	玉ねぎ トマト ほうれん草 キャベツ レタス パセリ 人参 コーン缶 エリンギ 榎○ひじき	○醤油 酒 コンソメ ○食塩、こしょう	ふわふわ せん
08水	ごはん サケの西京焼き 三色ソテー じゃがいもの含め煮 みそ汁	ワンタン スープ	462.3(383.4) 25.3(20.0) 12.1(10.5) 3.0(2.6)	じゃがいも、こめ 砂糖、油○ごま油 ○ワンタンの皮	鮭○豚ひき肉 白みそ 油揚げ、赤みそ	大根 もやし○白菜○もやし 水菜○根深ねぎ ピーマン ○人参○椎茸○ニンニク ○生姜	○鶏がらだし 酒 みりん○醤油○食塩 コンソメ カレー粉 こしょう	ハッピー ターン
09木	ごはん 豚肉のゴマ味噌焼き なめたけ和え ブロッコリー みそ汁	ブリュレ パン	540.3(426.1) 23.3(18.4) 18.2(14.6) 1.2(0.9)	こめ、ごま、砂糖 ベジタブルネーズ	豚ロース、白みそ 赤みそ	人参 キャベツ かぼちゃ ブロッコリー 玉ねぎ もやし なめ茸 しめじ 生姜	みりん、酒、醤油	動物園 クッキー
10金	バターチキンカレー コールスローソテー さつまいものジュース煮	くるくる クッキー	672.1(528.7) 26.4(21.0) 26.1(20.9) 2.3(1.9)	さつまいも こめ ○砂糖 バター○小麦粉 ○無塩バター ベジタブルネーズ ○コーンスターチ	鶏肉、ヨーグルト 生クリーム○卵	玉ねぎ トマト キャベツ オレンジジュース コーン缶 人参 ニンニク 生姜	みりん、醤油 食塩 カレー粉、ソース コンソメ、こしょう カレールウ	揚げせん
11土	ほうとううどん ブロッコリー	メープル ロールパン みかん	429.4(420.1) 18.0(14.9) 10.0(8.7) 2.0(1.7)	うどん 油、砂糖 ベジタブルネーズ	鶏もも肉、白みそ	ブロッコリー かぼちゃ 大根 根深ねぎ 人参 しめじ ごぼう	みりん、酒、食塩	サラダ せんべい
13月	ごはん 鶏肉の唐揚げ ほうれん草のソテー きんぴら煮 みそ汁	フランス あんぱん	573.0(447.4) 27.5(20.8) 12.7(9.9) 2.8(2.3)	こめ、白滝 砂糖 片栗粉、油、ごま油	鶏もも肉、白みそ 赤みそ	ほうれん草 白菜 玉ねぎ れんこん ごぼう コーン缶 もやし ニンニク 生姜	みりん、酒、醤油 食塩、こしょう	野菜 スティック
14火	バーガーパン チーズハンバーグ かぼちゃサラダソテー ブロッコリー コンソメスープ 牛乳	鮭と塩昆布 ごはん 麦茶	640.5(513.5) 27.3(21.7) 28.4(22.0) 3.2(2.6)	○こめ、パン粉 砂糖 ベジタブルネーズ、油	豚ひき肉、ベーコン プロセスチーズ 卵○鮭、牛乳	玉ねぎ かぼちゃ ブロッコリー キャベツ 人参 レタス○さやえんどう ○塩昆布	ケチャップ、ソース ワイン、コンソメ 食塩、こしょう	さつまいも せんべい
15水	おもち(きな粉、みたらしあんこ) (きな粉ごはん、おむすび) けんちん汁 みかん	わかめ ラーメン (わかめうどん)	684.9(562.7) 21.7(18.2) 15.3(12.7) 2.8(2.3)	もち○中華めん、砂糖 里いも、片栗粉、ごま油	豆腐 ○豚ばら肉 きな粉	大根○根深ねぎ○人参 ごぼう 人参 こんにゃく ○わかめ○ニンニク○生姜	醤油○鶏ガラスープ みりん○醤油○酒 ○コンソメ○食塩 ○こしょう	昆布 あられ
16木	ごはん かじきの生姜焼き 白菜の煮浸し がんもの煮物 みそ汁	あげパン	511.3(440.4) 24.8(21.0) 16.9(15.1) 2.4(2.0)	こめ○油、○砂糖	かじき、がんもどき 白みそ、赤みそ 桜えび	白菜 もやし 玉ねぎ 人参 にら 筍 さやいんげん 榎 生姜	醤油、みりん、酒	ソフト せんべい
17金	ゆかりごはん 干草焼き 春雨ソテー かぶのあんかけ みそ汁	かぼちゃの チーズ焼き	482.8(399.3) 20.5(17.5) 16.5(15.0) 4.8(4.0)	こめ、春雨、砂糖 片栗粉○油、ごま油	卵○チーズ 白みそ カニカマ 赤みそ 鶏肉 ○ベーコン 油揚げ	○かぼちゃ かぶ 人参 椎茸 ○玉ねぎ キャベツ 水掛菜 ほうれん草 もやし コーン缶 にら	醤油、コンソメ、酢 食塩 みりん○食塩 酒○こしょう	揚げ餅 おかき
18土	鶏南蛮うどん 厚揚げと野菜の中華炒め	メロンパン りんご	470.3(369.9) 18.4(15.4) 14.0(12.0) 2.1(1.7)	うどん、片栗粉、油 砂糖、ごま油	厚揚げ、鶏肉	玉ねぎ ほうれん草 人参 根深ねぎ 椎茸 筍 生姜 チンゲン菜 ニンニク	醤油、みりん、酒 オイスターソース 食塩、こしょう	プレーン ラスク
20月	ごはん サバの香味焼き ひじきの煮物 キャベツの野菜炒め みそ汁	おふ ラスク	522.7(420.9) 24.0(19.0) 22.1(17.8) 2.9(2.4)	こめ、○車麩○砂糖 ○マーガリン、油、砂糖	さば、豆腐、油揚げ 白みそ、赤みそ、大豆	根深ねぎ キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ひじき わかめ にら 生姜 しそ	醤油、みりん 酒、食塩、こしょう	ねじりん ぼう
21火	ねじりパン トマトのポトフ ほうれん草とゆで卵のマヨ和 え 人参グラッセ 牛乳	五目ごはん 麦茶	461.8(378.9) 25.9(21.4) 13.4(11.2) 2.3(1.8)	○こめ、じゃがいも ベジタブルネーズ、油 ○砂糖	鶏もも肉、卵○油揚げ	トマト 人参 ほうれん草 玉ねぎ ピーマン○人参○筍 ○ごぼう エリンギ○椎茸 干しぶどう ニンニク	ケチャップ○酒 ○醤油○みりん ワイン 食塩 コンソメ こしょう	ミレー ビスケット
22水	ごはん 豚肉の塩麹味噌焼き レタスの生姜炒め かぼちゃの含め煮 みそ汁	デンニシュ パン	522.3(406.1) 22.3(17.5) 26.1(20.7) 2.7(2.1)	こめ、塩こうじ、砂糖 油、ごま油	豚ロース 白みそ 赤みそ	かぼちゃ レタス 白菜 榎 水掛菜 わかめ 根深ねぎ ニンニク 生姜	みりん 酒 醤油 生姜、食塩、こしょ う	水族館 クッキー
23木	ごはん 肉豆腐煮 こまつなと桜えびのソテー トマト みそ汁	ソース 焼きそば (ソース焼うど ん)	531.8(444.5) 22.0(18.6) 21.1(18.4) 3.2(2.6)	こめ○蒸し中華めん 白滝、油、○油、砂糖	豆腐、豚ばら肉 ○豚ばら肉 白みそ 赤みそ えび かつお節	玉ねぎ 小松菜○キャベツ トマト かぶ 根深ねぎ ○もやし さやえんどう 榎 ○人参○青のり	○ソース 醤油 酒 みりん○酒○醤油 ○食塩、○こしょう	野菜 スナック
24金	ケチャップライス ローストチキン さつまいもサラダソテー ブロッコリー パスタスープ	ジャム ケーキ (生クリーム添え)	662.9(580.0) 22.9(18.5) 22.2(20.3) 3.1(2.5)	こめ、さつまいも、油 ○小麦粉○マーガリン ○砂糖 マカロニ ベジタブルネーズ、砂糖	鶏もも肉○卵 ○ヨーグルト ベーコン○生クリーム	玉ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ○いちごジャム レタス ピーマン 干しぶどう ニンニク パセリ	ケチャップ ワイン コンソメ、みりん 醤油 食塩 こしょう	サラダ せんべい
25土	和風スパゲティ 豆乳のスープ	ピザパン りんご	467.1(362.9) 18.4(15.4) 12.7(10.9) 2.1(1.7)	スパゲティ、油	豆乳、ベーコン みそ	玉ねぎ 白菜 人参 しめじ ピーマン 椎茸 のり ニンニク 生姜	醤油 酒 コンソメ 食塩、こしょう	紫いも チップ
27月	ごはん、かじきの煮つけ、肉 野菜炒め、トマト、みそ汁	ホット ドックパン	525.0(458.2) 21.6(18.7) 20.2(18.5) 1.9(1.7)	こめ ○砂糖 ○マーガリン、油	かじき○ウインナー 豚ばら肉 白みそ 赤みそ	トマト かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 しめじ にら 生姜	酒 醤油 みりん、食塩 ○ケチャップ○ワイン ○ソース こしょう	サラダ せんべい
28火	豚どん 梅がつおあえ煮 ブロッコリー みそ汁	磯部せんべい 水族館クッキー みかん	567.6(460.3) 21.9(17.9) 25.9(21.5) 1.7(1.3)	こめ、白滝、砂糖 ベジタブルネーズ 油	豚ばら肉、豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ かつお節	大根 ブロッコリー 玉ねぎ カリフラワー 根深ねぎ 小松菜 梅ごのみ	醤油、みりん、酒	紫いも チップ