

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1)法未測定	熱と力にわたるもの	材 料 名		体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ	3時おやつ	行事
				血や肉や骨にわたるもの	材 料 名					
01 金	菜ごはん、芋づるのみそ汁、野菜炒め、焼きししゃも	504.8(421.5) 17.1(13.4) 22.0(17.5)	ごま油	胚芽米、豚肉(ばら)、ししゃも、かんもどき、七かつき押麦、米みそ(淡色辛みそ)	胚芽米、豚肉(ばら)、ししゃも、かんもどき、七かつき押麦、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、オクラ(薄切)、こんにんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、にら、芋づる、こんぶ(だし用)、◎かき	食塩	柿	番茶、ドライフルーツ、チョコレート菓子	
02 土	胚芽ごはん、じゃがいものみそ汁、高野豆腐の甘辛煮、かき	493.4(389.8) 22.2(17.7) 12.5(9.9)	じゃがいも、しらたき、なたね油、きひ砂糖	胚芽米、鶏もも肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、椎茸	胚芽米、鶏もも肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、椎茸	かき、たまねぎ、ねぎ、えのき、たけ、◎こんぶ(だし用)、こんぶ(だし用)、かつわかめ	しょうゆ、みりん	卵がーロ	麦茶、かんたんごんぶ	
05 火	胚芽ごはん、鶏肉のカレー、えびのさつま揚げ、りんご	531.1(452.6) 20.0(15.5) 13.4(10.9)	じゃがいも、なたね油、◎黒砂糖、◎なたね油、米粉、黒砂糖、片栗粉	胚芽米、さび(むき身)、◎卵、しんじょう、◎薄力粉、木綿豆腐、◎豆乳	りんご、たまねぎ、にんじん、かき、ケルソソク、みずからし、しょうが、にんにく、ゆず果皮	りんご、たまねぎ、にんじん、かき、ケルソソク、みずからし、しょうが、にんにく、ゆず果皮	中濃ソース、ケチヤツプ、酒、カレー粉、食塩		ほうじ茶、柿の葉ししゃも	
06 水	☆菜ごはん、豆腐と小松菜のすまし汁、鶏肉と野菜の味噌炒め、ツナおから	567.8(468.9) 22.2(17.9) 20.7(16.5)	もち米、◎なたね油、◎きひ砂糖、◎さつまいも、黒砂糖、なたね油	鶏もも肉、胚芽米、木綿豆腐、◎卵、◎薄力粉、ゆでくり、おから、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま	たまねぎ、キャベツ、ごまつな、しいたけ、ピーマン、にんじん、わけぎ、こんぶ(だし用)、しょうが、干しいたけ、◎キャベツ	たまねぎ、かき、◎かぼちゃ、ゆずツヤム、◎ごまつな、まいたけ、にんじん、◎にら、えのき、きわけ、◎豆腐、◎オクラ、◎かき、◎ゆず、◎しょうが、◎かき、◎ゆず、◎しょうが、◎かき	しょうゆ、酒、みりん、食塩、◎オリーブ	キウイフルーツ	玄米茶、さつまいも、のろけキ	★手作りおやつ おにぎり、みそ汁
07 木	天然酵母パン、きのこのスープ、さつま芋のコーラック、柿の白和え	653.7(526.4) 20.2(16.7) 15.8(13.2)	さつまいも、しらたき、なたね油、きひ砂糖	◎胚芽米、天然酵母パン、木綿豆腐、豚こま、ゆず粉、◎米粉、◎米みそ(淡色辛みそ)、卵、かぼちゃ、◎かき、◎ゆず、◎しょうが、◎かき	たまねぎ、かき、◎かぼちゃ、ゆずツヤム、◎ごまつな、まいたけ、にんじん、◎にら、えのき、きわけ、◎豆腐、◎オクラ、◎かき、◎ゆず、◎しょうが、◎かき	しょうゆ、酒、みりん、食塩、◎オリーブ	プロセッセチーズ	おにぎり、みそ汁	★手作りおやつ おにぎり、みそ汁	
08 金	カツラの揚げ御飯、里芋のみそ汁、さばのおろし煮、大根とコーンの炒めもの	561.7(444.2) 21.6(16.1) 19.0(13.8)	ささいも、きひ砂糖、ごま油	◎胚芽米、さば、胚芽米、米みそ(淡色辛みそ)、ピーマン、ごま、いわし(煮干し)、油揚げ	だいこん、ねぎ、コーン缶、ケルソソク、みずからし、しょうが、せり、かつわかめ、◎なし	しょうゆ	なし			
09 土	ドライカレー、にらのスープ、なし	497.5(384.3) 12.8(9.7) 15.4(11.5)	はるさめ(緑豆)、なたね油、米粉、きひ砂糖	胚芽米、豚ひき肉、いわし(煮干し)	なし、たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、にら、干しいたけ、しょうが、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチヤツプ、しょうゆ、ケチヤツプ、食塩、カレー粉	ウエハース			
11 月	むかごごはん、五目みそ汁、さけの大和煮、炒り豆腐	598.4(502.9) 29.8(23.1) 12.5(10.6)	◎もち米、なかいも、ささいも、しらたき、なたね油、きひ砂糖、◎きひ砂糖	さけ、胚芽米、◎さなだめ、木綿豆腐、鶏ひき肉、◎きひ砂糖、納豆、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、油揚げ	ごまつな、たまねぎ、まいたけ、にんじん、芋づる、しいたけ、ケルソソク、みずからし、ゆず、わかめ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、◎食塩、◎オリーブ	ウエハース			
12 火	胚芽ごはん、菜のきのこカレー、かき玉汁、ごまつなのみそ和え	455.4(380.1) 14.1(11.5) 15.7(12.5)	じゃがいも、なたね油、米粉、◎なたね油、◎黒砂糖、◎片栗粉、きひ砂糖	3、卵、かんもどき、きひ砂糖(精白粉)、◎黒ごま、かつお節、揚げ	ごまつな、たまねぎ、まいたけ、にんじん、芋づる、しいたけ、ケルソソク、みずからし、ゆず、わかめ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、◎食塩、◎オリーブ	せんべい	玄米茶、ほうじ茶、かんたんごんぶ		
13 水	昆布ごはん、さつまいも、小松菜のみそ汁、揚げ魚の甘酢あんかけ、大根とひじきのサラダ	554.0(451.1) 21.5(17.0) 20.8(16.0)	さつまいも、片栗粉、マヨネーズ、◎なたね油、きひ砂糖、黒砂糖、◎なたね油	た、胚芽米、◎ローソクパン、◎ライオン、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ	だいこん、たまねぎ、◎キャベツ、にんじん、コーン缶、しいたけ、こんぶ(薬用)、ごまつな、ゆず、こんぶ(だし用)、しょうが、にんにく、◎かき	酒、ケチヤツプ、しょうゆ、食塩、◎オリーブ	りんご	麦茶、ホシトネタケ		
14 木	きなごき米ごはん、なめこのみそ汁、牛肉と大根の甘辛煮、ほうれんそうの納豆和え	625.0(553.4) 17.8(14.5) 31.3(30.2)	しらたき、◎米粉、◎なたね油、◎きひ砂糖、黒砂糖、なたね油、◎きひ砂糖、◎かき	玄米、牛肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、◎きひ砂糖、納豆、◎豆乳、きなこ、いわし(煮干し)、◎半すりごま、黒、かつお節、◎白ごま	だいこん、たまねぎ、◎キャベツ、にんじん、コーン缶、しいたけ、こんぶ(薬用)、ごまつな、ゆず、こんぶ(だし用)、しょうが、にんにく、◎かき	しょうゆ、酒、みりん、◎食塩	りんご	紅茶、かんたんごんぶ		
15 金	赤飯、芋づるのみそ汁、野菜炒め、焼きししゃも	519.6(432.5) 17.6(13.8) 22.7(18.0)	もち米、ごま油	豚肉(ばら)、ししゃも、胚芽米、かんもどき、米みそ(淡色辛みそ)、あずき(乾)、黒ごま、ゆず	キャベツ、◎豆腐(乾)、にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、にら、芋づる、こんぶ(だし用)、◎かき	食塩	柿	番茶、ドライフルーツ、チョコレート菓子	★七五三	
16 土	胚芽ごはん、じゃがいものみそ汁、高野豆腐の甘辛煮、かき	493.4(389.8) 22.2(17.7) 12.5(9.9)	じゃがいも、しらたき、なたね油、きひ砂糖	胚芽米、鶏もも肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かき、たまねぎ、ねぎ、えのき、たけ、◎こんぶ(だし用)、こんぶ(だし用)、かつわかめ	しょうゆ、みりん		麦茶、かんたんごんぶ		
18 月	黒米ごはん、麩のみそ汁、鯖の味噌煮、はるさめサラダ	577.6(480.9) 23.6(18.2) 21.9(17.4)	◎マヨネーズ、はるさめ、◎なたね油、きひ砂糖、五穀、マヨネーズ、黒砂糖	さば、胚芽米、◎ホタテ、キノコ、◎豆乳、卵、◎卵、◎ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、へん、ゆず	きょうな、まいたけ、ねぎ、◎たまねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが、◎せり	みりん、酢、酒、しょうゆ	ウエハース			
19 火	胚芽ごはん、ほうれんそうカレー、かんご	541.7(461.8) 14.9(11.4) 17.9(13.7)	◎さつまいも、◎黒砂糖、なたね油、◎黒みつ	胚芽米、◎牛乳、◎卵、鶏もも肉、肉、◎生クリーム、◎きな粉	りんご、ねぎ、れんごん、かぼちゃ、コーナツツルム、エリンギ、ほうれんそう、レモン果汁、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、カレー粉	おこし	番茶、さつまいも		
20 水	しその菜米ごはん、豆腐の赤みそ汁、かぼちの煮し煮、さつま芋のサラダ	512.4(432.7) 18.0(14.4) 17.3(13.9)	さつまいも、◎米粉、◎なたね油、◎きひ砂糖、マヨネーズ	鶏もも肉、玄米、木綿豆腐、◎豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、へん、いわし(煮干し)	かぼち、たまねぎ、しめじ、◎にんじん、トマト、しいたけ、にんにく、ゆず果皮、◎ゆず果皮、◎りんご	しょうゆ	りんご	緑茶、にんじん、ゆずのクッキー		
22 金	かぼちやのほろろ、鶏肉のローズマリー焼き、青菜の酢の物	453.3(375.6) 22.5(17.6) 16.5(12.6)	じゃがいも、◎きひ砂糖、きひ砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、ほうろろ、米みそ(淡色辛みそ)、ちりめんじょう、油揚げ、ごま、いわし(煮干し)	ごまつな、かぼちや、だいこん、まいたけ、かぼちや、にんじん、しめじ、ねぎ、しそ、黒、ローズマリー、にんにく、◎かき	塩こうじ、酢、しょうゆ	かき	玄米茶、甘納豆		
25 月	雑穀ごはん、さつまいも、椎のコーンソープ、大根の旨煮	497.0(455.4) 20.8(17.1) 8.8(9.1)	◎もち米、さつまいも、米粉、しらたき、なたね油、黒砂糖	さけ、胚芽米、◎胚芽米、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、コーンソープ、油揚げ、ひえ粒、あわ(精白粒)、いわし(煮干し)、◎黒ごま	だいこん、はくさい、にんじん、だいこん(葉)、ねぎ、ケルソソク、みずからし	ケチヤツプ、しょうゆ、みりん、食塩、◎食塩	ビスケット	玄米茶、甘納豆		
26 火	胚芽ごはん、レバーカレー、キャベツのごまマヨあえ、キウイフルーツ	493.1(419.0) 13.7(11.5) 9.5(8.1)	じゃがいも、◎さつまいも、米粉、◎黒砂糖、マヨネーズ、黒砂糖、なたね油	胚芽米、◎ホタテ、キノコ、鶏もも肉、豚ひき肉、ちりめん、卵、ごま	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチヤツプ、カレー粉、食塩、しょうゆ	クッキー	ほうじ茶、さつまいも、のろけ		
27 水	絹豆腐と菜の花、じゃがいものみそ汁、カレーの煮つけ、小松菜のクリームソース	458.6(366.5) 26.0(19.2) 14.7(11.0)	じゃがいも、◎きひ砂糖、黒砂糖、マヨネーズ	かむい、玄米、◎豆乳、◎オクラ、無糖、おんもどき、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、◎生クリーム、油揚げ、◎オクラ、マヨネーズ(乾)、◎セラー	ごまつな、にんじん、◎ゆず、ゆず、だいこん(葉)、生わかめ、レモン果汁、ねぎ、しょうが、◎レモン、◎はっさく	しょうゆ、本みりん	はっさく	紅茶、ヨーグルト		
28 木	菜ごはん、なめこの豆腐のみそ汁、鶏肉の甘酢あんかけ、れんごんきんぴら	526.2(440.7) 20.2(16.2) 15.3(11.1)	◎やまいも、なたね油、◎きひ砂糖、黒砂糖、片栗粉、◎なたね油、ごま油、◎粉糖、◎さつまいも、◎きひ砂糖	鶏ひき肉、胚芽米、木綿豆腐、◎卵、◎薄力粉、ゆでくり、おから、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま	たまねぎ、れんごん、オクラ、しょうが、天然酵母、なめこ、ツナ、ツナ、にんじん、◎キャベツ	しょうゆ、酢、鶏がらだし、みりん、酒、食塩	さつま芋の甘煮	ほうじ茶、やまいも、蒸し、レバー		
29 金	さつまいもごはん、豚汁、おじの閉き焼き、なかいものサラダ	519.7(430.7) 23.8(18.6) 18.5(14.2)	さつまいも、ささいも、なかいも、マヨネーズ、ごま油	◎牛乳、あじ(開き干し)、胚芽米、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、卵、いわし(煮干し)、油揚げ、かつお節	はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、ごまつな、◎りんご	酒、食塩	りんご	ホムビルム、カス		

(◎は10時おやつ) ○は午後おやつ

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱加工になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
30 土	わかめごはん、海老汁のみそ汁、 さつまいも肉じゃが、りんご	468.8(75.0) 13.7(10.9) 11.2(9.0) 1.8(1.4)	熱加工になるもの さつまいも(皮付)、なたね油 黒砂糖	血や肉や骨になるもの 胚芽米、豚小間切れ、米みそ (黄色辛みそ)、加揚げ、OVI わし(煮干し)、いわし(煮干し)	体の調子を整えるもの りんご、たまねぎ、にんじん、 ごまごま、さやえんどう、カクト わかめ、こんが(だし用)	調味料 しょうゆ、酒、みりん		麦茶、チヨレー ト菓子、煮干し	

(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)