



献立表



日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	I初† - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]
1	火	牛乳 プレーンビスケット	ごはん 肉じゃが きゅうりの塩昆布和え みそ汁（麩・小松菜） 黄桃	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚小間 塩昆布 きな粉	プレーンビスケット 精白米 油じゃがいも ごま油 麩 スパゲッティ 上白糖	にんじん たまねぎ きゅうり こまつな 黄桃缶	534	18.4	18.4	280
2	水	牛乳 おせんべい	ごはん タンドリーチキン キャベツともやしのおかか和え みそ汁（たまねぎ・油揚げ） 白桃	牛乳 ジャムサンド	牛乳 鶏むね肉 プレーン ヨーグルト かつお節 油揚げ	せんべい 精白米 油上白糖 食パン	キャベツ にんじん もやし たまねぎ 白桃缶 いちごジャム	529	23.6	11.4	245
3	木	牛乳 ステックビスケット	野菜あんかけ丼 ブロッコリーとコーンのしらす和え みそ汁（大根・豆腐） みかん	牛乳 フライドポテト	牛乳 豚ひき肉 しらす 絹ごし豆腐	ステックビスケット ごま油 片栗粉 精白米 フライドポテト 油	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ビーマン ブロッコリー コーン だいこん みかん缶	552	21.5	25.2	259
4	金	牛乳 セサミビスケット	ごはん ツナと豆腐の落とし揚げ もやしと人参のナムル わかめスープ バナナ	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 ツナ缶詰 絹ごかつお節	セサミビスケット 精白米 油 ごま油 薄力粉	たまねぎ にんじん こまつな もやし きゅうり バナナ	515	18.1	17.4	279
5	土	牛乳 プレーンビスケット	豚丼 キャベツの塩昆布和え みそ汁（小松菜・玉ねぎ） ミニゼリー	牛乳 ホットケーキ	牛乳 豚小間 塩昆布	プレーンビスケット 油 上白糖 ごま油 ミニゼリー ホットケーキ ミックス 精白米	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ いちごジャム	516	19.5	15.6	333
7	月	牛乳 おせんべい	マーボーナス豆腐丼 ほうれん草のしらす和え みそ汁（大根・油揚げ） 黄桃	牛乳 ちんすこう	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 しらす 油揚げ	せんべい 精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 薄力粉	切干しだいこん たまねぎ おろしにんにく おろししょうが なす ほうれん草 にんじん もやし だいこん 黄桃缶	538	19.9	17.6	307
8	火	牛乳 ステックビスケット	カレーライス ブロッコリーとツナのサラダ レタススープ フルーチェ	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 豚小間肉 ツナ缶 わかめ	ステックビスケット 精白米 油じゃがいも 上白糖	おろしにんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン缶詰 レタス フルーチェの素	531	18.5	18.4	258
9	水	牛乳 セサミビスケット	ごはん 豚肉のスタミナ焼き 人参と小松菜の胡麻和え すまし汁（お麩・長ネギ） 白桃	牛乳 マカロニケチャップ	牛乳 豚小間 豚ひき肉	セサミビスケット 精白米 油 上白糖 いりゴマ 小町麩 マカロニ	たまねぎ もやし にんじん こまつな 長ネギ 白桃缶	528	22.2	16.7	297
10	木	牛乳 プレーンビスケット	ごま塩ご飯 白身魚のフライ 竹輪と切干大根の煮物 みそ汁（なす・小松菜） みかん	牛乳 肉味噌和えうどん	牛乳 白身魚のフライ 焼き竹輪 豚ひき肉	プレーンビスケット 精白米 いりゴマ 小麦粉 パン粉 油 片栗粉 上白糖 うどん ごま油	切干しだいこん にんじん こまつな なす みかん缶 たまねぎ おろしにんにく おろししょうが	534	27.0	14.9	308
11	金	牛乳 おせんべい	焼き鳥丼 ブロッコリーの塩昆布サラダ みそ汁（えのき・大根） 黄桃	牛乳 シュガートースト	牛乳 鶏むね肉 塩昆布	せんべい 上白糖 油 精白米 ごま油 食パン グラニュー糖 マーガリン	長ネギ ブロッコリー にんじん えのきたけ だいこん 黄桃缶	529	22.4	15.1	245
12	土	牛乳 クリームサンドビスケット	ごま塩ご飯 チキンカツ ほうれん草と人参のおかか和え みそ汁（キャベツ・ほうれん草） ミニゼリー	牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 鶏むね肉 かつお節	精白米 いりゴマ 小麦粉 パン粉 油 上白糖 ミニゼリー ホットケーキ ミックス クリームサンドビスケット	ほうれん草 にんじん もやし キャベツ いちごジャム	525	23.7	14.3	281
14	月	牛乳 プレーンビスケット	茄子のミートソーススパゲティ キャベツのコールスローサラダ コンソメスープ（ブロッコリー・人参） 白桃	牛乳 子ぎつねおにぎり	牛乳 豚ひき肉 油揚げ	プレーンビスケット スパゲッティ 油 小麦粉 マヨドレ 上白糖 精白米	にんじん たまねぎ なす キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー 白桃缶	533	20.1	15.9	268
15	火	牛乳 おせんべい	ごはん 肉団子の甘辛あんかけ ひじきともやしのごまサラダ 春雨スープ（わかめ・長ネギ） りんごゼリー	牛乳 誕生日ケーキ	牛乳 豚ひき肉 ひじき わかめ 粉寒天 ホイップ クリーム	せんべい 精白米 片栗粉 上白糖 いりゴマ はるさめ スポンジ台	にんじん ビーマン たまねぎ もやし キャベツ 長ネギ りんご ジュース みかん缶	566	18.6	16.0	313
16	水	牛乳 セサミビスケット	ごはん ミートコロッケ きゅうりと小松菜の塩昆布和え みそ汁（豆腐・えのき） みかん	牛乳 しらすチーズトースト	牛乳 豚ひき肉 塩昆布 しらす チェダーチーズ 絹ごし豆腐	セサミビスケット 精白米 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 油 ごま油 食パン マヨドレ	にんじん たまねぎ きゅうり こまつな もやし えのきたけ みかん缶	523	19.3	18.0	332

17	木	牛乳 ブレーンビスケット	バターチキンカレー ほうれん草と人参のおかか 和え みそ汁（なす・キャベツ） 黄桃	牛乳 アイスクリーム おせんべい	牛乳 鶏むね ブレーン ヨーグルト かつお節 ラ クトアイス	ブレーンビスケット 精 白米 油 じゃがいも 上白糖 せんべい	おろしにんにく にんじ ん たまねぎ トマト缶 ほうれん草 もやし キャ ベツ なす 黄桃缶	526	19.4	18.4	315
18	金	牛乳 ステックビスケット	ごはん 肉豆腐 春雨サラダ（人参・オクラ） みそ汁（大根・ほうれん草） 白桃	牛乳 バナナきな粉	牛乳 豚小間 木綿豆腐 きな粉	ステックビスケット 精 白米 油 上白糖 はるさ め ごま油	にんじん たまねぎ オク ラ コーン白桃缶 バナナ 大根 ほうれん草	542	21.5	17.2	257
19	土	牛乳 おせんべい	ごはん キャベツと豚肉の生姜焼き ブロッコリーのサラダ みそ汁（わかめ・玉ねぎ） ミニゼリー	牛乳 たぬきおにぎり	牛乳 豚小間 わかめ	せんべい 精白米 油 上白糖 ミニゼリー 天か す	おろししょうが キャベ ツ たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン	533	21.6	15.7	242
21	月	敬老の日									
22	火	国民の休日									
23	水	秋分の日									
24	木	牛乳 セサミビスケット	さつまいもご飯 うさぎつくね ブロッコリーとコーンのツナマ ヨサラダ みそ汁（麩・小松菜） みかん	牛乳 お月見団子汁 	牛乳 鶏ひき肉 絹ごし豆 腐 プロセスチーズ ツナ 缶	セサミビスケット 精白 米 さつまいも いりゴマ パン粉 片栗粉 上白糖 マヨドレ 小町麩 白玉 粉	たまねぎ ブロッコリー にんじん コーンこまつ な みかん缶 長ネギぶな しめじ だいこん 西洋か ぼちゃ	523	23.0	16.9	332
25	金	牛乳 ブレーンビスケット	キッズビビンバ ポテトフライ みそ汁（豆腐・なめこ） 牛乳寒天	牛乳 クリームサンド ビスケット おせんべい	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆 腐 粉寒天	ブレーンビスケット 精 白米 油 ごま油 上白糖 冷凍ポテト クリームサ ンドビスケット せんべ い	切干しだいこん ほうれ ん草 にんじん もやし なめこ みかん缶 たま ねぎ	531	19.6	19.1	298
26	土	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏のから揚げ 小松菜のおひたし みそ汁（玉ねぎ・キャベツ） ミニゼリー	牛乳 ごま塩おにぎり	牛乳 鶏むね肉	せんべい 精白米 片栗 粉 小麦粉 油 上白糖 ミ ニゼリー いりゴマ	こまつな にんじん えの きだけ もやし たまねぎ キャベツ	526	22.6	11.6	260
28	月	牛乳 クリームサ ンドビス ケット	ごはん 豚肉となすの味噌炒め 小松菜のごまサラダ すまし汁（長ネギ・豆腐） 黄桃	牛乳 人参ケーキ	牛乳 豚小間 だしバック 絹ごし豆腐	クリームサンドビス ケット 精白米 油 上白 糖 いりゴマ ホットケー キミックス マーガリン	なす ビーマン こまつな にんじん もやし 長ネギ 黄桃缶	549	20.1	20.2	320
29	火	牛乳 ステックビスケット	ハヤシライス キャベツのしらす和え コンソメスープ（ブロッコ リー・コーン） 白桃	牛乳 ボンデケー ジョ	牛乳 豚小間 しらす 粉 チーズ	ステックビスケット 精 白米 じゃがいも 上白糖 小麦粉 油	たまねぎ にんじん キャ ベツ もやし ブロッコ リー コーン白桃缶	532	23.7	18.5	312
30	水	牛乳 セサミビス ケット	ごはん 豆腐ハンバーグ ごぼうのきんぴら煮 みそ汁（もやし・小松菜） みかん	牛乳 お好み焼き	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐	セサミビスケット 精白 米 パン粉 片栗粉 上白 糖 ごま油 小麦粉 揚げ 玉 油 マヨドレ	たまねぎ ごぼう にんじ ん もやし こまつな キャベツ たまねぎ	531	21.9	20.3	295

※仕入れにより、献立を変更する場合があります。

※調味料は、食塩、酢、醤油、味噌、みりん、酒、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、中華だし、おろししょうが、おろしにんにく、めんつゆ、白だし、マヨネーズドレッシングを使用しています。

※午前・午後おやつには牛乳を飲みます。

※ちょうちょ組は誤食・誤嚥防止のため変更するメニューもあります。また、鶏卵を使用していない食材が提供されます。麦茶は白湯、15日の誕生日ケーキはフルーツヨーグルトになります。

