

| 日付      | 献立                                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質／塩分      | 材 料 名                      |                                           |                                                              |
|---------|------------------------------------|------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|         |                                    |                              | 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                                                   |
| 01<br>水 | 三色丼、きゅうりの酢の物、ほうれん草のすまし汁            | 246.5<br>11.1<br>6.4<br>0.9  | 米、砂糖、油                     | 卵、鶏ひき肉、かつお節                               | ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、こんぶ(だし用)                         |
| 02<br>木 | 御飯、ポトフ、マカロニサラダ、みかん                 | 304.1<br>7.3<br>10.3<br>0.9  | 米、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、油 | ウインナーソーセージ、かにかまぼこ                         | みかん缶、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり                              |
| 03<br>金 | 御飯、さばのみそ煮、さつまいもサラダ、豆腐のすまし汁         | 290<br>14.4<br>8.4<br>1.1    | 米、さつまいも、砂糖                 | さば、木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節             | きゅうり、たまねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが                               |
| 4<br>土  | キッズビビンバ、きゅうりナムル、玉ねぎすまし汁            | 239.7<br>9.3<br>7<br>1.1     | 米、ごま、砂糖、ごま油、油              | 豚ひき肉、かつお節                                 | たまねぎ、きゅうり、もやし、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが |
| 05<br>日 | カレーライス、コールスローサラダ、みかん               | 302.4<br>7.3<br>10.4<br>0.9  | 米、じゃがいも、マヨネーズ、油            | 豚肉(肩ロース)                                  | みかん缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)                                  |
| 06<br>月 | 肉みそうどん、レタスの昆布サラダ、梨のコンポート           | 163.5<br>5.4<br>4.3<br>0.7   | ゆでうどん、砂糖、片栗粉、油、ごま油         | 豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)                           | なし、レタス、にんじん、たまねぎ、ピーマン、干しいたけ、レモン果汁、塩こんぶ                       |
| 7<br>火  | 御飯、肉じゃが、白菜の甘酢和え、大根の味噌汁             | 235.8<br>7.1<br>4.5<br>1.2   | 米、じゃがいも、砂糖、油               | 豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)              | はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、カットわかめ、刻みこんぶ                      |
| 08<br>水 | 御飯、炒り豆腐、キャベツのおかか和え、青菜のすまし汁         | 247.4<br>14.5<br>5.9<br>1.1  | 米、油、砂糖                     | 木綿豆腐、卵、さけ、かにかまぼこ、かつお節                     | にんじん、キャベツ、こまつな、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ                          |
| 09<br>木 | あんかけうどん、大根とツナのあえ物、りんごのコンポート        | 222.1<br>7.5<br>10.1<br>1.1  | ゆでうどん、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉       | 豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶                            | りんご、キャベツ、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン缶、レモン果汁                  |
| 10<br>金 | 鮭わかめご飯、厚揚げのそぼろ煮、きのこのすまし汁           | 278.1<br>15<br>8.8<br>1.1    | 米、片栗粉、砂糖、油、ごま油             | 生揚げ、さけ、豚ひき肉、かつお節                          | たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ                |
| 11<br>土 | 御飯、ハンバーグ、ブロッコリーのおかか和え、じゃがいもの味噌汁    | 287.3<br>13.5<br>9<br>0.9    | 米、じゃがいも、パン粉                | 豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節     | ブロッコリー、たまねぎ、にんじん                                             |
| 12<br>日 | 御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、ほうれん草のしらすあえ、もやしスープ | 249.3<br>9.2<br>6.1<br>0.9   | 米、はるさめ、砂糖、油、ごま油            | 豚ひき肉、しらす干し                                | ほうれんそう、にんじん、緑豆もやし、たまねぎ、いんげん、カットわかめ                           |
| 13<br>月 | 御飯、魚の野菜あんかけ、大豆スープ、パイナップル           | 277.5<br>13.9<br>5.9<br>0.9  | 米、片栗粉、砂糖、油                 | さわら、ゆで大豆、かつお節                             | バイン缶、たまねぎ、こまつな、にんじん、いんげん、コーン缶、こんぶ(だし用)                       |
| 14<br>火 | ひじきご飯、高野豆腐の卵とじ、もやしの味噌汁             | 248.2<br>11.4<br>6<br>1.5    | 米、砂糖                       | 卵、ゆで大豆、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)  | にんじん、もやし、たまねぎ、いんげん、ひじき、干しいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ                 |
| 15<br>水 | ハヤシライス、ブロッコリーのごまあえ、白菜スープ           | 277<br>10.5<br>7.7<br>1.6    | 米、じゃがいも、油、すりごま             | 木綿豆腐、牛肉(もも)、かにかまぼこ                        | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、はくさい、しめじ、カットわかめ                             |
| 16<br>木 | カルシウムたっぷり混ぜご飯、かぼちゃのそぼろあんかけ、玉ねぎの味噌汁 | 242.7<br>9.7<br>5.1<br>0.9   | 米、ごま、油、片栗粉                 | 絹ごし豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節 | かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、いんげん、カットわかめ、こんぶ(だし用)                          |
| 17<br>金 | みそラーメン、はるさめサラダ、みかん                 | 175.3<br>7.1<br>5.4<br>1     | ゆで中華めん、はるさめ、油、砂糖、ごま油       | 豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)                           | みかん缶、もやし、きゅうり、にんじん、こまつな、万能ねぎ                                 |
| 18<br>土 | 御飯、さけのパン粉焼き、白菜のおかか和え、きのこの味噌汁       | 242.2<br>13.5<br>6.2<br>0.9  | 米、マヨネーズ、油、パン粉              | さけ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、粉チーズ、かつお節          | はくさい、しめじ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ                              |
| 19<br>日 | 御飯、さわらのみそ照り焼き、白菜のごま和え、大根のすまし汁      | 241.7<br>13.5<br>6.2<br>0.9  | 米、ごま、砂糖                    | さわら、かにかまぼこ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節            | はくさい、だいこん、にんじん、きゅうり、こんぶ(だし用)、しょうが                            |
| 20<br>月 | 御飯、鶏豆腐あんかけ、さといもの味噌汁、みかん            | 266.1<br>9.8<br>5.4<br>0.8   | 米、さといも、砂糖、片栗粉、油            | 木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)        | みかん缶、たまねぎ、にんじん、いんげん(ゆで)、こんぶ(だし用)                             |
| 21<br>火 | 御飯、肉豆腐、キャベツの塩昆布和え、ほうれん草の味噌汁        | 242.6<br>10.7<br>5.9<br>1.2  | 米、砂糖                       | 焼き豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、いわし(煮干し)                   | キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、えのきたけ、塩こんぶ、しょうが                     |
| 22<br>水 | スパゲティナポリタン、かぼちゃサラダ、桃               | 221.2<br>5.8<br>6.8<br>0.7   | スパゲティ、マヨネーズ、油、砂糖           | ウインナーソーセージ、粉チーズ                           | もも缶(黄桃)、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン                             |
| 23<br>木 | ツナひじきチャーハン、ほうれん草の白和え、春雨スープ         | 220.4<br>6.9<br>5.2<br>0.9   | 米、はるさめ、ごま、砂糖、ごま油           | 木綿豆腐、ツナ油漬缶                                | ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、しいたけ、ひじき、カットわかめ                   |
| 24<br>金 | 御飯、タラの生姜煮、ポテトサラダ、わかめスープ            | 229.9<br>11.1<br>3.9<br>1.1  | 米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖           | たら、絹ごし豆腐                                  | たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうが、カットわかめ                              |
| 25<br>土 | そぼろ甘みそ丼、小松菜とコーンのごま和え、大根の味噌汁        | 244.4<br>8<br>6.9<br>1.2     | 米、油、ごま、片栗粉、砂糖              | 牛ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)                  | こまつな、にんじん、たまねぎ、だいこん、コーン缶、カットわかめ                              |
| 26<br>日 | 御飯、豚と小松菜の味噌炒め、もやしの和え物、玉ねぎスープ       | 229.6<br>8.4<br>5.7<br>0.9   | 米、砂糖、ごま油、ごま                | 豚肉(ロース)、かにかまぼこ、淡色みそ                       | にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、いんげん                                      |
| 27<br>月 | ふわふわ丼、さつまいもの煮物、えのきのすまし汁            | 265.1<br>11.1<br>4.5<br>1    | 米、さつまいも、焼ふ、砂糖              | 卵、鶏ひき肉、かつお節                               | たまねぎ、えのきたけ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ                         |
| 28<br>火 | 五目ビーフン、きゅうりとツナのサラダ、トマトと卵のスープ       | 183.9<br>9<br>5<br>1.1       | ビーフン、油、砂糖                  | 卵、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、かまぼこ                       | たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、万能ねぎ、干しいたけ                                |
| 29<br>水 | 鮭チャーハン、ほうれん草ナムル、もやしスープ             | 219.1<br>10.9<br>5.2<br>0.9  | 米、油、砂糖、ごま油                 | 絹ごし豆腐、さけ、卵                                | ほうれんそう、緑豆もやし、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ                                |
| 30<br>木 | 御飯、マーボー豆腐、ひじきのサラダ、卵スープ             | 300.3<br>12.6<br>11.7<br>1.3 | 米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油         | 木綿豆腐、卵、豚ひき肉、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節          | にんじん、ねぎ、きゅうり、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが                        |
| 31<br>金 | 御飯、白身魚のマヨネーズ焼、小松菜の和え物、キャベツのスープ     | 253.5<br>13<br>7.9<br>1.1    | 米、マヨネーズ、砂糖                 | たら、ウインナーソーセージ、ゆで大豆、かにかまぼこ、かつお節            | こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり                                     |