

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	麦入りご飯 ぶりの照り焼き 切干大根の胡麻和え そうめんのすまし汁 ゼリー	精白米/押麦/三温糖 /ごま/上白糖/あま に油/そうめん/クッ キー/せんべい/ゼ リー	牛乳/ぶり	だいこん根/こまつな/切 干しだいこん/人参/こね ぎ	クッキー、せんべい 牛乳 牛乳
2 火	麦入りご飯 豚肉とれんこんの寒こう 五目ひじき かぼちゃスープ	精白米/押麦/大豆油 /板こんにやく/三温 糖/食塩不使用バター /上白糖	牛乳/豚肉(肩)/干 ひじき/油揚げ/大豆 /加工乳(低脂肪)/ヨ ーグルト(全脂無糖)/脱脂 粉乳	人参/れんこん/かぼちゃ /タネ/バナナ/もも缶 詰/みかん缶詰	フルーツヨーグルト 麦茶 牛乳
3 水	麦入りご飯 つくね焼き 高野豆腐煮 春キャベツの味噌汁	精白米/押麦/三温糖 /パン粉/ごま/大豆 油/上白糖/薄力粉/ ホットケーキの素/パ ター/ケーキシロップ	ヨーグルト(ドリンクイ ブ、加糖)/鶏肉/米みそ(甘 みそ)/脱脂粉乳/牛乳 /高野豆腐/豆乳	タネ/人参/さやいんげ ん/キャベツ/ねぎ	新緑ホットケーキ 牛乳 飲むヨーグルト
4 木	肉うどん じゃがいもとチーズ焼き ヨーグルト	うどん/三温糖/大豆 油/じゃがいも/上白 糖/精白米	牛乳/和牛肩/マロ(缶 詰・油漬・フルク・ライト)/脱 脂粉乳/プロセスチ ーズ/ヨーグルト(全脂無糖) /大豆/かつお節	納豆/わか/ねぎ/人参/スイ トコン	大豆入りおむすび 麦茶 牛乳
5 金	麦入りご飯 鮭のチーズ焼き 小松菜の磯和え じゃがいものスープ 果物(オレンジ)	精白米/押麦/マヨ ネーズ/あまに油/ じゃがいも/食塩不使 用バター/オリーブ油 /三温糖	ヨーグルト(ドリンクイ ブ、加糖)/さけ/プロセス チーズ/牛乳/マロ(缶 詰・油漬・フルク・ライト)/干 ひじき(ステンレ釜、乾)	タネ/ぶなしめじ(生)/ こまつな/オレンジ/人参 /しょうが	ひじきおむすび 麦茶 飲むヨーグルト
6 土	カレーライス 野菜ジュース ゼリー	精白米/押麦/じゃが いも/大豆油/ゼリー /クッキー/せんべい	ヨーグルト(ドリンクイ ブ、加糖)/豚ひき肉(生)/豆 乳/牛乳	タネ/人参/にんじん (ジュース、缶詰)	クッキー、せんべい 牛乳 飲むヨーグルト
8 月	麦入りご飯 鯛のみそ煮(缶詰) 切干大根煮 そうめんのすまし汁	精白米/押麦/上白糖 /大豆油/三温糖/そ うめん/ロールパン	ヨーグルト(ドリンクイ ブ、加糖)/まさば(生)/米み そ/油揚げ/牛乳	こまつな/人参/切干しだ いこん/こねぎ	スナックパン 牛乳 飲むヨーグルト
9 火	麻婆丼 もやしのナムル かきたまスープ 果物(オレンジ)	精白米/押麦/三温糖 /ごま油/かたくり粉 /大豆油/ごま	木綿豆腐/豚ひき肉 (生)/米みそ/豚ロ ースハム/鶏卵/乾燥わ かめ/しらす干し	りんご(ストレートジュ ース)/ねぎ/タネ/さやいんげ ん/しょうが/もやし/人参/ きゅうり/にら/オレンジ	わかめおむすび 麦茶 りんごジュース
10 水	ハヤシライス カミカミサラダ 野菜ジュース ゼリー	精白米/押麦/大豆油 /上白糖/あまに油/ ゼリー/ホットケーキ の素/食塩不使用バ ター/なたね油	ヨーグルト(ドリンクイ ブ、加糖)/和牛肩/刻み昆布 /しらす干し/おから /豆乳/加工乳(低脂 肪)	タネ/人参/マッシュ ルーム(生)/切干しだい こん/にんじん(ジュ ース、缶詰)	おからスコーン 牛乳 飲むヨーグルト
11 木	麦入りご飯 肉じゃが 小松菜のごま和え スープ(高野豆腐)	精白米/押麦/じゃが いも/大豆油/三温糖 /ごま/上白糖/あま に油	牛乳/和牛肩/高野豆 腐/加工乳(低脂肪)	タネ/人参/サイトン/こ まつな	五目おむすび 麦茶 牛乳
12 金	麦入りご飯 鮭の寒こうじ焼き ネバネバ和え 新玉葱の味噌汁 ヨーグルト	精白米/押麦/マヨ ネーズ(全卵型)/上白 糖/食パン/三温糖/ 食塩不使用バター/粉 糖	牛乳/さけ/納豆/ カットわかめ/米みそ (甘みそ)/ヨーグルト(全脂 無糖)/鶏卵/豆乳/加 工乳(低脂肪)	にら/もやし/人参/キャ ベツ/タネ/バナナ	豆乳フレンチトースト 牛乳 牛乳
13 土	きつねうどん 野菜ジュース ゼリー	うどん/ゼリー/クッ キー/せんべい	ヨーグルト(ドリンクイ ブ、加糖)/鶏肉/油揚げ/牛 乳	納豆/わか/ねぎ/にん じん(ジュース、缶詰)	クッキー、せんべい 牛乳 飲むヨーグルト
15 月	さばそぼろ丼 春雨サラダ 新じゃがいもの味噌汁 ゼリー	精白米/押麦/三温糖 /大豆油/春雨/ごま 油/あまに油/ごま/ じゃがいも/ゼリー/ クッキー/せんべい	牛乳/まさば(生)/米 みそ(甘みそ)/豚ロ ースハム/カットわかめ	タネ/人参/しょうが/ きゅうり	クッキー、せんべい 牛乳 牛乳

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 火	カレーライス わかめとしらすの酢の物 飲むヨーグルト 果物(オレンジ)	精白米/押麦/じゃが いも/大豆油/三温糖 /あまに油/食パン	豚ひき肉(生)/豆乳/ カットわかめ/しらす 干し/ヨーグルト(ド リンクイブ、加糖)/加工乳(低 脂肪)	りんご(ストレートジュ ース)/タネ/人参/きゅうり/オレ ンジ/いちご(ジャム、低糖 度)	ジャムサンド 牛乳 りんごジュース
17 水	ご飯 鶏肉の寒こうじ焼き ポテトサラダ 秋の味噌汁	精白米/じゃがいも/ マヨネーズ(卵黄型)/ 麩/ごま油	ヨーグルト(ドリンクイ ブ、加糖)/鶏肉/脱脂粉乳/ 豚ロースハム/カッ トわかめ/米みそ/豚 ベーコン	きゅうり/人参/スイトコン/ タネ/ねぎ	五目チャーハン 麦茶 飲むヨーグルト
18 木	麦入りご飯 干草卵焼き わかめサラダ かぶの味噌汁 ヨーグルト	精白米/押麦/大豆油 /あまに油/三温糖/ 上白糖/スバゲティ	牛乳/鶏卵/鶏肉/脱 脂粉乳/カットわかめ /油揚げ/米みそ(甘 みそ)/ヨーグルト(全脂無糖) /きな粉	人参/タネ/青ピーマン/ ぶなしめじ(生)/きゅうり /スイトコン/キャベツ/かぶ 根/かぶ葉	マカロニきな粉 牛乳 牛乳
19 金	麦入りご飯 鮭のカレーニエル 粉ふきいも 春キャベツの和風スープ	精白米/押麦/薄力粉 /食塩不使用バター/ オリーブ油/じゃがい も/三温糖	ヨーグルト(ドリンクイ ブ、加糖)/さけ/ゼラチン/ 牛乳/ヨーグルト(全脂無 糖)/クリーム(植物性 脂肪)	パセリ(葉、生)/キャベツ /人参/レモン果汁	ヨーグルトパハロア 麦茶 飲むヨーグルト
20 土	ハヤシライス 野菜ジュース(人参) ゼリー	精白米/押麦/大豆油 /ゼリー/アニマルビ スケット/しょうゆせ んべい	ヨーグルト(ドリンクイ ブ、加糖)/和牛肩/牛乳	タネ/人参/マッシュル ーム(生)/にんじん(ジュ ース、缶詰)	クッキー、せんべい 牛乳 飲むヨーグルト
22 月	麦入りご飯 豚肉のマーマレード焼き 茹で野菜の胡麻味噌だれ 水菜の和風スープ	精白米/押麦/大豆油 /じゃがいも/ごま/ 上白糖/ロールパン	牛乳/豚肉/米みそ	マレード/タネ/人参/みずな /タネ	スナックパン 牛乳 牛乳
23 火	麦入りご飯 鯛の寒こうじ焼き 煮なます そうめんのすまし汁 ゼリー	精白米/押麦/ごま油 /三温糖/麩/ゼリー /コッペパン/マヨ ネーズ	さけ/油揚げ/鶏卵/ 加工乳(低脂肪)	りんご(ストレートジュ ース)/れん こん/人参/ごぼう/こま つな	ふわふわエッグサンド 牛乳 りんごジュース
24 水	ご飯 肉豆腐 キャベツのゆかり和え そうめんの味噌汁 のり佃煮	精白米/しらたき/三 温糖/調合油/そうめ ん/しょうゆせんべい /ゼリー	ヨーグルト(ドリンクイ ブ、加糖)/和牛肩/木綿豆腐 /米みそ/牛乳	タネ/人参/ねぎ/キャ ベツ/こねぎ	せんべい、ゼリー 牛乳 飲むヨーグルト
25 木	麦入りご飯 たらこの甘酢あんかけ ネバネバ和え 大根の味噌汁	精白米/押麦/大豆油 /かたくり粉/三温糖 /はちみつ/マヨネ ーズ/上白糖/上新粉	牛乳/まだら(生)/納 豆/米みそ/調製豆乳	にら/もやし/人参/キャ ベツ/だいこん根/ねぎ/ もも缶詰/みかん缶詰/パ ナナ	豆乳クリーム和え 麦茶 牛乳
26 金	ミートスバゲティ ほうれん草サラダ 飲むヨーグルト 果物(オレンジ)	スバゲティ/大豆油/ 三温糖/あまに油/精 白米	ヨーグルト(ドリンクイ ブ、加糖)/豚ひき肉(生)/ナ チュラルチーズ(ハ ルダザン)	人参/タネ/納豆/わか め/スイトコン/オレンジ/し そ	ゆかりおむすび 麦茶 飲むヨーグルト
27 土	肉うどん 野菜ジュース(人参) ゼリー	うどん/三温糖/大豆 油/ゼリー/クッキー /せんべい	ヨーグルト(ドリンクイ ブ、加糖)/和牛肩/牛乳	納豆/わか/ねぎ/人参/にん じん(ジュース、缶詰)	クッキー、せんべい 牛乳 飲むヨーグルト
30 火	さばそぼろ丼 ごぼうサラダ じゃがいもの味噌汁 果物(オレンジ)	精白米/押麦/三温糖 /大豆油/マヨネーズ /ごま/じゃがいも/ 薄力粉/食塩不使用バ ター	まさば(生)/米みそ(甘 みそ)/カットわかめ/ おから(乾燥)/豆乳/ 加工乳(低脂肪)	りんご(ストレートジュ ース)/タネ/ 人参/しょうが/ごぼう /オレンジ/バナナ	バナナフレッド 牛乳 りんごジュース

月 平 均 栄 養 価	エネルギー	526 kcal	タンパク質	20.9 g
	脂 質	15.4 g	食塩相当量	1.5 g