

| 月曜日   |     | 火曜日  |        | 水曜日   |         | 木曜日   |             | 金曜日   |                |
|---|-----|--|--------|---|---------|---|-------------|---|----------------|
|   |     | 9  | みかん    | 10  | マカロニきな粉 | 11  | ヨーグルト（フレーク） | 12  | せんべい           |
|  |     | 七草御飯<br>筑前煮<br>だし巻き卵<br>手毬麩すまし汁<br>牛乳                        |        | 御飯<br>鮭のコーンマヨネーズ焼き<br>かまぼこのゴマ醤油和え<br>なめこみそ汁<br>ヨーグルト・牛乳 |         | うめ御飯<br>じゃがいもの昆布炒め<br>ブロccoliのサラダ<br>かき玉汁<br>牛乳                                       |             | ソフト麺・ナポリタン<br>千草焼<br>水菜のサラダ<br>オニオンスープ<br>プリン<br>ヨーグルト・牛乳                             |                |
| 15  | みかん | 16   | 誕生日ケーキ | 17  | 米菓子     | 18  | ゼリー         | 19  | ヨーグルト（桃缶）      |
| 御飯<br>鶏の唐揚げ<br>マカロニサラダ<br>貝だくさん味噌汁<br>牛乳  |     | しそひじきご飯<br>煮込みハンバーグ<br>小松菜とツナの煮びたし<br>野菜スープ<br>牛乳            |        | クロワッサン<br>たららのグラタン<br>りんごのサラダ<br>ひよこまめのスープ<br>ヨーグルト・牛乳  |         | キッズビビンバ<br>豚肉のしょうが焼き<br>きゅうりの酢の物<br>玉葱の中華スープ<br>ヨーグルト牛乳                               |             | 御飯<br>根野菜と牛肉の煮物<br>はくさいのサラダ<br>三つ葉すまし汁<br>ワッフル<br>ヨーグルト・牛乳                            |                |
| 22  | りんご | 23   | フルーチェ  | 24  | あられ     | 25  | ホットケーキ      | 26  | ヨーグルト（フルーツソース） |
| 御飯<br>麻婆豆腐<br>春雨サラダ<br>きくらげのスープ<br>ヨーグルト・牛乳                                       |     | 御飯<br>のりたまふりかけ<br>さわらの柚みそのせ<br>切り干し大根の煮物<br>のっぺい汁<br>ヨーグルト牛乳 |        | 鶏おこわ<br>味噌おでん<br>白和え<br>ごぼうのみそ汁<br>みかん<br>ヨーグルト・牛乳      |         | 御飯<br>白菜のミルフィーユ風<br>もやしの彩り和え<br>豆乳スープ<br>牛乳   |             | 五目うどん<br>さつまあげの煮物<br>ほうれん草の和え物<br>胡麻団子<br>牛乳  |                |
| 29  | バナナ | 30   | ビスケット  | 31  | おはぎ     |   |             |   |                |
| 御飯<br>豚肉のコーンフレーク焼き<br>さつま芋と蓮根の煮物<br>豆腐のみそ汁<br>ヨーグルト・牛乳                            |     | 御飯<br>納豆<br>ほっけの塩焼き<br>鶏肉の酢煮込み<br>かぼちゃの味噌汁<br>ヨーグルト・牛乳       |        | コッペパン<br>ちくわのゆかり焼き<br>梅マヨサラダ<br>クリームシチュー<br>牛乳          |         |  |             |  |                |

# 献立表

| 日<br>曜  | 献立   | 材 料 名                                    |   |   |   | 栄 養 価   |
|---------|--|--|---|---|---|---|
|         |  | 黄  | 赤   | 緑   |   |   |
|         |  | 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  | その他   |   |
| 09<br>火 | 七草御飯<br>筑前煮<br>だし巻き卵<br>柿なます<br>手毬麩すまし汁<br>牛乳                | 米<br>板こんにやく、砂糖<br>砂糖、油<br>砂糖<br>焼ふ(車ふ)   | ごま<br>鶏もも肉<br>卵<br>牛乳                                       | だいこん、だいこん(葉)、かぶ、かぶ・葉、なずな、こんぶ(だし用)<br>にんじん、れんこん、ごぼう、いんげん、しいたけ<br>だいこん、干しわかき、にんじん<br>ほうれん草、たまねぎ、えのきたけ | 酒、食塩<br>かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん<br>かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ<br>酢、和風だしの素<br>かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 | エネルギー 502 kcal<br>たんぱく質 20.2 g<br>脂 質 12.6 g<br>カルシウム 309 g |
| 10<br>水 | 御飯<br>鮭のコーンマヨネーズ焼き<br>かまぼこのゴマ醤油和え<br>なめこみそ汁<br>ヨーグルト・牛乳      | 米<br>マヨネーズ、小麦粉、油                         | さけ<br>かまぼこ、ごま<br>木綿豆腐、みそ(淡色辛みそ)<br>牛乳、ヨーグルト(加糖)             | コーン(冷凍)<br>白菜、ほうれん草、にんじん<br>かぶ、ねぎ、なめこ   | 食塩<br>しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮<br>煮干だし汁   | エネルギー 473 kcal<br>たんぱく質 22.6 g<br>脂 質 15.7 g<br>カルシウム 286 g |
| 11<br>木 | うめ御飯<br>じゃがいもの昆布炒め<br>ブロッコリーのサラダ<br>かき玉汁<br>牛乳               | 米<br>じゃがいも、砂糖、油<br>マヨネーズ<br>片栗粉          | 豚肉(もも)<br>ベーコン<br>卵<br>牛乳                                   | うめ干し<br>だいこん、さやえんどう、刻みこんぶ<br>ブロッコリー、きゅうり、コーン(冷凍)<br>たまねぎ、しいたけ、えのきたけ                                 | 本みりん、しょうゆ、ほんだし<br>食塩<br>かつおだし汁、しょうゆ、食塩  | エネルギー 482 kcal<br>たんぱく質 17 g<br>脂 質 17.1 g<br>カルシウム 231 g   |
| 12<br>金 | ソフト麺<br>ナポリタン<br>千草焼<br>水菜のサラダ<br>オニオンスープ<br>プリン<br>ヨーグルト・牛乳 | ソフト麺<br>砂糖<br>ゴマドレッシング<br>砂糖             | ウインナー、牛乳<br>卵、かに水煮缶<br>ツナ油漬缶、かにかまぼこ<br>牛乳、卵<br>牛乳、ヨーグルト(加糖) | たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、ピーマン、エリンギ、マッシュルーム缶<br>ほうれん草、にんじん、干しいたけ<br>レタス、水菜<br>たまねぎ、白菜、にんじん、パセリ             | ケチャップ<br>かつお・昆布だし汁、しょうゆ<br>コンソメ、食塩  | エネルギー 509 kcal<br>たんぱく質 24.4 g<br>脂 質 21.4 g<br>カルシウム 370 g |
| 15<br>月 | 御飯<br>鶏の唐揚げ<br>マカロニサラダ<br>具だくさん味噌汁<br>ヨーグルト・牛乳               | 米<br>油、片栗粉<br>マカロニ、マヨネーズ                 | 鶏もも肉<br>卵、ハム<br>淡色みそ<br>牛乳、ヨーグルト(加糖)                        | しょうが、にんにく<br>きゅうり、コーン(冷凍)<br>たまねぎ、小松菜、にんじん、ねぎ、しいたけ、えのきたけ、カットわかめ                                     | しょうゆ、酒<br>酢、食塩<br>かつおだし汁、しょうゆ、食塩  | エネルギー 514 kcal<br>たんぱく質 23.7 g<br>脂 質 16.6 g<br>カルシウム 250 g |
| 16<br>火 | しそひじきご飯<br>煮込みハンバーグ<br>小松菜とツナの煮びたし<br>野菜スープ<br>牛乳            | 米<br>じゃがいも、パン粉                           | 牛ひき肉、豚ひき肉、卵、牛乳<br>油揚げ<br>牛乳                                 | しそ、ひじき<br>たまねぎ、にんじん<br>小松菜、白菜、にんじん<br>たまねぎ、だいこん、にんじん、ブロッコリー   | 食塩<br>ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース<br>かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん<br>コンソメ、食塩                                 | エネルギー 484 kcal<br>たんぱく質 20.7 g<br>脂 質 16.6 g<br>カルシウム 272 g |
| 17<br>水 | クロワッサン<br>たらのグラタン<br>りんごのサラダ<br>ひよこまめのスープ<br>ヨーグルト・牛乳        | クロワッサン<br>じゃがいも、マヨネーズ<br>フレンチドレッシング(乳化型) | 牛乳、たら、ピザ用チーズ、粉チーズ<br>ハム<br>ひよこまめ(ゆで)、鶏ひき肉<br>牛乳、ヨーグルト(加糖)   | たまねぎ<br>キャベツ、りんご、コーン缶<br>トマト、たまねぎ、セロリー  | コンソメ、こしょう<br>コンソメ、食塩  | エネルギー 581 kcal<br>たんぱく質 25.4 g<br>脂 質 28.9 g<br>カルシウム 440 g |
| 18<br>木 | キッズビビンバ<br>豚肉のしょうが焼き<br>きゅうりの酢の物<br>玉葱の中華スープ<br>ヨーグルト牛乳      | 米、砂糖、ごま油<br>砂糖、油<br>砂糖                   | 豚ひき肉、ごま<br>豚肉(肩ロース)<br>しらす干し<br>牛乳、ヨーグルト(加糖)                | ほうれん草、にんじん、もやし、ねぎ、しょうが、にんにく<br>しょうが<br>きゅうり、にんじん、カットわかめ<br>たまねぎ、だいこん、葉ねぎ、コーン缶                       | しょうゆ、酒、食塩<br>本みりん、しょうゆ、酒<br>酢、しょうゆ<br>中華スープ、食塩  | エネルギー 517 kcal<br>たんぱく質 23.5 g<br>脂 質 18.4 g<br>カルシウム 269 g |

|         |  |   |  |   |  |  |
|---------|--|---|--|---|--|--|
| 19<br>金 | 御飯<br>根野菜と牛肉の煮物<br>はくさいのサラダ<br>三つ葉すまし汁<br>ワッフル<br>牛乳         | 米<br>じゃがいも、砂糖、油<br>焼ふ                           | 牛肉(肩)<br>かにかまぼこ<br><br>牛乳  | だいこん、にんじん、れんこん、さやえんどう<br>白菜、きゅうり、にんじん<br>だいこん、みつば、えのきたけ | しょうゆ<br>ノンオイル和風ドレッシング<br>かつおだし汁、しょうゆ、食塩  | エネルギー 489 kcal<br>たんぱく質 16.8 g<br>脂質 14.5 g<br>カルシウム 227 g |
| 22<br>月 | 御飯<br>麻婆豆腐<br>春雨サラダ<br>きくらげのスープ<br>ヨーグルト・牛乳                  | 米<br>ごま油、片栗粉、砂糖<br>砂糖、はるさめ、ごま油                  | 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)<br>ハム、ごま<br><br>牛乳、ヨーグルト(加糖)                               | ねぎ、にんにく<br>にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)<br>チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、黒きくらげ  | しょうゆ、みりん、中華だしの素<br>しょうゆ、酢、中華だしの素<br>中華スープ、食塩   | エネルギー 531 kcal<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂質 15.1 g<br>カルシウム 336 g |
| 23<br>火 | 御飯<br>のりたまふりかけ<br>さわらの柚みそのせ<br>切り干し大根の煮物<br>のっぺい汁<br>ヨーグルト牛乳 | 米<br>砂糖<br>砂糖<br>さといも、板こんにゃく、片栗粉                | さわら、米みそ(淡色辛みそ)<br>白はんぺん、油揚げ<br>油揚げ、鶏もも肉<br>牛乳、ヨーグルト(加糖)                    | ゆず果皮<br>切り干しだいこん、にんじん<br>だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ               | みりん、酒<br>しょうゆ、みりん<br>かつおだし汁、しょうゆ、食塩  | エネルギー 495 kcal<br>たんぱく質 23.2 g<br>脂質 14.3 g<br>カルシウム 309 g |
| 24<br>水 | 鶏おこわ<br>味噌おでん<br>白和え<br>ごぼうのみそ汁<br>みかん<br>ヨーグルト・牛乳           | 米、もち米<br>板こんにゃく<br>しらたき、砂糖<br>さつまいも             | 鶏もも肉、油揚げ<br>さつま揚げ、うずら卵水煮缶<br>木綿豆腐、ちくわ、ごま<br>油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)<br>牛乳、ヨーグルト(加糖) | ごぼう、にんじん、しいたけ<br>だいこん<br>小松菜、にんじん<br>ごぼう、にんじん、ねぎ<br>みかん | かつお・昆布だし汁、<br>酒、しょうゆ、みりん、食<br>かつお・昆布だし汁、<br>しょうゆ、即席みそ・ペー<br>ストタイプ、みりん<br>かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 | エネルギー 543 kcal<br>たんぱく質 23 g<br>脂質 15.8 g<br>カルシウム 414 g   |
| 25<br>木 | 御飯<br>白菜のミルフィーユ風<br>もやしの彩り和え<br>豆乳スープ<br>牛乳                  | 米<br>油、砂糖                                       | 豚肉(肩ロース)<br>卵<br>豆乳、ベーコン<br>牛乳   | 白菜<br>もやし、にんじん、にら<br>かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん                | 酒、和風だしの素<br>しょうゆ<br>食塩、コンソメ  | エネルギー 486 kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂質 18.6 g<br>カルシウム 211 g |
| 26<br>金 | 五目うどん<br>さつまあげの煮物<br>ほうれん草の和え物<br>胡麻団子<br>牛乳                 | ゆでうどん<br>さといも、板こんにゃく、砂糖<br>砂糖<br>さつまいも、小麦粉、砂糖、油 | 鶏もも肉、油揚げ<br>さつま揚げ<br>かにかまぼこ、かつお節<br>ごま、卵<br>牛乳                             | にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、しいたけ<br>にんじん<br>ほうれん草、もやし              | かつお・昆布だし汁、<br>しょうゆ、みりん、食塩<br>かつお・昆布だし汁、<br>酒、しょうゆ、みりん<br>めんつゆ・ストレート                        | エネルギー 515 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂質 15 g<br>カルシウム 354 g   |
| 29<br>月 | 御飯<br>豚肉のコーンフレーク焼き<br>さつま芋と蓮根の煮物<br>豆腐のみそ汁<br>ヨーグルト・牛乳       | 米<br>片栗粉、コーンフレーク<br>さつまいも、砂糖                    | 豚肉(もも)、粉チーズ<br>ごま<br>木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ<br>牛乳、ヨーグルト(加糖)                   | れんこん、にんじん<br>たまねぎ、しいたけ、カットわかめ                           | ケチャップ、食塩<br>しょうゆ、本みりん<br>かつお・昆布だし汁   | エネルギー 537 kcal<br>たんぱく質 24 g<br>脂質 15.3 g<br>カルシウム 332 g   |
| 30<br>火 | 御飯<br>納豆<br>ほっけの塩焼き<br>鶏肉の酢煮込み<br>かぼちゃの味噌汁<br>ヨーグルト・牛乳       | 米<br>砂糖   | 挽きわり納豆<br>ほっけ(開き干し)<br>鶏もも肉<br>米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ<br>牛乳、ヨーグルト(加糖)              | だいこん、ねぎ、にんじん<br>かぼちゃ、たまねぎ、カットわかめ                        | しょうゆ<br>食塩<br>酢、しょうゆ、本みりん<br>かつお・昆布だし汁   | エネルギー 509 kcal<br>たんぱく質 27.1 g<br>脂質 14.7 g<br>カルシウム 328 g |
| 31<br>水 | コッペパン<br>ちくわのゆかり焼き<br>梅マヨサラダ<br>クリームシチュー<br>牛乳               | コッペパン<br>油、小麦粉<br>マヨネーズ<br>じゃがいも                | ちくわ、卵<br>ベーコン<br>鶏もも肉、シチュールー<br>牛乳   | れんこん、きゅうり、コーン(冷凍)、うめ干し<br>たまねぎ、ブロッコリー、にんじん              | 食塩<br>しょうゆ   | エネルギー 477 kcal<br>たんぱく質 19.8 g<br>脂質 20.2 g<br>カルシウム 213 g |

# 1 がつ の こ ん だ て

| げつようび   |     | かようび  |           | すいようび  |         | もくようび   |              | きんようび   |                 |
|---|-----|---|-----------|--|---------|---|--------------|---|-----------------|
|   |     | 9   | みかん       | 10   | まかろにきなこ | 11  | よーぐると (ふれーく) | 12  | せんべい            |
|  |     | ななくさごはん<br>ちくぜんに<br>だしまきたまご<br>てまりふすましじる<br>ぎゅうにゅう                    |           | ごはん<br>さけのこーんまよねーずやき<br>かまぼこのごましょうゆあえ<br>なめこみそしる<br>よーぐると・ぎゅうにゅう |         | うめごはん<br>じゃがいものこんぶいため<br>ぶろっこりーのさらだ<br>かきたまじる<br>ぎゅうにゅう                               |              | そふとめん・なぼりたん<br>ちぐさやき<br>みずなのさらだ<br>おにおんすーぶ<br>ぶりん<br>よーぐると・ぎゅうにゅう                     |                 |
| 15  | みかん | 16  | たんじょうびけーき | 17   | こめがし    | 18  | ぜりー          | 19  | よーぐると (ももかん)    |
| ごはん<br>とりのからあげ<br>まかろにさらだ<br>ぐだくさんみそしる<br>ぎゅうにゅう                                  |     | しそひじきごはん<br>にこみはんばーぐ<br>こまつなとつなのびたし<br>やさいすーぶ<br>ぎゅうにゅう               |           | くらわっさん<br>たらのごらたん<br>りんごのさらだ<br>ひよこまめのすーぶ<br>よーぐると・ぎゅうにゅう        |         | きっずびびんば<br>ぶたにくのしょうがやき<br>きゅうりのすのもの<br>たまねぎのちゅうかすーぶ<br>よーぐるとぎゅうにゅう                    |              | ごはん<br>こんやさいとぎゅうにくのもの<br>はくさいのさらだ<br>みつばのすましじる<br>わっふる<br>よーぐると・ぎゅうにゅう                |                 |
| 22  | りんご | 23  | ふるーちえ     | 24   | あられ     | 25  | ほっとけーき       | 26  | よーぐると (ふるーつそーす) |
| ごはん<br>まーぼーどうふ<br>はるさめさらだ<br>きくらげのすーぶ<br>よーぐると・ぎゅうにゅう                             |     | ごはん<br>のりたまふりかけ<br>さわらのゆずみそのせ<br>きりぼしだいこんのもの<br>のっぺいしる<br>よーぐるとぎゅうにゅう |           | とりおこわ<br>みそおでん<br>しらあえ<br>ごぼうのみそしる<br>みかん<br>よーぐると・ぎゅうにゅう        |         | ごはん<br>はくさいのみるふいーゆふう<br>もやしのいろどりあえ<br>とうにゅうすーぶ<br>ぎゅうにゅう                              |              | ごもくうどん<br>さつまあげのもの<br>ほうれんそうのあえもの<br>ごまだんご<br>ぎゅうにゅう                                  |                 |
| 29  | ばなな | 30  | びすけっと     | 31   | おはぎ     |   |              |   |                 |
| ごはん<br>ぶたにくのこーんふれーくやき<br>さつまいもとれんこんのもの<br>とうふのみそしる<br>よーぐると・ぎゅうにゅう                |     | ごはん<br>なっとう<br>ほっけのしおやき<br>とりにくのすにこみ<br>かぼちゃのみそしる<br>よーぐると・ぎゅうにゅう     |           | こっぺぱん<br>ちくわのゆかりやき<br>うめまよさらだ<br>くりーむしちゅー<br>ぎゅうにゅう              |         |  |              |  |                 |