

ひづけ	こんだて	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満	材 料 名 (○は10時おやつ ○は午後おやつ)			
			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	調味料
01 火	マーボー豆腐 マカロニサラダ はるさめスープ ななぶつきまい(なっとう)	415.7(337.5) 17.5(14.6) 17.7(14.5) 2.1(1.7)	七分つき米、マヨネーズ、マカロニ、はるさめ、砂糖、ゴマ油、片栗粉	木綿豆腐、納豆、豚ひき肉、ロースハム、米みぞ(淡色辛みぞ)、すりごま	しろ葱、人参、胡瓜、きゃべつ、スイートコーン缶、にら、しょうが	酒、しょうゆ、食塩
02 水	とりすきに ネバネバあえ みぞしる(さといも) ななぶつきまい	303.7(242.7) 13.8(11.0) 6.9(5.5) 2.0(1.6)	半つき米、糸こんにゃく、里芋、砂糖、おつゆ	鶏モモ肉、納豆、木綿豆腐、米みぞ(淡色辛みぞ)、うす揚げ、かつお節	はくさい、大根、玉葱、オクラ(冷凍)、人参、生しいたけ、青葱	かつおだし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、本みりん
03 木	チャフキエ きゅうりのナムル みぞしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう) のおヨーグルト	388.4(333.7) 16.3(14.4) 8.3(7.2) 1.8(1.5)	半つき米、はるさめ、砂糖、ゴマ油	ヨーグルト(ドリンク)、納豆、牛肉、米みぞ(淡色辛みぞ)、すりごま	胡瓜、玉葱、竹の子(ゆで)、人参、ピーマン、にら、干し椎茸、青葱、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩
04 金	つくねのてりやき にんじんサラダ みぞしる(じゃがいも) ななぶつきまい(なっとう)	391.2(318.7) 17.7(14.5) 12.7(10.5) 1.3(1.0)	半つき米、じゃが芋、片栗粉、マヨネーズ、油	鶏ミンチ、納豆、ツナ缶、米みぞ(淡色辛みぞ)、卵、うす揚げ	れんこん、しろ葱、人参、スイートコーン缶、青葱	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、こしょう
05 土	ぎゅうちゃんごはん チンゲンサイのごまあえ みぞしる(だいこん) りんご	284.2(232.7) 7.9(6.3) 5.7(4.6) 1.7(1.4)	半つき米、油、砂糖	牛肉、米みぞ(淡色辛みぞ)、うす揚げ、すりごま	りんご、チンゲンサイ(冷)、大根、人参、ササキコホウ(冷)、みつば、青葱	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩
07 月	みぞラーメン あげキョーザ オクラのナムル オレンジ	268.7(312.9) 10.9(11.4) 10.0(8.4) 2.2(2.0)	ゆで中華めん、油、砂糖、ゴマ油、ゆでうどん	豚モモ肉、米みぞ(淡色辛みぞ)、すりごま	オレンジ、きゃべつ、オクラ(冷凍)、玉葱、もやし、スイートコーン缶、人参、しょうが	しょうゆ、酢、食塩、酒、こしょう
08 火	あかうおのたつたあげ ひじきサラダ みぞしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	341.9(290.7) 17.0(16.0) 9.1(8.0) 1.6(1.3)	七分つき米、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	冷凍骨なし赤魚、納豆、米みぞ(淡色辛みぞ)、すりごま	玉葱、スイートコーン缶、えのき茸、いんげん(冷)、人参、ひじき、青葱、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん
09 水	じゃがぶー いんげんのおかかあえ みぞしる(えのき) ななぶつきまい(なっとう)	334.1(270.2) 15.4(12.8) 7.7(6.4) 1.5(1.1)	七分つき米、キルドポテト、糸こんにゃく、砂糖、油	豚モモ肉、納豆、米みぞ(淡色辛みぞ)、うす揚げ、かつお節	玉葱、いんげん(冷)、人参、えのき茸、青葱	かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん
10 木	チキンとやさい しらあえ みぞしる(もやし) ななぶつきまい(なっとう) のおヨーグルト	468.8(397.2) 22.9(19.6) 14.1(11.8) 2.1(1.7)	七分つき米、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、鶏モモ肉、納豆、ソフト木綿、米みぞ(淡色辛みぞ)、白みぞ、すりごま、うす揚げ	人参、きゃべつ、水菜、ほうれんどう(冷凍)、もやし、青葱	かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、酢、酒、しょうゆ、食塩
11 金	さけのホイリやき ごぼうサラダ みぞしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	357.2(301.6) 20.9(19.6) 11.0(9.2) 1.5(1.2)	七分つき米、マヨネーズ、油	鮭、納豆、米みぞ(淡色辛みぞ)、カニかまぼこ、すりごま、うす揚げ、鮭(大)	玉葱、人参、しめじ、ごぼう、青葱	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、パセリ粉、こしょう
12 土	フルコギごはん はくさいのつなあえ スープ(ワカメ) りんご	249.3(202.9) 9.5(7.4) 5.5(4.3) 1.4(1.1)	半つき米、ゴマ油	牛肉、ツナ缶、かつお節、すりごま	りんご、はくさい、人参、舞茸、もやし、にら、ササキコホウ(冷)、もみり、カットわかめ	しょうゆ、酒、焼肉のたれ甘口、食塩
14 月	チンジャオロースー ポテトサラダ みぞしる(ふ) ななぶつきまい	391.2(320.6) 16.5(13.9) 14.8(12.2) 1.6(1.3)	半つき米、キルドポテト、マヨネーズ、油、おつゆ、砂糖、片栗粉	牛肉、納豆、米みぞ(淡色辛みぞ)	ピーマン、人参、玉葱、竹の子(ゆで)、胡瓜、青葱、しょうが、カットわかめ	かつおだし汁、オイスターソース、酒、しょうゆ、食塩、こしょう
15 火	レタスのチャーハン あげシュウマイ はるさめサラダ スープ(とうふ) オレンジ	375.6(313.3) 12.0(10.1) 11.0(9.3) 2.0(1.6)	半つき米、油、はるさめ、砂糖、ゴマ油	Eヒ入りシューマイ(冷)、ソフト木綿、卵、鮭フレーク、焼き豚、すりごま	オレンジ、玉葱、レタス、人参、胡瓜、竹の子(ゆで)、スイートコーン缶、カットわかめ	酢、しょうゆ、食塩、酒、こしょう
16 水	さわらのしおやき たらこスパゲティ とんじる ななぶつきまい(なっとう)	350.5(304.1) 20.7(19.2) 12.1(11.1) 1.9(1.5)	七分つき米、スパゲティ、オリーブ油	さわら、納豆、豚モモ肉、米みぞ(淡色辛みぞ)、たらこ、うす揚げ、さわら(大)	大根、人参、ササキコホウ(冷)、青葱、焼きのり	かつおだし汁、食塩、酒
17 木	さんしょくごはん さつまいもサラダ チンゲンサイのごまあえ みぞしる(とうふ) のおヨーグルト	523.0(429.0) 17.3(14.5) 15.3(12.4) 2.8(2.3)	半つき米、さつまいも、マヨネーズ、油、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、合挽肉、卵、ソフト木綿、米みぞ(淡色辛みぞ)、うす揚げ、すりごま	チンゲンサイ(冷)、ピーマン、人参、胡瓜、玉葱、レーズン、青葱	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、こしょう
18 金	やきにくふういためもの トマトサラダ スープ(オクラ) ななぶつきまい(なっとう)	300.7(248.2) 12.8(10.9) 8.4(7.1) 1.2(1.0)	半つき米、油、砂糖	牛肉、納豆	トマト、きゃべつ、玉葱、胡瓜、オクラ(冷凍)、竹の子(ゆで)、人参、ピーマン	焼肉のたれ甘口、酢、酒、しょうゆ、食塩、こしょう
19 土	なめたけごはん からあげ やさいのウィンナーいため みぞしる(とうふ)	414.9(299.3) 17.0(11.1) 16.3(10.6) 2.6(2.0)	半つき米、油、片栗粉	鶏モモ肉、ソフト木綿、アルトバイエルン、ツナ缶、米みぞ(淡色辛みぞ)	なめ茸(味付け)、きゃべつ、人参、玉葱、ピーマン、みつば、青葱、しょうが、にんにく、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、こしょう
21 月	ハンバーグ ほうれんどうコーンソテー スープ(ハンダフル) ななぶつきまい(なっとう) オレンジ	433.0(357.7) 19.4(16.3) 16.5(13.6) 1.7(1.4)	七分つき米、パン粉、マーガリン、油	合挽肉、納豆、ベーコン、卵、牛乳、アルトバイエルン	玉葱、オレンジ、ほうれん草、トマト、人参、スイートコーン缶、ミックスペジタフル(冷凍)、サニーレタス	中濃ソース、しょうゆ、食塩、ノンオイル和風ドレッシング、こしょう、パセリ粉
22 火	ギョーザのあんかけ れんこんのチーズやき みぞしる(ほうれんどう) ななぶつきまい(なっとう)	422.9(354.9) 16.0(13.7) 18.1(15.3) 2.2(1.8)	半つき米、油、片栗粉	納豆、ピザ用チーズ、米みぞ(淡色辛みぞ)、うす揚げ	れんこん、玉葱、ほうれん草、きゃべつ、人参、竹の子(ゆで)、生しいたけ、ピーマン	かつおだし汁、しょうゆ、酒、こしょう、食塩
23 水	ちくぜんに さつまいものレモンに みぞしる(なめこ) ななぶつきまい(なっとう)	381.7(329.0) 12.4(10.8) 5.8(5.0) 2.4(2.1)	七分つき米、さつまいも、砂糖、糸こんにゃく	納豆、鶏モモ肉、米みぞ(淡色辛みぞ)	れんこん、ごぼう、竹の子(ゆで)、人参、なめこ、いんげん(冷)、レモン、干し椎茸、青葱、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩
24 木	さばのしょうがに さんしょくごまサラダ みぞしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう) のおヨーグルト	430.7(368.7) 22.3(21.1) 12.5(8.6) 2.5(2.3)	半つき米、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、鮭、納豆、米みぞ(淡色辛みぞ)、鯖(大)、さわら	大根、胡瓜、玉葱、人参、えのき茸、しょうが、青葱	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩
25 金	はるさめいため コロコロサラダ みぞしる(えのき) ななぶつきまい(なっとう)	355.6(292.1) 12.1(10.4) 12.4(10.3) 1.9(1.5)	七分つき米、じゃが芋、はるさめ、フレンチドレッシング(分離型)、ゴマ油	納豆、豚バラ肉、米みぞ(淡色辛みぞ)、ロースハム	きゃべつ、えのき茸、人参、ピーマン、竹の子(ゆで)、胡瓜、干し椎茸、青葱、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、こしょう、パセリ粉
26 土	ハムライス ポテトサラダ チキンナゲット スープ(はくさい)	400.7(334.6) 12.5(10.9) 13.6(11.7) 3.0(2.5)	半つき米、ポテトサラダ(市販)、マーガリン、砂糖	チキンナゲット、ロースハム、ベーコン	玉葱、はくさい、マッシュルーム缶、しめじ、人参、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、食塩、酒、しょうゆ、こしょう、パセリ粉
28 月	たけのごはん ちくわのいそべあげ きゅうりもみ みぞしる(はくさい)	319.0(255.2) 12.3(9.8) 7.2(5.8) 2.3(1.9)	半つき米、砂糖、油、小麦粉	竹輪、鶏モモ肉、米みぞ(淡色辛みぞ)、うす揚げ、ちりめんじゃこ、卵	筍(生)、胡瓜、はくさい、人参、青葱、カットわかめ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、酢、食塩、しょうゆ
30 水	ぶたにくのしょうがやき いんげんのごまあえ みぞしる(だいこん) ななぶつきまい(なっとう)	352.8(289.9) 18.2(15.2) 11.9(9.9) 1.6(1.3)	七分つき米、油、砂糖	豚モモ肉、納豆、米みぞ(淡色辛みぞ)、うす揚げ、すりごま	いんげん(冷)、大根、玉葱、人参、サニーレタス、青葱、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒