

ひつけ	こんだて (よるごはん)	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
02月	つくねのてりやき ひじきのすのもの みどしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	353.8(290.7) 16.5(13.9) 10.0(8.4) 1.6(1.3)	七分つき米、片栗粉、 油、砂糖	鶏ミンチ、納豆、ソフト 木綿、米みど(淡色辛み ど)、ツナ缶、卵	れんこん、しろ葱、胡 瓜、玉葱、ひじき、青葱	かつおだし汁、しょう ゆ、酢、酒、本みりん、 食塩、こしょう
03火	ぎょうにくとどうふのもの オクラのごまあえ みどしる(しめじ) ななぶつきまい(なっとう)	324.6(272.7) 16.1(14.1) 9.0(8.0) 1.5(1.2)	七分つき米、糸こんにゃ く、砂糖	焼き豆腐、納豆、牛肉、 米みど(淡色辛みど)、 うす揚げ、すりごま	オクラ(冷凍)、しろ 葱、人参、しめじ、いん げん(冷)、青葱	かつおだし汁、しょう ゆ、本みりん、酒
04水	わふうホイコーロ わふうナムル ちゅうかスープ ななぶつきまい(なっとう)	324.8(266.3) 14.5(12.1) 10.2(8.5) 2.0(1.5)	七分つき米、砂糖、油、 ゴマ油	豚モモ肉、納豆、米みど (淡色辛みど)、すりご ま	大根、きゃべつ、もやし、 胡瓜、人参、ピーマ ン、ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶、しめ じ、しょうが	中華スープ、酒、しょう ゆ、食塩
05木	ぶたにくのソースづけ (後期食はケチャップ焼き) マカロニサラダ ななぶつきまい みどしる(もやし) のむヨーグルト(後期食は無し)	389.2(324.8) 17.3(14.5) 11.1(8.9) 2.1(1.7)	七分つき米、マヨネ ーズ、マカロニ	ヨーグルト(ドリンク)、 豚モモ肉、米みど(淡色 辛みど)、ロースハム	玉葱、胡瓜、もやし、 きゃべつ、人参、青葱、 カットわかめ	かつおだし汁、ケチャ ップ、ウスターソース、食 塩
06金	ハヤシライス スパゲティサラダ スープ(レタス)	429.2(343.4) 11.9(9.5) 15.0(12.0) 2.7(2.2)	半つき米、チルドポテ ト、スパゲティ、マヨ ネーズ、マーガリン	牛肉、ロースハム、ペ ーコン	玉葱、人参、レタス、し めじ、胡瓜、きゃべつ、 マッシュルーム缶	ハヤシライス、酒、ケ チャップ、ウスターソー ス、しょうゆ、食塩、パ セリ粉
07土	ぎょうどん きゃべつのみどマヨネ ーズ みどしる(じゃがいも) なっとう	343.1(282.1) 14.3(12.1) 8.4(7.1) 1.5(1.2)	半つき米、じゃが芋、糸 こんにゃく、マヨネ ーズ、砂糖	納豆、牛肉、米みど(淡 色辛みど)、竹輪、白み ど、うす揚げ	きゃべつ、玉葱、青葱、 カットわかめ	かつおだし汁、しょう ゆ、本みりん、酒
09月	どうふチャンプル きゅうりのナムル スープ(ワカメ) ななぶつきまい(なっとう)	332.2(273.3) 12.6(10.7) 13.8(11.4) 1.5(1.2)	七分つき米、ゴマ油、砂 糖	木綿豆腐、納豆、豚バラ 肉、すりごま	胡瓜、人参、もやし、に ら、カットわかめ	酒、しょうゆ、酢、食 塩、こしょう
10火	ナポリタン ポテトサラダ スープ(きゃべつ)	267.8(211.5) 6.2(5.0) 17.0(13.3) 2.8(2.2)	スパゲティ、チルドポテ ト、マヨネーズ、オリ ーブ油	ベーコン、アルトバイエ ルン、粉チーズ	玉葱、人参、きゃべつ、 胡瓜、マッシュルーム 缶、ピーマン、ｽｲｰﾄｺｰ ﾝ缶	ケチャップ、食塩、酒、 しょうゆ、こしょう、パ セリ粉
11水	ぶたにくのねぎふうみやき はるさめサラダ(ハム) ちゅうかスープ ななぶつきまい(なっとう)	368.5(301.3) 16.7(13.9) 13.3(11.0) 1.5(1.1)	七分つき米、はるさめ、 砂糖、油、ゴマ油	豚肉ロース、納豆、鶏糸 卵、ロースハム	チンゲンサイ(冷)、人 参、玉葱、青葱、胡瓜	中華スープ、しょうゆ、 酢、酒、食塩
12木	さほのみどに (0歳児はさわら) ピーマンのツナあえ ごもくじる ななぶつきまい(なっとう) のむヨーグルト(後期食無し)	462.8(387.9) 23.5(22.0) 15.5(10.9) 1.9(1.5)	七分つき米、星芋、砂 糖、マヨネーズ	ヨーグルト(ドリンク)、 鶏、納豆、米みど(淡色 辛みど)、ツナ缶、うす 揚げ、鶏(大)、さわら	ピーマン、きゃべつ、大 根、人参、しょうが、青 葱	かつおだし汁、酒、しょ うゆ、食塩、しょうゆ (うすくち)
13金	ハンバーグ さんしょくごまサラダ みどしる(どうふ) ななぶつきまい(なっとう)	397.5(325.6) 19.5(16.3) 14.2(11.7) 1.6(1.3)	七分つき米、パン粉、油	合挽肉、納豆、ソフト木 綿、米みど(淡色辛み ど)、卵、牛乳、うす揚げ	玉葱、大根、人参、胡 瓜、青葱	かつおだし汁、中濃ソー ス、食塩
14土	ぶたにくのスープに じゃがめし さつまいもサラダ なっとう	384.1(310.1) 14.2(12.0) 10.5(8.8) 2.3(1.9)	半つき米、さつまいも、マ ヨネーズ、はるさめ、油	納豆、豚モモ肉、厚揚げ (三角)、ちりめんじゃ こ	はくさい、人参、しめ じ、胡瓜、玉葱、レー ズン	しょうゆ、酒、食塩、こ しょう
16月	ちゅうかごん ひじきなっとう スープ(もやし)	281.4(225.1) 11.1(8.9) 3.8(3.1) 2.0(1.6)	七分つき米、片栗粉、砂 糖	豚モモ肉、納豆、かまぼ こ、すりごま	玉葱、もやし、人参、は くさい、チンゲンサイ (冷)、生しいたけ、ひ じき、しょうが、カット わかめ	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、食塩、こしょう
17火	しろみどかんのピカタ ほうれんどうコーンソー スープ(じゃがいも) ななぶつきまい(なっとう)	347.6(294.5) 19.2(18.0) 9.3(7.9) 1.5(1.2)	半つき米、じゃが芋、さ つま芋、小麦粉、マーガ リン	かれない、納豆、卵、ペ ーコン、かれない(大)	ほうれん草、ｽｲｰﾄｺｰﾝ 缶	ケチャップ、酒、食塩、 しょうゆ、パセリ粉、こ しょう
18水	かしわのてりやき マカロニサラダ みどしる(えのき) ななぶつきまい(なっとう)	404.3(326.8) 18.4(15.1) 17.4(14.0) 2.4(1.9)	七分つき米、マカロニ、 マヨネーズ、ごまドレ ッシング、砂糖	鶏モモ肉、納豆、ツナ 缶、米みど(淡色辛み ど)	えのき茸、胡瓜、きゃべ つ、ﾌﾞﾙｰﾁｰｽﾞ(冷 凍)、人参、青葱、しょ うが、カットわかめ	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、みりん、食塩
19木	チャーハン おしシュウマイ いんげんのツナあえ スープ(どうふ) のむヨーグルト(後期食は無し)	403.0(346.9) 15.4(13.5) 12.4(10.4) 2.2(1.8)	半つき米、油、マヨネ ーズ	ヨーグルト(ドリンク)、 E入リシューマイ (冷)、ソフト木綿、焼 き豚、卵、ツナ缶	いんげん(冷)、人参、 玉葱、青葱、ｽｲｰﾄｺｰﾝ 缶、カットわかめ	しょうゆ、食塩、酒、こ しょう
21土	ひじきごはん チンゲンサイのごまあえ みどしる(ふ) なっとう	280.6(232.0) 13.0(11.0) 8.4(7.1) 2.1(1.7)	半つき米、油、おつゆ 麩、砂糖	納豆、豚モモ肉、鶏糸 卵、米みど(淡色辛み ど)、うす揚げ、すりごま	チンゲンサイ(冷)、人 参、いんげん(冷)、ひ じき、青葱	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、食塩

23 月	チキンとやさい ひじきとほうれんどうのてつぶんサラダ みどしる(さといも) ななぶつさまい(なっとう)	392.5(321.6) 18.8(15.7) 14.6(12.1) 2.0(1.6)	七分つき米、里芋、砂糖、マヨネーズ	鶏モモ肉、納豆、米みど(淡色辛みど)、ツナ缶、すりごま	きゃべつ、ほうれんどう(冷凍)、水菜、ｽｲｰﾄﾈｰｽﾞ缶、人参、青葱、カットわかめ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、酢、酒、しょうゆ、食塩
24 火	ぎゅうにくのちゅうかいだめ はるさめサラダ ちゅうかスープ ななぶつさまい(なっとう)	356.5(292.8) 14.3(12.1) 13.3(11.0) 2.0(1.6)	七分つき米、マヨネーズ、はるさめ、ゴマ油、片栗粉	牛肉、納豆、ソフト木綿、カニかまぼこ	玉葱、はくさい、人参、胡瓜、ピーマン、干し椎茸、みつば、しょうが	しょうゆ、食塩、酒
25 水	かしわのさっぱりやき きゃべつのばいにくあえ みどしる(たまねぎ) ななぶつさまい(なっとう)	352.1(289.3) 18.4(15.4) 12.5(10.4) 1.2(0.9)	七分つき米、ごまドレッシング	鶏モモ肉、納豆、米みど(淡色辛みど)、竹輪、うす揚げ、かつお節	きゃべつ、大根おろし、玉葱、ﾌﾞﾗｯﾄﾞｰ(冷凍)、梅ペースト、青葱、しょうが	かつおだし汁、本みりん、しょうゆ
26 木	ジャージャーめん かほちゃサラダ スープ(7カメ) のむヨーグルト(後期食は無し)	346.5(339.9) 12.8(12.2) 12.1(10.0) 2.7(2.3)	ゆで中華めん、マヨネーズ、砂糖、ゴマ油、ゆでうどん	ヨーグルト(ドリンク)、合挽肉、みど、鶏糸卵	カボチャ(冷)、玉葱、人参、青葱、カットわかめ	酒、食塩、しょうゆ、こしょう
27 金	ぶたばらだいこん ツナのすのもの みどしる(じゃがいも) ななぶつさまい(なっとう)	406.0(328.1) 16.3(13.4) 17.6(14.1) 1.8(1.4)	七分つき米、じゃが芋、糸こんにゃく、砂糖	豚バラ肉、納豆、厚揚げ(三角)、ツナ缶、米みど(淡色辛みど)、うす揚げ	大根、胡瓜、人参、小松菜、青葱、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩
28 土	フルコギごはん オクラのごまあえ みどしる(たまねぎ) なっとう	253.6(210.4) 12.0(10.3) 6.1(5.3) 1.3(1.0)	半つき米、砂糖	納豆、牛肉、米みど(淡色辛みど)、すりごま	オクラ(冷凍)、玉葱、えのき茸、舞茸、人参、もやし、にら、青葱	かつおだし汁、しょうゆ、焼肉のたれ甘口、酒
30 月	チャフチェ ほうれんどうのナムル ちゅうかスープ ななぶつさまい(なっとう)	308.0(253.5) 12.9(10.9) 7.8(6.6) 1.5(1.2)	七分つき米、はるさめ、砂糖、ゴマ油	納豆、牛肉、ソフト木綿、すりごま	ほうれんどう(冷凍)、人参、ピーマン、もやし、にら、干し椎茸、みつば	しょうゆ、酒、食塩
31 火	はっほうさい ひじきとほうれんどうのてつぶんサラダ スープ(とうふ) ななぶつさまい(なっとう)	295.3(243.8) 13.6(11.5) 8.4(7.1) 1.7(1.4)	半つき米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	納豆、豚モモ肉、ソフト木綿、ツナ缶、すりごま	ほうれんどう(冷凍)、玉葱、きゃべつ、人参、ｽｲｰﾄﾈｰｽﾞ缶、もやし、生しいたけ、ひじき	しょうゆ、酒、食塩、こしょう