

献立表(週間)

学齢期

| | | 11月1日(水) | | 11月2日(木) | | 11月3日(金) | | 11月4日(土) | | 11月5日(日) | | 11月6日(月) | | 11月7日(火) | |
|---|------------|--|----------------------|--|--|--|---|---|--|---|---|---|---|--|--------|
| 朝 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 |
| | おからの炒り煮 | おから(新製法) 40 焼き竹輪 8 ひじき 0.5 乾椎茸 0.5 人参 皮剥 5 葱 5 調合油 2 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15 | 焼き魚 | さけ・40g 40 食塩 0.15 しそ 0.5 | 切干大根煮 6 切干し大根 10 人参 皮剥 10 乾椎茸 0.5 さやいんげん(10 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15 | 野菜と豆腐の煮物 2.5 人参 皮剥 10 玉葱 40 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 30 | 木綿豆腐 50 ほうれん草 10 人参 皮剥 10 玉葱 40 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 30 | 鶏ささ身 40 みの味 0.5 噌焼き 1 みりん風調味料 0.5 濃口醤油 0.5 ブロッコリー 40 マヨネーズ 10 | オイス 30 ターソ 50 一ス炒め 10 ピーマン 10 ごま油 1 かき油 3 白こしょう 0.01 | 豚ひき肉 30 キャベツ 50 人参 皮剥 10 ピーマン 10 ごま油 1 かき油 3 白こしょう 0.01 | 生揚げ 40 ともやし 30 しのソテー 10 ピーマン 10 菜種油 2 中華味 0.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 | 生揚げ 40 もやし 30 人参 皮剥 10 ピーマン 10 菜種油 2 中華味 0.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 | スクラ 50 ンブル 10 エッグ 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5 | 鶏卵 50 牛乳 10 無塩バター 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5 | |
| | 野菜ピリ辛炒め | キャベツ 50 ピーマン 10 黄ピーマン 5 人参 皮剥 5 ごま油 1 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 とうがらし 乾 0.5 | みそ汁 | 白菜 30 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | 白菜 50 いりごま 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 | 白菜 50 いりごま 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 | 大豆の五目煮 10 人参 皮剥 10 れんこん ゆで 20 板こんにゃく 10 真昆布 1 濃口醤油 2.5 上白糖 1 片栗粉 1 | ブロッコリー 40 コリー 10 のサラダ 5 マヨネーズパツ 10 | ブロッコリー 40 玉葱 10 かにかま 5 マヨネーズパツ 10 | あさり 15 の佃煮 3 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 2 | むきあさり 15 生姜 3 漬物 2 | なすの漬物 0.1 ゆかり 0.3 | なす 20 食塩 0.1 ゆかり 0.3 | もずく 50 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5 | |
| | みそ汁 | 大根 葉 20 大根 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | 牛乳 | 牛乳 180 | 牛乳 180 | 牛乳 180 | みそ汁 20 味付けのり 1 みそ汁 20 キャベツ 20 人参 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | みそ汁 30 小松菜 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | みそ汁 30 小松菜 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | 木綿豆腐 30 小松菜 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | カツわかめ 0.5 えのき茸 20 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | カツわかめ 0.5 えのき茸 20 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | 葉大根・葉、生 20 人参 皮剥 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | 牛乳 180 | 牛乳 180 |
| | 一夜漬け | なす 30 刻み昆布 0.2 食塩 0.2 | | | | | | | | | | | | | |
| | ジョア | ジョア・ストロ 125 | | | | | | | | | | | | | |
| 昼 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 |
| | 焼き魚ときのこソテー | そい 60g 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 生椎茸 10 えのき茸 10 ぶなしめじ 20 人参 皮剥 10 さやえんどう 5 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5 | 南瓜コロッケ | 西洋かぼちゃ 70 鶏ひき肉 20 玉葱 30 食塩 0.5 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 5 菜種油 12 サニーレタス 5 ソースパック 5 | きのこ御飯 5 生椎茸 5 まいたけ 5 ぶなしめじ 5 人参 皮剥 5 油揚げ 2 淡口醤油 5 みりん風調味料 2.5 グリーンピース 2 かつおだし 1 | きのこ御飯 5 生椎茸 5 まいたけ 5 ぶなしめじ 5 人参 皮剥 5 油揚げ 2 淡口醤油 5 みりん風調味料 2.5 グリーンピース 2 かつおだし 1 | 魚塩麴 40 焼き塩こうじ 2 合成清酒 2 赤ピーマン(ゆしそ) 0.5 | 鶏塩そうめん 220 若鶏もも皮な 40 食塩 1 鶏ガラスープ 0.15 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 0.5 小葱 5 | そうめん ゆで 220 若鶏もも皮な 40 食塩 1 鶏ガラスープ 0.15 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 0.5 小葱 5 | 豚肉ごま焼き 60 生姜 3 無塩バター 2 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 2.5 いりごま 2 調合油 1 ブロッコリー 20 カリフラワー 20 | 豚肉ごま焼き 60 生姜 3 無塩バター 2 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 2.5 いりごま 2 調合油 1 ブロッコリー 20 カリフラワー 20 | ハンバーガー 40 合挽肉 40 玉葱 40 人参 皮剥 8 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 菜種油 1 ケチャップ 8 キャベツ 20 サラダ菜 3 | パンズパン50g 50 合挽肉 40 玉葱 40 人参 皮剥 8 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 菜種油 1 ケチャップ 8 キャベツ 20 サラダ菜 3 | | |
| | ジョア | ジョア・ストロ 125 | | | | | | | | | | | | | |
| | 魚パン粉焼き | まだら・30g 30 白こしょう 0.01 パン粉(乾燥) 3 菜種油 1 キャベツ 20 人参 皮剥 5 ソースパック 5 | 揚げおろしか 25 焼き豆腐 25 | まごがれい・60 60 片栗粉 6 菜種油 8 大根 皮剥 50 | まごがれい・60 60 片栗粉 6 菜種油 8 大根 皮剥 50 | 大根なます 50 人参 皮剥 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 いりごま 0.5 | 魚パン粉焼き 50 人参 皮剥 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 いりごま 0.5 | まだら・30g 30 白こしょう 0.01 パン粉(乾燥) 3 菜種油 1 キャベツ 20 人参 皮剥 5 ソースパック 5 | まだら・30g 30 白こしょう 0.01 パン粉(乾燥) 3 菜種油 1 キャベツ 20 人参 皮剥 5 ソースパック 5 | 大根の煮物 50 人参 皮剥 10 さやいんげん(10 | 大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 さやいんげん(10 | フライドポテト 40 菜種油 2 | フライドポテト 40 菜種油 2 | | |

献立表(週間)

学齢期

| | 11月1日(水) | | 11月2日(木) | | 11月3日(金) | | 11月4日(土) | | 11月5日(日) | | 11月6日(月) | | 11月7日(火) | | | | | |
|------------------|--|--|---|--|--|---|--|--|--|--|--|---|---|--|--|--|-----|----|
| 昼 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| イカの 酢みそ 和え | するめいか 葱(ゆで) 減塩みそ 上白糖 穀物酢 | 30 40 8 5 5 | ふき ゆで 人参 皮剥 さやえんどう 濃口醤油 上白糖 煮干しだし | 20 15 3 5 1 15 | 昆布だし 減塩しょうゆ(一) みりん風調味料 小葱 | 10 5 2.5 3 | ビーフ ニンソテ ピーマン 菜種油 食塩 黒こしょう | 5 40 8 1 0.3 0.01 | スイー トポテ ト | さつま芋(ゆで) 無塩バター 上白糖 牛乳 シナモン | 50 3 5 10 0.3 | 減塩しょうゆ(一) 上白糖 かつお・昆布だ | 2.5 1 20 | 食塩 白こしょう レタス きゅうり ミニトマト 鶏卵 穀物酢 調合油 食塩 白こしょう | 0.3 0.01 30 15 15 25 5 3 0.2 0.01 | | | |
| 野菜サ ラダ | ブロッコリー 人参 皮剥(ゆ マヨネーズ | 60 5 8 | ピーナ ツ和え キャベツ ピーマン ピーナッツパタ 濃口醤油 上白糖 | 50 5 5 5 5 0.5 | ジャガ バター じゃが芋 食塩 有塩バター パセリ(粉) | 50 0.1 5 0.1 | 二色浸 白菜 小松菜 減塩しょうゆ(一) みりん風調味料 | 30 30 5 1 | 果物 | パインアップル | 75 | 春雨サ ラダ | 緑豆春雨 きゅうり 人参 皮剥 ロースハム マヨネーズ | 6 20 5 5 10 | 野菜サ ラダ レタス きゅうり ミニトマト 鶏卵 穀物酢 調合油 食塩 白こしょう | 30 15 15 25 5 3 0.2 0.01 | | |
| 卵豆腐 | 鶏卵 煮干しだし 食塩 小葱 | 20 20 0.2 2 | ほうれ ん草の 味噌炒 め | 20 20 1 2.5 0.05 | 煮物 かぶ 皮剥 人参 皮剥 生ふ かつお・昆布だ 減塩しょうゆ(一) 上白糖 | 40 20 10 10 5 1 | 果物 りんご | 60 | | | | みそ汁 | じゃが芋 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし | 40 5 10 150 | 野菜ジ ュース きになる野菜(一) | 125 | | |
| 果物 | パインアップル | 75 | 果物 ネーブル | 60 | 果物 かき | 80 | | | | | | 果物 | バナナ | 100 | 果物 キウイフルーツ | 50 | | |
| 夕 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 |
| 揚げ鶏 ネギソ ース | 若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(一) 合成清酒 鶏卵 薄力粉 1等 菜種油 いりごま 葱 減塩しょうゆ(一) 上白糖 合成清酒 ごま油 さやいんげん(一) | 60 2.5 2.5 3 5 8 1 10 5 1 3 1 20 | 肉鍋 豚ももスライス 玉葱 たけのこ 水煮 人参 皮剥 しらたき 葱 減塩しょうゆ(一) 上白糖 煮干しだし みりん風調味料 | 40 40 40 20 30 15 10 2 30 2.5 | 鶏肉ゴ マ焼き 若鶏もも 皮な 食塩 白こしょう 減塩しょうゆ(一) みりん風調味料 上白糖 合成清酒 すり白ゴマ ブロッコリー | 60 0.2 0.01 5 1 1 3 40 | カツ卵 とじ 豚角肉(肩ロー 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 玉葱 生椎茸 生椎茸 減塩しょうゆ(一) 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし 鶏卵 グリーンピース | 40 0.01 3 3 5 8 40 10 7.5 1 2.5 30 50 3 | すき焼 き 豚ももスライス 焼き豆腐 白菜 葱 しらたき 人参 皮剥 生椎茸 菜種油 減塩しょうゆ(一) 上白糖 みりん風調味料 合成清酒 | 30 30 40 15 3 8 10 3 10 2 2.5 2.5 | 魚西京 焼 そい 40g 減塩みそ 上白糖 みりん風調味料 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック | 40 3.3 0.3 1.7 30 0.5 5 | 青菜ソ テー チンゲンサイ ぶなしめじ ソフトマーガリ 食塩 白こしょう | 60 10 1 0.2 0.01 | 照焼魚 すずき・60g 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 合成清酒 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック | 60 3.8 0.8 1.9 0.8 50 1 5 | | |
| 炊き合 わせ | 大根 皮剥 人参 皮剥 乾椎茸 減塩しょうゆ(一) 上白糖 煮干しだし さやえんどう | 40 15 1 5 1 15 4 | ごま酢 和え もやし きゅうり かにかま カットわかめ 濃口醤油 穀物酢 野菜サ ラダ きゅうり 大根 皮剥 セロリー 赤ピーマン 鶏卵 マヨネーズ | 30 10 5 0.5 2.5 5 3 10 10 3 25 10 | 筍の酢 味噌か け たけのこ ゆで カットわかめ 減塩みそ 上白糖 穀物酢 野菜サ ラダ きゅうり 大根 皮剥 セロリー 赤ピーマン 鶏卵 マヨネーズ | 40 0.5 5 3 5 10 10 3 25 10 | 焼き茄 子 なす 削り節 醤油パック きゅうり はつかだいこん レタス 穀物酢 調合油 濃口醤油 白こしょう | 60 0.2 5 5 25 5 3 2.5 0.01 | 里芋田 楽 里芋 さやえんどう 淡色辛みそ 上白糖 みりん風調味料 | 60 6 6 1 2.5 | 胡瓜の 和え物 きゅうり 鶏卵 菜種油 濃口醤油 淡口醤油 | 40 15 15 1 2.5 | 茶碗蒸 し くり 甘露煮 なると 乾椎茸 食塩 かつお・昆布だ 鶏卵 合成清酒 | 6 10 0.3 0.2 100 50 1 | 八杯汁 木綿豆腐 乾椎茸 生姜 かつお・昆布だ 濃口醤油 食塩 片栗粉 | 30 0.5 5 5 150 5 0.2 1 | | |
| ポテト サラダ | じゃが芋 きゅうり 人参 皮剥 マヨネーズ 食塩 | 50 10 5 8 0.2 | すり長 芋 なが芋 減塩しょうゆ(一) 焼きのり 鶏卵 えのき茸 | 60 5 0.2 30 10 | みそ汁 じゃが芋 ゆで 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 1.5 10 150 | | | もやし のおか かあえ | もやし さやえんどう 削り節 | 30 4 0.5 | | | | | | | |

献立表(週間)

学齢期

| | 11月1日(水) | 11月2日(木) | 11月3日(金) | 11月4日(土) | 11月5日(日) | 11月6日(月) | 11月7日(火) |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| 夕 | 白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 5 みそ汁 カトとろろ昆布 1 小葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | 葱 10 かつおだし 5 減塩しょうゆ (2.5 みりん風調味料 2.5 | | みそ汁 カトとろろ昆布 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | 減塩しょうゆ (2.5 | みりん風調味料 1 淡口醤油 2.5 | |
| 栄養価 | 1778 kcal 蛋白質 68.7 g 脂質 40.0 g 炭水化 280.5 g 塩分 7.5 g | 1777 kcal 蛋白質 66.8 g 脂質 39.4 g 炭水化 282.3 g 塩分 7.5 g | 1762 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 43.4 g 炭水化 269.8 g 塩分 7.4 g | 1755 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 45.8 g 炭水化 261.4 g 塩分 7.4 g | 1704 kcal 蛋白質 68.6 g 脂質 34.8 g 炭水化 270.3 g 塩分 6.8 g | 1770 kcal 蛋白質 68.8 g 脂質 41.2 g 炭水化 277.1 g 塩分 7.8 g | 1691 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 46.9 g 炭水化 248.9 g 塩分 7.3 g |

献立表(週間)

学齢期

| 朝 | | 11月8日(水) | | 11月9日(木) | | 11月10日(金) | | 11月11日(土) | | 11月12日(日) | | 11月13日(月) | | 11月14日(火) | | | |
|---|-------------------|---|--|---|--|---|--|--|--|---|---|---|---|--|------------------------------------|------------------------------|------------------|
| | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | | |
| | 白菜の スープ 煮 | 白菜 木綿豆腐 かにかま さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉 | 70 25 10 5 0.5 0.5 1 | 卵豆腐 あんか け | 鶏卵 煮干しだし 淡口醤油 生姜 減塩しょうゆ() 上白糖 片栗粉 貝割大根・芽 | 20 20 2.5 2 2.5 1 1 5 | ツナと 鶏卵 玉葱の 炒め物 玉葱 赤ピーマン グリーンピース 菜種油 中華味 食塩 白こしょう | 25 20 20 5 3 2 0.5 0.3 0.01 | しめじ 鶏卵 とニラ ぶなしめじ にら 葱 葱 葱 みりん風調味料 煮干しだし | 50 30 15 10 5 1 2.5 30 | アスパ グリーンアスパ ラのソ 赤ピーマン 無塩バター 食塩 白こしょう 焼き魚 食塩 しそ | 40 5 1 0.2 0.01 50 0.2 1 | 中華炒 め 人參 皮剥 菜種油 中華味 減塩しょうゆ() 上白糖 納豆 納豆 葱 減塩正油パック | 50 40 10 1 0.5 2.5 0.5 40 2 5 | 焼き魚 ほっけ・20g 食塩 しそ | ほっけ・20g 食塩 しそ | 20 0.1 0.5 |
| | 漬物 | パリッコ | 10 | ひじき ひじき 人參 皮剥 さつま揚げ グリーンピース 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 | 4 4 10 5 3 1 2.5 1 | 人参と もやし きょうな 炒め煮 人參 皮剥 減塩しょうゆ() 穀物酢 上白糖 ごま油 | 30 10 10 5 10 2.5 5 2 1 | チンゲ はんぺん チンゲンサイ 人參 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 ごま | 10 40 10 1 2.5 1 1 | かぶの ゆず(果皮) 和え レモン(果汁) 食塩 上白糖 | 40 1 5 0.2 3 | きゅう り の酢 の物 みそ汁 ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし | 40 5 5 3 20 20 10 150 | 野菜ソ テー 納豆 納豆 葱 減塩正油パック | キャベツ きょうな 菜種油 食塩 白こしょう | 60 10 1 0.3 0.01 | |
| | みそ汁 | もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 10 10 150 | たいみ そ たいみそ のり佃 煮 みそ汁 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし | 8 8 20 1 10 150 | のり佃 煮 白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし | 8 20 30 10 150 | 味付け 味付けのり みそ汁 小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし | 1 30 10 10 150 | みそ汁 ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 20 10 150 | みそ汁 大根 葉 キャベツ 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 20 10 150 | みそ汁 もやし 葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 30 5 10 150 | | |
| | ジョア | ジョア・プレー | 125 | 牛乳 牛乳 | 180 180 | 牛乳 牛乳 | 180 180 | 牛乳 牛乳 | 180 180 | ジョア ジョア・ストロ | 125 | 牛乳 牛乳 | 180 180 | 牛乳 牛乳 | 180 180 | | |
| | 魚のト マトソ ース煮 | さば・50g ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 食塩 白こしょう コンソメ ブロッコリー | 50 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5 40 | 鶏肉ク リーム 煮 人參 皮剥 玉葱 マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 クリーム(植物 コンソメ 食塩 白こしょう パセリ(粉 | 60 0.01 15 30 20 5 5 40 8 0.5 0.2 0.01 0.2 | 魚の香 草焼き 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ 無塩バター オリーブ油 サニーレタス レモン ソースパック | 60 0.3 0.01 1 0.1 0.1 3 3 3 10 5 | 魚三五 八焼き 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック 野菜ソ キャベツ ピーマン 人參 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう | 60 40 1 5 5 50 5 5 1 0.3 0.01 | そば そば ゆで 鶏卵 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ() みりん風調味料 揚げ出 し豆腐 木綿豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ() みりん風調味料 煮干しだし 生姜 | 200 25 10 25 5 150 10 2.5 50 5 5 1 2.5 1 3 5 | 米飯 精白米 パン 胚芽ロール ホテルブレッド | 80 80 48 40 | | | | |
| | さつま 芋サラ ダ | さつま芋 玉葱 きゅうり マヨネーズ 白こしょう | 50 10 15 5 0.01 | 大根サ ラダ 大根 皮剥 人參 皮剥 きゅうり 穀物酢 | 40 5 10 5 | 炊合せ 大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人參 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 | 30 20 5 10 5 1 | 和え物 きゅうり 春雨 かにかま 減塩しょうゆ() 上白糖 ごま油 | 20 3 5 5 2.5 0.5 0.5 | ごま和 え 生椎茸 エリンギ さやいんげん() | 20 20 20 20 | 煮物 かぶ 皮剥 人參 皮剥 | 40 15 | サラダ レタス | 30 | | |

献立表(週間)

学齢期

| 学齢期 | | 11月8日(水) | | 11月9日(木) | | 11月10日(金) | | 11月11日(土) | | 11月12日(日) | | 11月13日(月) | | 11月14日(火) | |
|-----|------------------------|--|--|--|---|--|---|--|--|---|---|--|---|--|--|
| 昼 | なめ茸 あえ | キャベツ するめいか えのき茸(味付) | 40 10 10 | 調合油 食塩 白こしょう | 3 0.2 0.01 | 合成清酒 煮干しだし | 2.5 15 | 酒蒸し あさり 合成清酒 食塩 小葱 | 18 5 0.1 3 | 切り大根煮 切り大根 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし | 0.5 2.5 0.5 5 8 5 2.5 1 15 | お浸し 白菜(ゆで) 減塩しょうゆ() 削り節 みそ汁 小葱 じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし | 15 5 1 15 50 2.5 0.3 3 20 10 150 | 人参 皮剥 鶏卵 マヨネーズパッ コーン ポター ジュ 薄力粉 1等 無塩バター 牛乳 コンソメ 食塩 白こしょう | 5 25 10 40 30 7 5 100 0.5 0.5 0.01 |
| | 卵とじ | 鶏卵 人参 皮剥 生椎茸 小葱 菜種油 食塩 白こしょう | 20 10 10 5 1 0.2 0.01 | チンゲンサイ 減塩しょうゆ() 煮干しだし たけのこ 水煮 さやえんどう 減塩しょうゆ() かつお・昆布だ | 50 2.5 2.5 40 10 2.5 20 | キャベツ きゅうり 人参 皮剥 マヨネーズ ケチャップ スイートコーン ほうれん草 減塩しょうゆ() | 40 5 3 8 2 5 40 5 | 果物 パインアップル | 75 | いもよ うかん | 5 5 5 2.5 1 15 | 果物 バナナ | 100 | クリームスタイ 玉葱 薄力粉 1等 無塩バター 牛乳 コンソメ 食塩 白こしょう | 40 30 7 5 100 0.5 0.5 0.01 |
| | 果物 | バレンシアオレ | 75 | 果物 りんご | 60 | 果物 ぶどう | 60 | 果物 | | 果物 ネーブル | 75 | 果物 | | 果物 ぶどう | 60 |
| 夕 | 米飯 酢豚 | 精白米 豚角肉(肩ロ一) 減塩しょうゆ() 生姜 片栗粉 菜種油 たけのこ 水煮 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 乾椎茸 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 穀物酢 片栗粉 | 80 40 0.7 0.7 2 2.7 30 30 20 10 0.5 2 7.5 2 5 1 | 米飯 焼魚 さけ・60g 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック | 80 60 50 1 5 | 米飯 豚生姜 焼き 豚かたロース 濃口醤油 上白糖 合成清酒 生姜 菜種油 ブロッコリー 鶏卵 マヨネーズパッ | 80 60 5 1 2.5 3 2 40 25 10 | 米飯 精白米 肉団子 鶏ひき肉 玉葱 あんか け 白こしょう 薄力粉 1等 玉葱 人参 皮剥 乾椎茸 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 片栗粉 穀物酢 小葱 | 80 80 60 30 3 0.1 0.01 3 50 20 1 | 米飯 精白米 チキン ソテー 若鶏もも 皮な 食塩 白こしょう 菜種油 キャベツ トマト マヨネーズパッ 野菜イ クラの せ 大根 皮剥 人参 皮剥 小松菜 減塩しょうゆ() 上白糖 イクラ | 80 80 40 0.2 0.01 2 30 15 10 40 3 5 2.5 0.5 5 | 米飯 精白米 海鮮炒 め するめいか 尾なしえび ベビーホタテ 若鶏むね皮なし さやいんげん() 玉葱 きくらげ(乾) 人参 皮剥 グリーンピース 菜種油 減塩しょうゆ() 中華味 白こしょう 上白糖 合成清酒 穀物酢 片栗粉 うずら卵 水煮 | 80 80 20 20 15 15 10 40 1 10 3 3 5 0.5 0.01 1 2.5 2.5 2.5 20 | 米飯 精白米 豚すき 豚ももスライス 焼き豆腐 白菜 葱 しらたき 人参 皮剥 生椎茸 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 合成清酒 | 80 40 50 60 15 30 8 10 3 7.5 2 2.5 2.5 60 6 5 1 2.5 |
| | ジャー マンポ テト | じゃが芋 ベーコン 玉葱 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ | 40 10 20 2 0.2 0.01 0.5 | 麻婆豆 腐 木綿豆腐 菜種油 鶏ひき肉 玉葱 葱 にんにく 生姜 減塩しょうゆ() 減塩みそ 上白糖 合成清酒 鶏ガラスープ 中華味 ごま油 片栗粉 とうがらし 乾 | 30 5 20 50 10 0.5 3 5 2 1 2.5 | おろし 和え 大根 皮剥 なめこ きゅうり 穀物酢 淡口醤油 | 40 20 5 5 5 2.5 | 磯辺和 え わかめ の煮物 油揚げ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 | 60 2.5 0.2 1 10 5 2.5 0.5 | 酢味噌 和え みそ汁 するめいか きゅうり 減塩みそ 穀物酢 上白糖 揚げ茄 子 かつとろろ昆布 木綿豆腐 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 15 30 8 5 5 5 1 30 2 10 150 | 揚げ茄 子 なす 菜種油 おろししょうが 小葱 減塩正油パック きのこ マヨネ ーズ和 え | 60 5 1 3 5 20 10 10 10 1 | 里芋田 楽 里芋 さやえんどう 減塩みそ 上白糖 みりん風調味料 小松菜 煮物 凍り豆腐 減塩しょうゆ() 煮干しだし | 60 6 5 1 2.5 40 10 20 2.5 15 |
| | 湯葉と 小松菜 のお浸 し | 湯葉 小松菜 ゆで 減塩しょうゆ() みりん風調味料 削り節 | 10 50 2.5 1 0.2 | あちや ら漬け かぶ 皮剥 食塩 穀物酢 上白糖 しょうが(甘酢) | 50 0.2 5 3 10 | スープ 玉葱 人参 皮剥 コンソメ 食塩 白こしょう | 40 10 0.5 0.8 0.01 | みそ汁 さやいんげん() なす 淡色辛みそ | 10 20 10 | みそ汁 さやいんげん() なす 淡色辛みそ | 10 20 10 | みそ汁 さやいんげん() なす 淡色辛みそ | 10 20 10 | みそ汁 さやいんげん() なす 淡色辛みそ | 10 20 10 |

献立表(週間)

学齡期

| | | 11月8日(水) | 11月9日(木) | 11月10日(金) | 11月11日(土) | 11月12日(日) | 11月13日(月) | 11月14日(火) |
|-----|-------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|---|-----------|
| 夕 | | 玉葱 20 葱 5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01 | 煮干しだし 150 | | 煮干しだし 150 | | スープ 食塩 0.1 白こしょう 0.01 カットわかめ 1 葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 | |
| 栄養価 | エネルギー | 1755 kcal | 1722 kcal | 1772 kcal | 1612 kcal | 1746 kcal | 1748 kcal | 1742 kcal |
| | 蛋白質 | 65.7 g | 68.1 g | 65.3 g | 65.6 g | 69.2 g | 66.6 g | 65.0 g |
| | 脂質 | 40.3 g | 42.0 g | 52.1 g | 35.1 g | 40.5 g | 37.5 g | 48.7 g |
| | 炭水化 | 277.2 g | 261.1 g | 252.6 g | 251.8 g | 273.5 g | 283.7 g | 261.2 g |
| | 塩分 | 7.4 g | 7.5 g | 7.6 g | 6.9 g | 7.5 g | 7.8 g | 7.6 g |

献立表(週間)

学齢期

| | 11月15日(水) | | | 11月16日(木) | | | 11月17日(金) | | | 11月18日(土) | | | 11月19日(日) | | | 11月20日(月) | | | 11月21日(火) | | | | | | |
|---|------------------------|----------|------|------------|------------------|----------|------------|-------------------|---------|-----------|------------|------|-----------|------------|-------|-----------------|----------|------------------|-----------------|-----------|----------|----------|-----|----|--|
| 朝 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 84 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | |
| | 野菜卵 とじ | キャベツ | 80 | 鶏肉照 焼き | 若鶏もも 皮な | 30 | 鶏ささ 身 | 若鶏ささ身 | 30 | 焼き魚 | ほっけ開き | 30 | 豆腐煮 | 焼き豆腐 | 50 | 千草焼 き | 鶏卵 | 40 | 含め煮 | こつぶがんも | 30 | | | | |
| | | 人参 皮剥 | 10 | | 減塩しょうゆ (| 2.5 | みの中 | 玉葱 | 20 | | 大根 皮剥 | 40 | | 里芋 | 30 | | 上白糖 | 1 | | 減塩しょうゆ (| 2.5 | | | | |
| | | さやいんげん (| 10 | | 上白糖 | 0.5 | 華炒め | 人参 皮剥 | 10 | | しそ | 0.5 | | 人参 皮剥 | 15 | | 食塩 | 0.3 | | 上白糖 | 0.5 | | | | |
| | | 菜種油 | 2 | | みりん風調味料 | 1 | | キャベツ | 30 | | 減塩正油パック | 5 | | 減塩しょうゆ (| 2.5 | | 小松菜 | 10 | | みりん風調味料 | 1 | | | | |
| | | 食塩 | 0.5 | | ブロッコリー | 20 | | さやえんどう | 5 | | | | | 上白糖 | 1 | | 玉葱 | 10 | | 煮干しだし | 30 | | | | |
| | | 白こしょう | 0.01 | | カリフラワー | 20 | | ごま油 | 1 | | | | | 煮干しだし | 30 | | 人参 皮剥 | 5 | | さやえんどう | 4 | | | | |
| | | 鶏卵 | 25 | | マヨネーズパッ | 10 | | 減塩しょうゆ (| 5 | | | | | 芋 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 白こしょう | 0.01 | | 白こしょう | 0.01 | | | | | 煮干しだし | 5 | | | | | | | | | | |
| | 和え物 | きゅうり | 20 | もやし の炒煮 | もやし | 50 | | 片栗粉 | 1 | | | | ソテー | キャベツ | 40 | 切干大 根の炒 煮 | 切干し大根 | 6 | 磯和え | もやし ゆで | 40 | | | | |
| | | 人参 皮剥 | 5 | | 人参 皮剥 | 10 | | | | | | | | 人参 皮剥 | 10 | | 人参 皮剥 | 10 | | 人参 皮剥 | 5 | | | | |
| | | カットわかめ | 0.5 | | 油揚げ | 5 | 塩たら こ | たらこ | 10 | みそ汁 | キャベツ | 30 | | ピーマン | 10 | | 油揚げ | 3 | | 焼きのり | 0.3 | | | | |
| | | マヨネーズ | 5 | | 菜種油 | 1 | | しそ | 0.5 | | 生椎茸 | 5 | | 菜種油 | 1 | | 菜種油 | 2 | | 減塩しょうゆ (| 2.5 | | | | |
| | | | | | 減塩しょうゆ (| 2.5 | | | | | 淡色辛みそ | 10 | | 食塩 | 0.2 | | 減塩しょうゆ (| 5 | | | | | | | |
| | 切り干 し大根 の炒め 煮 | 切干し大根 | 4 | みそ汁 | 上白糖 | 0.5 | えのき と胡瓜 | えのき茸 | 20 | | 煮干しだし | 150 | | 白こしょう | 0.01 | | 煮干しだし | 15 | | 葱 | 5 | | | | |
| | | 油揚げ | 5 | | えのき | | | きゅうり | 40 | | | | 味付け のり | 味付けのり | 1 | | | | | 淡色辛みそ | 10 | | | | |
| | | 菜種油 | 1 | | いわのり | 2 | の和え 物 | 食塩 | 0.2 | 漬物 | なす しば漬 | 10 | | | | | みそ汁 | 白菜 | 30 | | 煮干しだし | 150 | | | |
| | | 減塩しょうゆ (| 5 | | 小葱 | 2 | | みりん風調味料 | 1 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | みそ汁 | 玉葱 | 20 | | 棒麩 | 1 | | | | | | |
| | | 上白糖 | 1 | | 淡色辛みそ | 10 | | もやし | 20 | | | | | みそ汁 | 大根 葉 | 10 | | 淡色辛みそ | 10 | | 梅漬け | 梅干し (調味漬 | 5 | | |
| | | 煮干しだし | 15 | | 煮干しだし | 150 | | 小葱 | 5 | | | | | みそ汁 | 淡色辛みそ | 10 | | 煮干しだし | 150 | | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | |
| | みそ汁 | 玉葱 | 20 | 白菜の 梅和え | 梅干し (調味漬 | 2 | | 淡色辛みそ | 10 | | | | | | 煮干しだし | 150 | 漬物あ え | たくあん漬 (干 きゅうり | 5 | | | | | | |
| | | さやえんどう | 5 | | みりん風調味料 | 1 | | 煮干しだし | 150 | | | | | ジョア | 煮干しだし | 150 | | | | | | | | | |
| | | 淡色辛みそ | 10 | | 白菜 (ゆで) | 50 | | 牛乳 | 180 | | | | | | ジョア | ジョア・ストロ | 125 | | | | | | | | |
| | | 煮干しだし | 150 | | 牛乳 | 180 | | 牛乳 | 180 | | | | | | | | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | | | | | |
| | ジョア | ジョア・プレー | 125 | | 牛乳 | 180 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼 | ちらし 寿司 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 塩ラー メン | 中華めん ゆで | 190 | 豚もも 赤肉 | 30 | 米飯 | 精白米 | 85 | パン | バターロール30 | 30 | | |
| | | 穀物酢 | 10 | | 豆腐海 | 木綿豆腐 | 50 | 魚みそ 煮 | さば・40 g | 40 | 揚げ出 し豆腐 | 木綿豆腐 | 75 | 菜種油 | 1 | チキン | 若鶏もも 皮な | 60 | | メロンパン65 g | 65 | | | | |
| | | 上白糖 | 6 | | 鮮あん | ベビーホタテ | 10 | | 生姜 | 3 | | 片栗粉 | 5 | 生姜 | 2 | カツ | 白こしょう | 0.01 | カレー | 合挽肉 | 40 | | | | |
| | | 食塩 | 0.5 | | かけ | むきエビ | 20 | | 大根 皮剥 | 60 | | 菜種油 | 8 | 減塩しょうゆ (| 2.5 | | 薄力粉 1等 | 4 | 風味メ ンチカ ツ | 玉葱 | 40 | | | | |
| | | 鶏卵 | 25 | | あさり | 10 | | 人参 皮剥 | 20 | | 減塩しょうゆ (| 5 | | 上白糖 | 1 | | 鶏卵 | 3 | | なが芋 | 5 | | | | |
| | | 上白糖 | 0.2 | | 玉葱 | 30 | | 減塩みそ | 10 | | 食塩 | 0.1 | | 減塩しょうゆ (| 2.5 | | パン粉 (乾燥) | 3 | | 鶏卵 | 3 | | | | |
| | | 菜種油 | 0.5 | | 人参 皮剥 | 10 | | 減塩しょうゆ (| 2.5 | | みりん風調味料 | 2.5 | | 食塩 | 10 | | 菜種油 | 10 | | 食塩 | 0.3 | | | | |
| | | かんぴょう | 1 | | ピーマン | 10 | | 上白糖 | 2 | | 煮干しだし | 30 | | 合成清酒 | 2.5 | | サニーレタス | 5 | | 白こしょう | 0.01 | | | | |
| | | 乾椎茸 | 1 | | 中華味 | 0.5 | | 合成清酒 | 2.5 | | 生姜 | 3 | | しなちく | 10 | | ブロッコリー | 30 | | カレー粉 | 0.5 | | | | |
| | | かつお・昆布だ | 3 | | 食塩 | 0.5 | | みりん風調味料 | 2.5 | | ししとうがらし | 5 | | なると | 10 | | マヨネーズ | 5 | | 薄力粉 1等 | 5 | | | | |
| | | 減塩しょうゆ (| 1 | | 白こしょう | 0.01 | | | | | 貝割大根・芽 | 3 | | 鶏卵 | 25 | | ケチャップパッ | 8 | | カレー粉 | 0.3 | | | | |
| | | 上白糖 | 1 | | 片栗粉 | 1 | 南瓜煮 物 | 西洋かぼちゃ | 60 | | | | | 鶏ガラスープ | 2 | | | | | 鶏卵 | 5 | | | | |
| | | 尾なしえび | 20 | | | | | 減塩しょうゆ (| 2.5 | みそ炒 め | 若鶏もも 皮な | 40 | | 食塩 | 0.3 | | 白こしょう | 0.01 | 白和え | しばり豆腐 | 40 | | | | |
| | | さやえんどう | 5 | | 豚肉と 大根の 煮物 | 豚並肉 (肩・脂 | 30 | 上白糖 | 1 | | ピーマン | 20 | | 白こしょう | 0.01 | | 白和え | いりごま | 1.5 | | パン粉 (乾燥) | 6 | | | |
| | | でんぶ | 2 | | 大根 皮剥 | 30 | | かつおだし | 15 | | 赤ピーマン | 10 | | 鶏のか ら揚げ | 10 | | 淡色辛みそ | 8 | | 菜種油 | 8 | | | | |
| | 魚の梅 煮 | さんま・60 g | 60 | | 人参 皮剥 | 20 | | こんに やくの 炒め煮 | 40 | | 黄ピーマン | 10 | | 若鶏もも 皮な | 40 | | 上白糖 | 4 | | キャベツ | 20 | | | | |
| | | 生姜 | 3 | | 菜種油 | 1 | | つきこんにやく | 40 | | 菜種油 | 1 | | 減塩しょうゆ (| 2.5 | | ほうれん草 | 50 | | 人参 皮剥 | 5 | | | | |
| | | 梅漬 (調味漬) | 2.5 | | 減塩しょうゆ (| 5 | | さやえんどう | 5 | | 減塩みそ | 6 | | 白こしょう | 0.01 | | マヨネーズ | 5 | | ソースパック | 5 | | | | |
| | | 減塩しょうゆ (| 2.5 | | 上白糖 | 1 | | 菜種油 | 2 | | 上白糖 | 2 | | 合成清酒 | 1 | | ケチャップパッ | 8 | | トマト | 40 | | | | |
| | | 上白糖 | 2 | | みりん風調味料 | 2.5 | | 減塩しょうゆ (| 2.5 | | | | | 薄力粉 1等 | 4 | | | | サラダ | きゅうり | 20 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 菜種油 | 8 | 清汁 | エリンギ | 20 | | | | | | | |

献立表(週間)

学齢期

| | 11月15日(水) | | 11月16日(木) | | 11月17日(金) | | 11月18日(土) | | 11月19日(日) | | 11月20日(月) | | 11月21日(火) | |
|-----|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|--|-----------|------------------------------|-----------|--|-----------|-------------|-----------|-------------|
| 夕 | | | | | みそ汁 | 木綿豆腐 20 カットわかめ 0.5 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | | 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | みそ汁 | カットわかめ 0.5 大根 皮剥 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | | | | |
| 栄養価 | 1788 kcal | 蛋白質 64.3 g | 1709 kcal | 蛋白質 67.1 g | 1717 kcal | 蛋白質 65.6 g | 1679 kcal | 蛋白質 66.7 g | 1784 kcal | 蛋白質 68.2 g | 1718 kcal | 蛋白質 69.5 g | 1707 kcal | 蛋白質 62.1 g |
| | 脂質 40.5 g | 炭水化 283.2 g | 脂質 38.4 g | 炭水化 269.6 g | 脂質 40.8 g | 炭水化 265.0 g | 脂質 39.1 g | 炭水化 259.9 g | 脂質 43.2 g | 炭水化 273.7 g | 脂質 43.6 g | 炭水化 254.4 g | 脂質 52.6 g | 炭水化 236.6 g |
| | 塩分 7.6 g | | 塩分 7.8 g | | 塩分 7.1 g | | 塩分 7.4 g | | 塩分 7.9 g | | 塩分 7.5 g | | 塩分 7.6 g | |

献立表(週間)

学齢期

| 11月22日(水) | | 11月23日(木) | | 11月24日(金) | | 11月25日(土) | | 11月26日(日) | | 11月27日(月) | | 11月28日(火) | | | | | | | | | |
|-----------|--------|---|--|-----------|--|---|--------|--|--|-----------|---|--|----------|---|---|---|---|---|------------------------------|--|---|
| 朝 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | | | | | | |
| | 野菜ソテー | 小松菜 人参 皮剥 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう 温泉卵 | 50 10 20 2 0.3 0.01 50 | 炒り豆腐 | 木綿豆腐 キャベツ 葱 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし | 60 50 10 10 2 5 1 15 | 大根煮物 | 大根 皮剥 油揚げ 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし さやえんどう | 40 5 8 2.5 1 15 3 | 炒煮 | もやし 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 | 50 10 1 5 1 | 野菜かにかまかけ | 大根 皮剥 かにかま グリーンピース() 減塩しょうゆ() 上白糖 片栗粉 | 70 6 5 5 1 1 | 塩たらこ こと湯 葉和え 和種なばな 湯葉 干し 減塩しょうゆ() | 10 0.5 30 1 2.5 | 鮭缶おろし 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック | 40 50 0.5 5 | | |
| | ゴマ和え | さやいんげん() キャベツ 減塩しょうゆ() 上白糖 ごま | 20 30 2.5 0.5 1 | さつま芋煮 | さつま芋 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし 小葱 | 60 5 1 10 3 | 卵豆腐 | 鶏卵 煮干しだし 食塩 生姜 減塩しょうゆ() 上白糖 片栗粉 しそ | 20 40 0.2 2 2.5 1 0.2 0.5 | ひきわり納豆 | 挽きわり納豆 葱 減塩正油パック | 20 2 5 | チンゲン菜の香り | チンゲンサイ 生姜 減塩しょうゆ() | 60 1 2.5 | 野菜炒め煮 ピーマン 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 | 50 10 10 1 5 1 | 切干大根 根梅肉 和え 生椎茸 梅干し(調味漬) 上白糖 | 5 5 5 5 3 0.5 | | |
| | みそ汁 | 大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし | 5 20 10 150 | おかか | チンゲンサイ 濃口醤油 上白糖 削り節 | 40 2.5 0.5 0.3 | みそ汁 | 大根 葉 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 10 10 150 | みそ汁 | チンゲンサイ じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 40 10 150 | みそ汁 | 大根 葉 油揚げ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 5 2 10 150 | 大豆と昆布の煮物 | だいず水煮缶詰 刻み昆布 減塩しょうゆ() 上白糖 | 15 0.5 2.5 0.5 | みそ汁 | 白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 30 10 5 10 150 |
| | 松前漬 | 松前漬 | 15 | みそ汁 | もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 10 10 150 | 漬物 | パリッコ | 5 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | ジョア | ジョア・ストロ | 125 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | 牛乳 | 牛乳 | 180 |
| | ジョア | ジョア・プレー | 125 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | 牛乳 | 牛乳 | 180 |
| 昼 | 米飯 | 精白米 | 80 | ぎんなん | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | にしん | そば ゆで | 200 | 米飯 | 精白米 | 80 | パン: | オレンジロール | 80 | | | |
| | 魚の葱ソース | さけ・40g 生姜 葱 減塩しょうゆ() 穀物酢 レモン(果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー マヨネーズ | 40 3 20 5 5 2 0.5 1 40 10 | わ | むね 皮なし ごぼう 人参 皮剥 生椎茸 ぎんなん 油揚げ 減塩しょうゆ() みりん風調味料 | 10 5 5 8 10 2 5 2.5 | 魚の竜田揚げ | さば・30g 減塩しょうゆ() 合成清酒 みりん風調味料 生姜 薄力粉 1等 菜種油 サニーレタス レモン | 30 2.5 2.5 2.5 1 3 6 8 8 | 煮魚 | まごがれい・70 生姜 減塩しょうゆ() 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 人参 皮剥 スナップえんど | 70 3 10 2 1.5 1.5 20 10 | 炊合せ | そば にしん甘露煮 減塩しょうゆ() 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 かつお・昆布だ 葱 | 50 15 2 5 5 5 300 10 | 回鍋肉 | 豚ばら キャベツ ピーマン 葱 菜種油 減塩みそ 上白糖 トウバンジャン 鶏ガラスープ | 40 70 10 15 2 8 1 1 0.5 | オレンジロール | 木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 なが芋 片栗粉 減塩みそ 白こしょう 菜種油 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック | 40 30 40 3 5 3 5 0.01 2 30 1 5 |
| | 豆腐あんかけ | 木綿豆腐 合挽肉 人参 皮剥 貝割大根・芽 乾椎茸 グリーンピース 減塩しょうゆ() | 50 10 5 3 0.3 3 5 | 石狩鍋 | さけ・40g じゃが芋 玉葱 大根 皮剥 人参 皮剥 葱 減塩みそ かつお・昆布だ | 40 40 30 30 20 10 15 200 | 炒め物 | キャベツ 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 調合油 食塩 白こしょう 鶏ガラスープ | 30 20 10 8 1 0.3 0.01 0.5 | お浸し | ほうれん草 減塩正油パック | 50 5 | きのこ | かぶ 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし | 40 25 15 5 1 1 | 南瓜の煮物 | かぼちゃ スナップえんど 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし | 60 10 5 1 15 | ポトフ | 若鶏もも 皮なし ベーコン | 40 5 |

献立表(週間)

学齢期

| | 11月22日(水) | | 11月23日(木) | | 11月24日(金) | | 11月25日(土) | | 11月26日(日) | | 11月27日(月) | | 11月28日(火) | | | | | | | | | |
|---|-----------|----------|-----------|---------|-----------|---------|-----------|--------|-----------|---------|-----------|---------|-----------|-----|----------|----------|----------|----------|----------|-----|---------|------|
| 昼 | お浸し | 上白糖 | 1 | もやし | もやし | 40 | 野菜サ | カリフラワー | 30 | んべん | 減塩しょうゆ (| 2.5 | 穀物酢 | 2.5 | あえ物 | 減塩しょうゆ (| 2.5 | じゃが芋 | 60 | | | |
| | | 片栗粉 | 1 | とピー | ピーマン | 10 | ラダ | きゅうり | 15 | 果物 | ぶどう | 60 | 食塩 | 0.3 | 焼きな | なす | 40 | マッシュルーム | 5 | | | |
| | | 煮干しだし | 15 | マンの | 菜種油 | 1 | | トマト | 30 | | | | 上白糖 | 3 | す | 小葱 | 2 | コンソメ | 0.5 | | | |
| | | ほうれん草 | 50 | 炒めも | 食塩 | 0.3 | | カットわかめ | 0.5 | | | 果物 | かき | 80 | 減塩しょうゆ (| 2.5 | 減塩しょうゆ (| 2.5 | パセリ(粉) | 0.5 | | |
| | | 減塩しょうゆ (| 2.5 | の | 白こしょう | 0.01 | | いりごま | 0.5 | | | | | | 果物 | ネーブル | 60 | イタリ | トマト | 20 | | |
| | | 煮物 | 大根 皮剥 | 40 | 胡瓜の | きゅうり | 40 | | 穀物酢 | 5 | | | | | | | アンサ | きゅうり | 20 | | | |
| | | | 人参 皮剥 | 20 | ごまマ | 焼き竹輪 | 10 | | 調合油 | 3 | | | | | | | ラダ | 玉葱 | 10 | | | |
| | | | 減塩しょうゆ (| 2.5 | ヨサラ | 鶏卵 | 12.5 | | 減塩しょうゆ (| 2.5 | | | | | | | | 穀物酢 | 5 | | | |
| | | | みりん風調味料 | 1 | ダ | マヨネーズ | 5 | | 白こしょう | 0.01 | | | | | | | | オリーブ油 | 3 | | | |
| | | | 煮干しだし | 15 | | すり白ゴマ | 2 | みそ汁 | 葱 | 3 | | | | | | | | 減塩しょうゆ (| 2.5 | | | |
| 夕 | おろし | キウイフルーツ | 40 | | ごま油 | 0.5 | | 里芋 | 20 | | | | | | | | 白こしょう | 0.01 | | | | |
| | | | | | 上白糖 | 0.5 | | 油揚げ | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 削り節 | 0.1 | | 淡色辛みそ | 10 | | | | | | | | 果物 | キウイフルーツ | 40 | | | |
| | | | | | 煮干しだし | 150 | | | | | | | | | | | ジュース | きになる野菜 (| 125 | | | |
| | | | | | 果物 | ネーブル | 60 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 | 米飯 | 精白米 | 80 |
| | | 天ぷら | 尾付きえび | 40 | チキン | 若鶏もも 皮な | 40 | 豚の生 | 豚ロース(脂身 | 60 | ミート | 豚ひき肉 | 40 | 鶏肉山 | 若鶏もも 皮な | 50 | えびフ | ブラックタイガ | 40 | 揚げ魚 | まだら・50g | 50 |
| | | | かぼちゃ | 40 | ピカタ | 食塩 | 0.3 | 姜焼き | 生姜 | 3 | ローフ | パン粉(乾燥) | 2 | 椒焼き | 減塩しょうゆ (| 5 | ライ | 白こしょう | 0.01 | チリソ | 白こしょう | 0.01 |
| | | | ししとうがらし | 6 | | 白こしょう | 0.01 | | 減塩しょうゆ (| 5 | | 牛乳 | 5 | | 上白糖 | 1 | ース | 薄力粉 1等 | 3 | | 薄力粉 1等 | 3 |
| | | | 生椎茸 | 10 | | 薄力粉 1等 | 3 | | 合成清酒 | 2.5 | | 食塩 | 0.3 | | みりん風調味料 | 1 | | 鶏卵 | 5 | | 菜種油 | 6 |
| | 薄力粉 1等 | 15 | | 鶏卵 | 5 | | 菜種油 | 1 | | 白こしょう | 0.01 | | 合成清酒 | 1 | | パン粉(乾燥) | 10 | | ケチャップ | 10 | | |
| | 鶏卵 | 5 | | 調合油 | 1 | | 人参 皮剥 | 5 | | 玉葱 | 60 | | さんしょう | 0.1 | | 菜種油 | 6 | | 穀物酢 | 2.5 | | |
| | 菜種油 | 15 | | ケチャップ | 5 | | キャベツ | 20 | | 人参 皮剥 | 5 | | オリーブ油 | 3 | | トマト | 15 | | 減塩しょうゆ (| 2.5 | | |
| | 減塩正油パック | 5 | | ブロッコリー | 20 | | マヨネーズパッ | 10 | | グリーンピース | 3 | | レタス | 5 | | サラダ菜 | 5 | | 上白糖 | 2 | | |
| | | | | サニーレタス | 8 | 煮物 | かぶ 皮剥 | 40 | | 鶏卵 | 3 | | | 5 | | ソースパック | 5 | | 合成清酒 | 2.5 | | |
| | | | | | | | かぶ 皮剥 | 40 | | ケチャップ | 5 | 生野菜 | きょうな | 10 | | | 5 | | ごま油 | 1 | | |
| | | | 野菜炒 | チンゲンサイ | 50 | | 人参 皮剥 | 15 | | 人參 皮剥 | 30 | サラダ | キャベツ | 30 | 茶碗蒸 | 鶏卵 | 50 | | にんにく | 1 | | |
| | | | め | ぶなしめじ | 25 | | さやいんげん (| 10 | | 無塩バター | 1 | | ミニトマト | 15 | し | 煮干しだし | 50 | | 生姜 | 1 | | |
| | | | | 黄ピーマン | 5 | | 減塩しょうゆ (| 5 | | 上白糖 | 0.5 | | マヨネーズパッ | 10 | | かつおだし | 50 | | トウバンジャン | 0.5 | | |
| | | | | 食塩 | 0.3 | | 上白糖 | 1 | | ブロッコリー | 30 | | | 8 | | ささ身 | 8 | | ラー油 | 0.5 | | |
| | | | | 白こしょう | 0.01 | | 煮干しだし | 15 | | マヨネーズ | 10 | 煮しめ | 生椎茸 | 10 | | ぎんなん ゆで | 3 | | 葱 | 20 | | |
| | | | | 菜種油 | 1 | ブロッ | ブロッコリー | 40 | あちや | かぶ 皮剥 | 60 | | ホタテ貝柱 | 15 | | なると | 8 | | 片栗粉 | 1 | | |
| | | | | | | コリー | 削り節 | 0.5 | ら漬け | 人参 皮剥 | 5 | | 板こんにやく | 30 | | 糸みつば | 2 | | サニーレタス | 5 | | |
| | | | | キャベツ | 50 | のおか | 減塩しょうゆ (| 2.5 | | 真昆布 | 0.3 | | 真昆布 | 10 | | 食塩 | 0.3 | | | | | |
| | | | | かつお缶詰(油 | 10 | か和え | | | | 食塩 | 0.3 | | 人参 皮剥 | 10 | | みりん風調味料 | 1 | とびっ | 大根 皮剥 | 50 | | |
| | | | | マヨネーズ | 8 | | | | | 上白糖 | 3 | | 減塩しょうゆ (| 5 | | もやし | 50 | こと野 | 人参 皮剥 | 5 | | |
| | | | | レモン(果汁) | 1.5 | 中華風 | 緑豆春雨 | 5 | | 穀物酢 | 5 | | 上白糖 | 1 | のナム | もやし | 50 | 菜の和 | 小葱 | 2 | | |
| | | | | 濃口醤油 | 1 | スープ | きくらげ(乾) | 0.5 | | 煮干しだし | 1 | | 煮干しだし | 15 | | のナム | 5 | え物 | 減塩しょうゆ (| 2.5 | | |
| | | | | 白こしょう | 0.01 | | たけのこ 水煮 | 15 | | | | | 煮干しだし | 1 | ル | 生姜 | 2 | | 上白糖 | 1 | | |
| | | | | | | | 人参 皮剥 | 5 | | | | | | | | いりごま | 0.5 | | とびっこ | 5 | | |
| | | | | | | | 人参 皮剥 | 5 | 蒸し鶏 | ささ身 | 10 | 団子汁 | 鶏ひき肉 | 20 | | ごま油 | 2 | | | | | |
| | | | | | | | 鶏卵 | 20 | のサラ | レタス | 20 | | 木綿豆腐 | 40 | | 減塩しょうゆ (| 2.5 | 卵スー | 鶏卵 | 15 | | |
| | | | | 玉葱 | 40 | | 中華味 | 0.5 | ダ | トマト | 20 | | 中力粉 2等 | 5 | | 上白糖 | 1 | プ | 玉葱 | 20 | | |
| | | | | 赤ピーマン | 5 | | 食塩 | 0.8 | | 海藻サラダ | 1 | | 脱脂粉乳 | 3 | | 穀物酢 | 2.5 | | 葱 | 5 | | |
| | | | | 生椎茸 | 5 | | 白こしょう | 0.01 | | ごま油 | 1 | | 大根 皮剥 | 20 | | | | | 中華味 | 0.5 | | |
| | | | | | | | | | | | | | 人参 皮剥 | 10 | | | | | | | | |

献立表(週間)

学齢期

| | 11月22日(水) | 11月23日(木) | 11月24日(金) | 11月25日(土) | 11月26日(日) | 11月27日(月) | 11月28日(火) |
|-----|---|---|---|---|---|--|---|
| 夕 | 食塩 0.2 | コンソメ 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01 | | 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 上白糖 1 白こしょう 0.01 みそ汁 玉葱 30 まいたけ 8 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | 清汁 えのき茸 20 木綿豆腐 30 貝割大根・芽 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2 | 杏仁フ ルーツ 杏仁フルーツ 60 食塩 0.5 淡口醤油 2.5 白こしょう 0.01 |
| 栄養価 | 1772 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 42.5 g 炭水化 272.8 g 塩分 7.3 g | 1780 kcal 蛋白質 67.1 g 脂質 40.9 g 炭水化 280.7 g 塩分 7.5 g | 1772 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 49.8 g 炭水化 262.5 g 塩分 7.4 g | 1675 kcal 蛋白質 67.1 g 脂質 35.1 g 炭水化 268.3 g 塩分 7.7 g | 1637 kcal 蛋白質 68.4 g 脂質 34.3 g 炭水化 260.5 g 塩分 7.7 g | 1749 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 46.6 g 炭水化 259.1 g 塩分 7.7 g | 1705 kcal 蛋白質 66.9 g 脂質 44.7 g 炭水化 249.4 g 塩分 7.8 g |

献立表(週間)

学齢期

| | 11月29日(水) | | 11月30日(木) | | 12月1日(金) | | 12月2日(土) | | 12月3日(日) | | 12月4日(月) | | 12月5日(火) | | |
|-----|----------------------|--|-----------|---|---|----------|------------|------------|----------|------------|------------|------|------------|------------|------|
| 昼 | | 上白糖 0.5 削り節 0.5 | | みそ汁 | カットわかめ 0.5 白菜 40 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | | | | | | | | | | |
| | 湯豆腐 | 木綿豆腐 25 減塩正油パック 5 葱 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | 果物 | りんご 60 | 果物 | ネーブル 60 | | | | | | | | | | | |
| 夕 | 五目炊き込みご飯 | 精白米 80 若鶏もも 皮なし 10 生椎茸 10 人参 皮剥き 3 ごぼう 5 油揚げ 2 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 グリーンピース 3 | 米飯 | 精白米 80 | | | | | | | | | | | |
| | 魚塩焼き | さんま・40g 40 大根 皮剥き 50 しそ 0.5 減塩正油パック 5 | きんぴらごぼう | ごぼう 40 人参 皮剥き 10 しらたき 20 ごま油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 5 煮干しだし 15 いりごま 0.5 | | | | | | | | | | | |
| | 筑前煮 | 若鶏もも 皮なし 10 里芋 40 人参 皮剥き 15 さやいんげん(10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 | マカロニニサラダ | マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ロースハム 8 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01 | | | | | | | | | | | |
| | サラダ | キャベツ 25 ブロッコリー 30 ミニトマト 15 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01 | 清汁 | さやえんどう 5 えのき茸 20 淡口醤油 5 食塩 0.2 | | | | | | | | | | | |
| | みそ汁 | 棒麩 1 玉葱 30 ほうれん草 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | | 昆布だし 75 かつおだし 75 | | | | | | | | | | | |
| 栄養価 | 1693 kcal 蛋白質 65.4 g | 脂質 35.5 g 炭水化 272.2 g | 塩分 7.4 g | 1800 kcal 蛋白質 63.6 g | 脂質 51.8 g 炭水化 261.8 g | 塩分 7.5 g | kcal 蛋白質 g | 脂質 g 炭水化 g | 塩分 g | kcal 蛋白質 g | 脂質 g 炭水化 g | 塩分 g | kcal 蛋白質 g | 脂質 g 炭水化 g | 塩分 g |