

献立表(週間)

学齢期

	2月1日(木)		2月2日(金)		2月3日(土)		2月4日(日)		2月5日(月)		2月6日(火)		2月7日(水)													
昼	チンゲン菜のお浸し	穀物酢	5	キャベツサラダ	合成清酒	2.5	切干大根煮	いりごま	0.5	お浸し	さやいんげん()	15	コーンポタージュ	人参 皮剥	5	煮物	噌炒め	玉葱	20							
		調合油	3		煮干しだし	15		かぶ 皮剥	40		濃口醤油	2.5		減塩しょうゆ()	5		鶏卵	25	人参 皮剥	5	乾椎茸	0.3				
		食塩	0.2		白こしょう	0.01		人参 皮剥	15		減塩しょうゆ()	5		上白糖	0.5		上白糖	1	マヨネーズパッ	10	菜種油	2				
		白こしょう	0.01		キャベツ	40		上白糖	0.5		みりん風調味料	1		切干大根	5		白菜(ゆで)	50	クリームスタイ	40	減塩みそ	8	減塩しょうゆ()	8		
		チンゲンサイ	50		きゅうり	5		みりん風調味料	1		さやえんどう	4		人参 皮剥	8		減塩しょうゆ()	2.5	玉葱	30	上白糖	2	上白糖	2		
		減塩しょうゆ()	2.5		人参 皮剥	3		さやえんどう	4		ほうれん草(ゆ)	50		減塩しょうゆ()	2.5		削り節	0.3	薄力粉 1等	7	無塩バター	5	煮物	凍り豆腐	8	
		煮干しだし	2.5		ケチャップ	2		ほうれん草(ゆ)	50		削り節	0.2		上白糖	1		みそ汁	小葱	3	牛乳	100	牛乳	100	減塩しょうゆ()	2.5	
		たけのこ 水煮	40		スイートコーン	5		減塩しょうゆ()	2.5		減塩しょうゆ()	2.5		煮干しだし	15		みそ汁	じゃが芋	20	コンソメ	0.5	食塩	0.5	上白糖	1	
		さやえんどう	10		お浸し	ほうれん草		40	桜大根		10	いもよ		さつま芋	50		じゃが芋	20	食塩	0.5	白こしょう	0.01	かつお・昆布だ	10	上白糖	1
		減塩しょうゆ()	2.5		お浸し	減塩しょうゆ()		5	パレンシアオレ		40	うかん		上白糖	10		淡色辛みそ	10	白こしょう	0.01	煮干しだし	150	小葱	5	小葱	5
みりん風調味料	1	果物	ぶどう	60	キウイフルーツ	40	粕煮	寒天	1	煮干しだし	150	果物	ぶどう	60	果物	パイナップル	75	果物	パイナップル	75						
かつお・昆布だ	20	果物	ぶどう	60	粕煮	豚ももスライス	10	果物	みかん	100	果物	バナナ	100	果物	バナナ	100	果物	バナナ	100							
りんご	60	果物	ぶどう	60	粕煮	じゃが芋	20	果物	みかん	100	果物	バナナ	100	果物	バナナ	100	果物	バナナ	100							
						大根 皮剥	10																			
						人参 皮剥	10																			
						生椎茸	5																			
						油揚げ	5																			
						小葱	3																			
						酒かす	10																			
						減塩みそ	5																			
						かつお・昆布だ	15																			
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								
	焼魚	さけ・60g	60	豚生姜焼き	豚かたロース	60	肉団子	鶏ひき肉	40	チキンソテー	若鶏もも 皮な	60	海鮮炒め	するめいか	20	豚すき	豚ももスライス	50								
		大根 皮剥	40		濃口醤油	5	の甘酢	玉葱	30		食塩	0.3		尾なしえび	20		焼き豆腐	50								
		しそ	1		上白糖	1	あんか	鶏卵	3		白こしょう	0.01		ベビーホタテ	15		白菜	60								
		減塩正油パック	5		合成清酒	2.5	け	食塩	0.1		菜種油	2		若鶏むね皮なし	15		葱	15								
	麻婆豆腐	木綿豆腐	30		生姜	3		白こしょう	0.01		キャベツ	30		さやいんげん()	10		しらたき	30								
		鶏ひき肉	20		菜種油	2		薄力粉 1等	3		トマト	15		玉葱	40		人参 皮剥	8								
		玉葱	50		ブロッコリー	40		玉葱	50		マヨネーズパッ	10		きくらげ(乾)	1		生椎茸	10								
		葱	10		鶏卵	25		人参 皮剥	20		とびっ	大根 皮剥	40		人参 皮剥	10		菜種油	3							
		にんにく	0.5		マヨネーズパッ	10		乾椎茸	1	とびっ	大根 皮剥	40		グリーンピース	3		減塩しょうゆ()	7.5								
		生姜	3	れんこ	れんこん	50		菜種油	1	こ和え	人参 皮剥	3		菜種油	3		上白糖	2								
		減塩しょうゆ()	5	れんこ炒煮	菜種油	1		減塩しょうゆ()	5		小松菜	5		減塩しょうゆ()	5		みりん風調味料	2.5								
		減塩みそ	2		濃口醤油	2.5		上白糖	1		減塩しょうゆ()	2.5		中華味	0.5		合成清酒	2.5								
		上白糖	1		上白糖	0.5		片栗粉	1		とびっこ	5		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01								
		合成清酒	2.5		とうがらし 乾	0.1		穀物酢	5		とびっこ	5		上白糖	1	里芋田	里芋	60								
		鶏ガラスープ	0.25		小葱	5		小葱	5		とびっこ	5		合成清酒	2.5	楽	さやえんどう	6								
		中華味	0.5	おろし	大根 皮剥	40	磯辺和	白菜	60	酢味噌	するめいか	15		穀物酢	2.5		減塩みそ	5								
		ごま油	1	和え	なめこ	20	え	減塩しょうゆ()	2.5	和え	きゅうり	30		片栗粉	2		上白糖	1								
		片栗粉	1		きゅうり	5		焼きのり	0.2		減塩みそ	5		うずら卵 水煮	20		みりん風調味料	2.5								
		とうがらし 乾	0.2		穀物酢	5		穀物酢	5		上白糖	1		揚げ茄子	1		上白糖	1								
		かぶ 皮剥	50		淡口醤油	2.5	わかめ	カットわかめ	1	みそ汁	かつとろろ昆布	1		なす	60	なめこ	大根 皮剥	40								
	あちゃら漬け	食塩	0.2	スープ	玉葱	40	の煮物	油揚げ	10		木綿豆腐	30		菜種油	5	おろし	きゅうり	10								
														おろししょうが	1		なめこ(水煮缶)	20								
														小葱	3		減塩しょうゆ()	2.5								
																	和え物	めかぶわかめ	30							
																		減塩しょうゆ()	2.5							

献立表(週間)

学齢期

		2月1日(木)		2月2日(金)		2月3日(土)		2月4日(日)		2月5日(月)		2月6日(火)		2月7日(水)							
夕		穀物酢	5	人参 皮剥	10	さやえんどう	5	小葱	2	減塩正油パック	5	小松菜	小松菜	40	上白糖	0.5					
		上白糖	3	コンソメ	0.5	菜種油	1	淡色辛みそ	10	きのこ	ぶなしめじ	20	煮物	凍り豆腐	1	みそ汁	切りみつば	5			
みそ汁		キャベツ	30	食塩	0.8	減塩しょうゆ(2.5	煮干しだし	150	マヨネ	まいたけ	10		減塩しょうゆ(2.5	木綿豆腐	25				
		葱	10	白こしょう	0.01	上白糖	0.5			ーズ和	えのき茸	10		煮干しだし	15	淡色辛みそ	10				
		淡色辛みそ	10			なすの	さやいんげん(20		え	エリンギ	10				煮干しだし	150				
		煮干しだし	150			味噌煮	なす	50			いりごま	1									
						減塩みそ	減塩みそ	5			マヨネーズ	8									
						上白糖	上白糖	1			食塩	0.1									
						煮干しだし	煮干しだし	10			白こしょう	0.01									
										スープ	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	1673 kcal	蛋白質 68.1 g	エネルギー	1772 kcal	蛋白質 65.3 g	エネルギー	1760 kcal	蛋白質 67.0 g	エネルギー	1724 kcal	蛋白質 69.6 g	エネルギー	1748 kcal	蛋白質 66.6 g	エネルギー	1756 kcal	蛋白質 67.3 g	エネルギー	1715 kcal	蛋白質 67.1 g
	脂質	36.9 g	炭水化 260.3 g	脂質	52.1 g	炭水化 252.6 g	脂質	39.7 g	炭水化 277.5 g	脂質	38.9 g	炭水化 271.8 g	脂質	37.5 g	炭水化 283.7 g	脂質	49.3 g	炭水化 260.9 g	脂質	36.3 g	炭水化 274.1 g
	塩分	7.5 g		塩分	7.6 g		塩分	7.3 g		塩分	7.5 g		塩分	7.8 g		塩分	7.6 g		塩分	7.5 g	

献立表(週間)

学齢期

2月8日(木)		2月9日(金)		2月10日(土)		2月11日(日)		2月12日(月)		2月13日(火)		2月14日(水)												
朝	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									
	鶏肉照	若鶏もも 皮な	30	鶏ささ	若鶏ささ身	30	焼き魚	ほっけ開き	40	高野豆	凍り豆腐	8	千草焼	鶏卵	40	含め煮	こつぶがんも	30	野菜ソ	小松菜	50			
	焼き	減塩しょうゆ(2.5	みの中	玉葱	20	食塩	0.1	腐の煮	里芋	30	き	上白糖	1	減塩しょうゆ(2.5	ター	人参 皮剥	10	人参 皮剥	10			
		上白糖	0.5	華炒め	人参 皮剥	10	大根 皮剥	40	物	人参 皮剥	15		食塩	0.3	上白糖	0.5		玉葱	20	玉葱	20			
		みりん風調味料	1		キャベツ	30	しそ	0.5	減塩しょうゆ(5	減塩しょうゆ(5		小松菜	10	みりん風調味料	1		みりん風調味料	1	菜種油	2		
		ブロッコリー	20		さやえんどう	5	減塩正油パック	5	上白糖	1	上白糖	1		玉葱	10	煮干しだし	30		煮干しだし	30	食塩	0.3		
		カリフラワー	20		ごま油	1			煮干しだし	30	煮干しだし	30		人参 皮剥	5	さやえんどう	4		さやえんどう	4	白こしょう	0.01		
		マヨネーズパッ	10		減塩しょうゆ(5	とろろ	なが芋	60					切干大	6			磯和え	もやし ゆで	40		温泉卵	50	
	もやし	もやし	50		白こしょう	0.01	芋	煮干しだし	5	ソテー	キャベツ	40	切干大	切干し大根	6	磯和え	もやし ゆで	40	磯和え	もやし ゆで	40			
	の炒煮	人参 皮剥	10		片栗粉	1		減塩しょうゆ(2.5		人参 皮剥	10	根の炒	人参 皮剥	10		人参 皮剥	5	ゴマ和	さやいんげん(20			
		油揚げ	5		塩たら			焼きのり	0.2		ピーマン	10	煮	油揚げ	3		焼きのり	0.3	え	キャベツ	30			
		菜種油	1		たらこ	10					菜種油	2		菜種油	2		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5			
		減塩しょうゆ(2.5		しそ	0.5	みそ汁	キャベツ	30		食塩	0.2		減塩しょうゆ(5		みそ汁	キャベツ	40		上白糖	0.5		
		上白糖	0.5		えのき	20		生椎茸	5		白こしょう	0.01		上白糖	1	みそ汁	キャベツ	40		葱	5			
					えのき茸	20		淡色辛みそ	10					煮干しだし	15		葱	5		淡色辛みそ	10			
	白菜の	白菜(ゆで)	50		きゅうり	40		煮干しだし	150	味付け	味付けのり	1		白菜	30		淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 葉	5			
	ゆかり	しそ(ゆで)	0.5		食塩	0.2				のり				棒麩	1		煮干しだし	150	みそ汁	なす(皮なし)	20			
	和え	ゆかり	0.5		みりん風調味料	1	漬物	なす しば漬	10	みそ汁				淡色辛みそ	10	梅漬け	梅干し(調味漬	5		煮干しだし	150			
											玉葱	20		煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150			
	みそ汁	いわのり	2		もやし	20	牛乳	牛乳	180		大根 葉	10		煮干しだし	150		牛乳	牛乳	180		松前漬	松前漬	15	
		小葱	2		小葱	5					淡色辛みそ	10		漬物あ	5		牛乳	牛乳	180		松前漬	松前漬	15	
		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10					煮干しだし	150		え	30						ジョア	ジョア	125	
		煮干しだし	150		煮干しだし	150					ジョア	ジョア・ストロ	125		牛乳	牛乳	180							
	牛乳	牛乳	180		牛乳	180																		
昼	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	赤飯	もち米	40	米飯	精白米	80	パン	バターロール30	30	ピラフ	精白米	80			
	豆腐海	木綿豆腐	50	魚みそ	さば・50g	50	揚げ出	木綿豆腐	75		精白米	40		精白米	40		メロンパン65g	65		無塩バター	3			
	鮮あん	ベビーホタテ	10	煮	生姜	3	し豆腐	片栗粉	5		食用色素(紅)	0.01	魚の照	そい 60g	60				むきエビ	20				
	かけ	むきエビ	20		大根 皮剥	60		菜種油	8		甘納豆 金時	15	り焼き	食塩	0.1	カレー	合挽肉	40		玉葱	15			
		あさり	10		人参 皮剥	20		減塩しょうゆ(5					減塩しょうゆ(5	風味メ	玉葱	40		人参 皮剥	5			
		玉葱	30		減塩みそ	10		食塩	0.1					合成清酒	2	ンチカ	なが芋	5		コンソメ	0.5			
		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5		みりん風調味料	2.5					みりん風調味料	2	ツ	鶏卵	3		食塩	0.3			
		ピーマン	10		上白糖	2		煮干しだし	30					大根 皮剥	40		食塩	0.3		パセリ(粉)	0.1			
		中華味	0.5		合成清酒	2.5		生姜	3					レタス	10		白こしょう	0.01						
		食塩	0.8		みりん風調味料	2.5		ししとうがらし	5					減塩しょうゆ(7.5		カレー粉	0.5	ハニー	若鶏もも 皮な	50			
		白こしょう	0.01		貝割大根・芽	3		貝割大根・芽	3					合成清酒	2	煮物	薄力粉 1等	5	マスター	オレンジ(濃縮	10			
		片栗粉	1	南瓜煮	西洋かぼちゃ	60								煮物	豚並肉(肩・脂	15	カレー粉	0.3	ードチ	減塩しょうゆ(5			
				物	減塩しょうゆ(2.5	みそ炒	若鶏もも 皮な	40	かぶの	かぶ 皮剥	60		たけのこ 水煮	40		鶏卵	5	キン	生姜	1			
	豚肉と	豚並肉(肩・脂	30		上白糖	1	め	ピーマン	20	酢の物	刻み昆布	0.5		人参 皮剥	10		パン粉(乾燥)	6		オレンジ(濃縮	20			
	大根の	大根 皮剥	30		かつおだし	15		赤ピーマン	10		食塩	0.2		グリんピース	3		菜種油	8		減塩しょうゆ(5			
	煮物	人参 皮剥	20					黄ピーマン	10		穀物酢	5		減塩しょうゆ(5		キャベツ	20		上白糖	3			
		菜種油	1		こんに	つきこんにやく	40	菜種油	1		上白糖	2.5		上白糖	1		人参 皮剥	5		穀物酢	3			
		減塩しょうゆ(5		やくの	さやえんどう	5	減塩みそ	6		いりごま	0.5		煮干しだし	15		ソースパック	5		はちみつ	3			
		上白糖	1		炒め煮	菜種油	2	上白糖	2					ソテー	さやえんどう	10			粒入りマスター	3				
		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(2.5				茶碗蒸	ぎんなん	10			もやし	40	サラダ	トマト	40		サニーレタス	5		
		煮干しだし	15		上白糖	0.5	玉葱の	玉葱	45	し	若鶏むね 皮な	10			菜種油	1		鶏卵	25					

献立表(週間)

学齢期

学齢期		2月8日(木)		2月9日(金)		2月10日(土)		2月11日(日)		2月12日(月)		2月13日(火)		2月14日(水)									
昼		さやえんどう	4	かつおだし	10	マリネ	人参 皮剥	5	乾椎茸	0.3	食塩	0.3	穀物酢	5	きゅうり	30							
	ゴマ和え	小松菜 ゆで	50	白菜の	白菜	60	オリーブ油	1	ほうれん草	30	白こしょう	0.01	調合油	3	人参 皮剥	5							
		減塩しょうゆ(2.5	お浸し	減塩しょうゆ(2.5	穀物酢	3	鶏卵	50	果物盛	キウイフルーツ	10	減塩しょうゆ(2.5	ローズハム	5						
		上白糖	0.5	かつおだし	1	食塩	0.2	かつお・昆布だ	100	り合わ	パインアップル	20	白こしょう	0.01	ノンオイルサソリ	10							
		ごま	0.5	果物	バレンシアオレ	60	白こしょう	0.01	合成清酒	2.5	みかん缶詰(果	10	オニオンソテ		スープ	グリーンアスパ	15						
	味噌炒め	さやいんげん(30				パセリ(粉	0.1	みりん風調味料	2.5	淡口醤油	2.5	ー		葱	2							
		玉葱	30				ソテー	さやえんどう	20	食塩	0.5	生ふ	10	生ふ	10	コンソメ	0.5						
		人参 皮剥	10				えのき茸	20	蓋物	糸みつば	3	なが芋	20	人参 皮剥	5	食塩	0.5						
		無塩バター	3				菜種油	1	食塩	0.2	減塩しょうゆ(2.5	無塩バター	2	食塩	0.5	白こしょう	0.01					
		減塩みそ	4				果物	キウイフルーツ	40	果物	いちご	20	食塩	0.2	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01					
	果物	りんご	60							果物	ぶどう	20	白こしょう	0.01	フルーツみつ豆	90	チョコ	クリーム(植物	20				
													フルーツみつ豆		ムース	牛乳 1000ml	30	水	10				
夕	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	85	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80					
	塩焼き	そい 40g	40	フライ	尾付きえび	20	豚肉と	豚ももスライス	60	焼き魚	すずき・40g	40	チキン	若鶏もも 皮な	60	魚塩焼	ほっけ・60g	60	魚の葱	さけ・40g	40		
		大根 皮剥	40	盛り合	生椎茸	10	野菜の	じゃが芋	30	きのこ	食塩	0.2	カツ	食塩	0.2	き	食塩	0.3	ソース	生姜	3		
		しそ	1	わせ	ししとうがらし	5	旨煮	ごぼう	20	添え	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	トマト	15		葱	20			
		減塩正油パック	5		食塩	0.2		人参 皮剥	10		ぶなしめじ	30		薄力粉 1等	4	サラダ菜	5		減塩しょうゆ(5			
	みそおでん	板こんにゃく	15		薄力粉 1等	5		生椎茸	10		生椎茸	20		鶏卵	3	減塩正油パック	5		上白糖	1			
		鶏卵	25		鶏卵	3		しらたき	30		生いたけ	20		パン粉(乾燥)	8		5	煮物	じゃが芋	60	ブロッコリー	40	
		さやいんげん(20		パン粉(乾燥)	8		さやえんどう	5		菜種油	2		菜種油	10		5	煮物	人参 皮剥	20	マヨネーズ	10	
		人参 皮剥	15		菜種油	10		菜種油	2		減塩しょうゆ(5		ブリーツレタス	5		5	煮物	減塩しょうゆ(5	煮物	里芋	50
		減塩しょうゆ(2.5		レモン	8		減塩しょうゆ(7.5		合成清酒	2.5		ブロッコリー	30		5	煮物	上白糖	1	人参 皮剥	10	
		淡色辛みそ	5		レタス	5		上白糖	2		みりん風調味料	2.5		マヨネーズ	5		5	煮物	みりん風調味料	1	減塩しょうゆ(5	
		合成清酒	2.5		ソースパック	5		合成清酒	2.5		小葱	3		ケチャップパッ	8		5	煮物	煮干しだし	15	上白糖	1	
		上白糖	1	生野菜	キャベツ	30		煮干しだし	30		減塩正油パック	5		わかめ	40		15	煮物	菜種油	1	煮干しだし	15	
		みりん風調味料	1		ブロッコリー	20	海藻サ	海藻サラダ	2	おから	おから(新製法	30		酢正油	0.5		3	酢の物	カットわかめ	0.5	グリーンピース(3	
	もずくの酢物	もずく	50		ミニトマト	15	ラダ	きゅうり	10	の炒り	ひじき	0.5			5		5	酢の物	穀物酢	5	温野菜	カリフラワー	50
		生姜	2		鶏卵	25		レタス	5	煮	乾椎茸	0.5			3		20	酢の物	上白糖	3	サラダ	人参 皮剥	5
		穀物酢	5		穀物酢	5		ミニトマト	15		人参 皮剥	5			2.5		2.5	酢の物	減塩しょうゆ(2.5	炒め煮	大根 皮剥	40
		減塩しょうゆ(2.5		調合油	3		減塩しょうゆ(2.5		葱	5			1.5		2.5	酢の物	生姜	1.5	炒め煮	人参 皮剥	20
		上白糖	3		減塩しょうゆ(2.5		穀物酢	5		菜種油	3			40		1	酢の物	上白糖	1	炒め煮	減塩しょうゆ(2.5
					白こしょう	0.01		調合油	3		減塩しょうゆ(5			2		0.2	酢の物	食塩	0.2	炒め煮	上白糖	1
	そば碗	茶そば	10	鶏肉の	若鶏もも 皮な	20		白こしょう	0.01		みりん風調味料	2.5			1.5		0.2	酢の物	しぼり豆腐	40	すまし	かつとろろ昆布	1
		葱	5	煮物	かぶ 皮剥	30	煮物	乾椎茸	0.5		煮干しだし	15			4		1	汁	いりごま	1.5	汁	葱	5
		乾椎茸	0.5		人参 皮剥	10		えのき茸	20		みりん風調味料	2.5			8		10	汁	淡色辛みそ	8	汁	かつとろろ昆布	150
		淡口醤油	5		さやえんどう	5		ぶなしめじ	30	サラダ	煮干しだし	15			4		10	汁	上白糖	4	汁	葱	5
		食塩	0.2		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(2.5		レタス	10			50		10	汁	ほうれん草	50	汁	かつお・昆布だ	150
		かつお・昆布だ	150		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5		ミニトマト	20			10		10	汁	人参 皮剥	10	汁	淡口醤油	5
					かつおだし	15		上白糖	0.5		ブロッコリー	30			20		10	汁	食塩	0.2	汁	食塩	0.2
											マヨネーズパッ	10			10		10	汁	エリンギ	20	汁		
															10		10	汁	にら	10	汁		
															150		5	汁	かつお・昆布だ	150	汁		
															5		5	汁	淡口醤油	5	汁		

献立表(週間)

学齢期

	2月8日(木)		2月9日(金)		2月10日(土)		2月11日(日)		2月12日(月)		2月13日(火)		2月14日(水)	
夕			カットわかめ 0.5		淡色辛みそ 10		大根 皮剥 40		食塩 0.2					
			小葱 2		煮干しだし 150		葱 5							
			淡色辛みそ 10				淡色辛みそ 10							
			煮干しだし 150				煮干しだし 150							
栄養価	1653 kcal	蛋白質 65.8 g	1742 kcal	蛋白質 67.7 g	1696 kcal	蛋白質 68.7 g	1753 kcal	蛋白質 69.1 g	1717 kcal	蛋白質 69.5 g	1707 kcal	蛋白質 62.1 g	1763 kcal	蛋白質 68.5 g
	脂質 38.2 g	炭水化 255.2 g	脂質 42.5 g	炭水化 265.1 g	脂質 40.1 g	炭水化 259.9 g	脂質 35.2 g	炭水化 284.5 g	脂質 43.6 g	炭水化 254.3 g	脂質 52.6 g	炭水化 236.6 g	脂質 43.6 g	炭水化 267.1 g
	塩分 7.8 g		塩分 7.2 g		塩分 7.7 g		塩分 7.8 g		塩分 7.5 g		塩分 7.7 g		塩分 7.4 g	

献立表(週間)

学齢期

		2月15日(木)		2月16日(金)		2月17日(土)		2月18日(日)		2月19日(月)		2月20日(火)		2月21日(水)							
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						
	炒り豆腐	木綿豆腐	60	大根煮物	大根 皮剥	40	炒煮	もやし	50	豆腐の	木綿豆腐	50	塩たら	たらこ	10						
		キャベツ	50		油揚げ	5		人参 皮剥	10	かにあ	かにかま	10	こと湯	しそ	0.5						
		葱	10		人参 皮剥	8		菜種油	1	んかけ	さやえんどう	5	葉和え	和種なばな	30						
		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (5		生姜	2		湯葉 干し	1						
		菜種油	2		上白糖	1		上白糖	1		淡口醤油	1		減塩しょうゆ (2.5						
		減塩しょうゆ (5		煮干しだし	15		鶏ガラスープ	0.2		鶏ガラスープ	0.2		切干大	5						
		上白糖	1		さやえんどう	3	ひきわり納豆	挽きわり納豆	40		食塩	0.3	野菜炒	キャベツ	50						
		煮干しだし	15		卵豆腐	鶏卵	20	葱	2		片栗粉	1	め煮	ピーマン	10						
					煮干しだし	40		減塩正油パック	5	チンゲ	チンゲンサイ	50		人参 皮剥	10						
	さつま芋煮	さつま芋	60		食塩	0.2	ゴマ和え	和種なばな	40	チンゲ	人参 皮剥	10		減塩しょうゆ (5						
		減塩しょうゆ (5		生姜	2		ごま	4	和え物	減塩しょうゆ (2.5		上白糖	1						
		上白糖	1		減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (2.5		上白糖	1		のり佃煮	8						
		煮干しだし	10		上白糖	1		上白糖	0.5			1									
		小葱	3		片栗粉	0.2		浅漬け	きゅうり	20	大豆と	だいず水煮缶詰	15								
					しそ	0.5	みそ汁	チンゲンサイ	20	食塩	0.1	煮物	刻み昆布	0.5	みそ汁	白菜	30				
	おかか	チンゲンサイ	40		大根 葉	20		じゃが芋	40				減塩しょうゆ (2.5		なす	10				
	和え	濃口醤油	2.5		ぶなしめじ	10		淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 皮剥	20		上白糖	0.5	葱	5				
		上白糖	0.5	みそ汁	淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		大根 葉	10	みそ汁	棒麩	1		淡色辛みそ	10			
		削り節	0.3		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		大根 葉	10	みそ汁	カットわかめ	0.5		煮干しだし	150			
	みそ汁	もやし	20		漬物	パリッコ	5				淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180			
		玉葱	10		果物	バナナ	100		ジョア	ジョア・ストロ	125			煮干しだし	150						
		淡色辛みそ	10											牛乳	牛乳	180					
		煮干しだし	150		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														
昼	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	五目うどん	うどん ゆで	260	米飯	精白米	80						
	チキンピカタ	若鶏もも 皮な	60	魚の竜田揚げ	さば・40g	40	煮魚	まごがれい・70	70		尾なしえび	20		パン：オレン	オレンジロール	80					
		食塩	0.3		減塩しょうゆ (5		生姜	3		鶏卵	25	回鍋肉	豚ばら	50		蒸し豚肉あんかけ	豚ももスライス	50		
		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ (10		ほうれん草 (ゆ	20		キャベツ	70		食塩	0.3			
		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	2.5		上白糖	2		さやえんどう (4		ピーマン	10		生姜	2			
		鶏卵	5		薄力粉 1等	1		合成清酒	1.5		葱	5		葱	15	和風豆	木綿豆腐	40			
		調合油	1		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	1.5		かつお・昆布だ	150		菜種油	2	腐ハン	鶏ひき肉	30			
		ケチャップ	5		菜種油	6		人参 皮剥	20		濃口醤油	10		減塩みそ	8	バーグ	玉葱	40			
		ブロッコリー	20		サニーレタス	8		スナップえんど	10		みりん風調味料	2.5		上白糖	1		鶏卵	3			
		サニーレタス	8		レモン	8		お浸し	ほうれん草	50				トウバンジャン	1		なが芋	5			
									醤油パック	5	ポテト	じゃが芋	50		鶏ガラスープ	0.5		片栗粉	3		
									お浸し	5	コロッ	合挽肉	20					減塩みそ	5		
	野菜炒め	チンゲンサイ	50	炒め物	キャベツ	30		ほうれん草	50		玉葱	40	南瓜の	かぼちゃ	60		白こしょう	0.01			
		ぶなしめじ	25		玉葱	20		醤油パック	5		白こしょう	0.01		スナップえんど	10		菜種油	2			
		黄ピーマン	5		人参 皮剥	10	梅肉和え	きゅうり	40		薄力粉 1等	5		減塩しょうゆ (5		大根 皮剥	30	桜ポテ	じゃが芋	50
		菜種油	1		ピーマン	8		しそ	0.1		鶏卵	3		上白糖	1		しそ	1	ト	たらこ	6
		かき油	5		調合油	1		梅干し (調味漬	3		パン粉 (乾燥)	6		煮干しだし	15		減塩正油パック	5		食塩	0.1
		合成清酒	1		食塩	0.3		削り節	0.2		菜種油	10		ほうれ	40					白こしょう	0.01
					白こしょう	0.01					キャベツ	25	ほうれ	ほうれん草	40	ポトフ	若鶏もも 皮な	40		グリーンピース	5
	お浸し	えのき茸	10		鶏ガラスープ	0.5	はんぺ	はんぺん	20		ソースパック	5	ん草の	ぶなしめじ	15		ベーコン	5			

献立表(週間)

学齢期

	2月15日(木)		2月16日(金)		2月17日(土)		2月18日(日)		2月19日(月)		2月20日(火)		2月21日(水)										
昼	白菜	40	野菜サ	カリフラワー	30	んマヨ	マヨネーズ	5	ピーナ	白菜	60	あえ物	減塩しょうゆ (2.5	じゃが芋	60	煮物	干しずいき	5				
	減塩しょうゆ (2.5	野菜サ	きゅうり	15	ネーズ	焼き		ツ和え	ピーナツパタ	5	焼きな	なす	40	マッシュルーム	5		さやえんどう	3				
	かつおだし	1	ラダ	トマト	30					減塩しょうゆ (2.5	す	小葱	2	コンソメ	0.5		減塩しょうゆ (2.5				
	もずく	50		カットわかめ	0.5	果物	ぶどう	60		上白糖	1		減塩しょうゆ (2.5	食塩	0.5		上白糖	0.5				
	酢	レモン (果汁)	2		いりごま	0.5			果物	パインアップル	60	果物	ネーブル	60	イタリ	トマト	20	湯豆腐	木綿豆腐	25			
	穀物酢	5		穀物酢	5								アンサ	きゅうり	20			減塩正油パック	5				
	減塩しょうゆ (2.5		調合油	3								ラダ	玉葱	10			葱	2				
	上白糖	3		減塩しょうゆ (2.5									穀物酢	5			削り節	0.5				
	果物	ネーブル	60	みそ汁	白こしょう	0.01								オリーブ油	3	果物		りんご	60				
				葱	3									減塩しょうゆ (2.5								
				里芋	20									白こしょう	0.01								
				油揚げ	5									果物	キウイフルーツ	40							
				淡色辛みそ	10									ジュース	きになる野菜 (125							
				煮干しだし	150																		
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	五目炊	精白米	80		
	魚南蛮	あじ・60g	60	豚の生	豚ロース (脂身	60	ミート	豚ひき肉	40	魚塩焼	そい 60g	60	えびフ	尾付きえび	40	揚げ魚	まだら・50g	50	き込み	若鶏もも 皮な	10		
	漬け	食塩	0.3	姜焼き	生姜	3	ローフ	パン粉 (乾燥)	2	き	食塩	0.3	ライ	白こしょう	0.01	チリソ	白こしょう	0.01	ご飯	生椎茸	10		
		薄力粉 1等	2		減塩しょうゆ (5		牛乳	5		しそ	0.5		薄力粉 1等	6	ース	薄力粉 1等	3		人参 皮剥	3		
		菜種油	6		合成清酒	2.5		食塩	0.3		大根 皮剥	40		鶏卵	5		菜種油	6		ごぼう	5		
		玉葱	40		菜種油	1		白こしょう	0.01		減塩正油パック	5		パン粉 (乾燥)	10		ケチャップ	10		油揚げ	2		
		人参 皮剥	5		人参 皮剥	5		玉葱	60		バター	なが芋	50		菜種油	6		穀物酢	2.5		減塩しょうゆ (5	
		ピーマン	8		キャベツ	20		人参 皮剥	5		醤油炒	黄ピーマン	10		トマト	15		減塩しょうゆ (2.5		みりん風調味料	1	
		濃口醤油	5		マヨネーズパッ	10		グリーンピース	3		め	減塩しょうゆ (2.5		サラダ菜	5		上白糖	2		グリーンピース	3	
		穀物酢	5		煮物	かぶ 皮剥	40		鶏卵	3		無塩バター	1		ソースパック	5		合成清酒	2.5		合成品	1	
		上白糖	2		煮物	かぶ 皮剥	40		ケチャップ	5		茶碗蒸	鶏卵	50		ごま油	1	魚塩焼	さば・40g	40			
		とうがらし 乾	0.1		人参 皮剥	15		生野菜	1		し	鶏卵	50		にんにく	1	き	食塩	0.2		大根 皮剥	50	
		そぼろ	鶏ひき肉	10	減塩しょうゆ (5		サラダ	きょうな	10		煮干しだし	50		生姜	1		トウバンジャン	0.5		しそ	0.5	
		煮	じゃが芋	50	上白糖	1		ブロccoli	30		キャベツ	30		かつおだし	50		ラー油	0.5		減塩正油パック	5		
			さやいんげん (10	上白糖	1		マヨネーズ	10		ミニトマト	15		若鶏ささ身	10		葱	20					
			煮干しだし	15	煮干しだし	15		あちゃ	かぶ 皮剥	60		穀物酢	5		ぎんなん ゆで	3		片栗粉	1	筑前煮	若鶏もも 皮な	10	
			減塩しょうゆ (5	ブロccoli	ブロccoli	40	ら漬け	人参 皮剥	5		調合油	3		なると	8		サニーレタス	5		里芋	40	
			上白糖	1	コリー	削り節	0.5		真昆布	0.3		減塩しょうゆ (2.5		糸みつば	2					人参 皮剥	15	
			サラダ	キャベツ	50	か和え	減塩しょうゆ (2.5		食塩	0.3		白こしょう	0.01	みりん風調味料	1		とびっ	大根 皮剥	50		さやいんげん (10
				人参 皮剥	5				団子の	鶏ひき肉	20				こと野	菜の和			小葱	2		菜種油	1
				かつお缶詰 (油	10	中華風	緑豆春雨	5		煮物	木綿豆腐	40		もやし	40			減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (5	
				マヨネーズ	8	スープ	きくらげ (乾)	0.5		煮物	中力粉 2等	5		のナム	小松菜	10		え物	上白糖	1		上白糖	1
				レモン (果汁)	1.5		たけのこ 水煮	15		煮干しだし	1			ル	人参 皮剥	5		とびっこ	5	サラダ	キャベツ	25	
				濃口醤油	1		人参 皮剥	5		蒸し鶏	ささ身	10			生姜	2					ブロccoli	30	
				白こしょう	0.01		鶏卵	20		のサラ	レタス	20			いりごま	0.5					ミニトマト	15	
				卵スー	鶏卵	15	中華味	0.5		ダ	トマト	20			ごま油	2	卵スー	鶏卵	15		マヨネーズ	10	
				ブ	玉葱	40	食塩	0.8		海藻サラダ	1				減塩しょうゆ (2.5	プ	玉葱	20		白こしょう	0.01	
							白こしょう	0.01		ごま油	1				上白糖	1		葱	5				
										煮干しだし	15				穀物酢	2.5		中華味	0.5				

献立表(週間)

学齢期

	2月15日(木)	2月16日(金)	2月17日(土)	2月18日(日)	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)
夕	赤ピーマン 5 生椎茸 5 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		清汁 白菜 30 貝割大根・芽 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	食塩 0.5 淡口醤油 2.5 白こしょう 0.01 杏仁フ 杏仁フルーツ 60 ルーツ	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
栄養価	1769 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 40.5 g 炭水化 276.9 g 塩分 7.7 g	1798 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 51.5 g 炭水化 262.7 g 塩分 7.6 g	1729 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 40.7 g 炭水化 268.1 g 塩分 7.6 g	1698 kcal 蛋白質 68.1 g 脂質 35.5 g 炭水化 267.7 g 塩分 7.5 g	1769 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 48.7 g 炭水化 258.1 g 塩分 7.8 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	1688 kcal 蛋白質 68.8 g 脂質 33.4 g 炭水化 272.3 g 塩分 7.7 g

献立表(週間)

学齢期

2月22日(木)		2月23日(金)		2月24日(土)		2月25日(日)		2月26日(月)		2月27日(火)		2月28日(水)									
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						
	小松菜の炒煮	小松菜 赤ピーマン 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	40 20 5 1 2.5 1	焼き魚	あじ・20g 食塩 しそ いんげんソテー	20 0.1 1	切り干し大根	切干し大根 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖	6 10 1 5 1	豆腐のあんかけ	木綿豆腐 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 みりん風調味料 片栗粉 小葱	50 30 5 5 1 1 1 2	野菜炒り卵	鶏卵 かつおだし キャベツ グリーンアスパ 人参 皮剥 食塩	50 5 20 10 10 0.5	五目煮	さつま揚げ 大根 皮剥 人参 皮剥 乾椎茸 さやいんげん(濃口醤油) 上白糖 煮干しだし	20 50 10 0.5 10 2.5 1 20	鮭甘塩焼き	秋鮭塩焼き(骨) しそ 人参と小松菜 もやし 人参 皮剥(ゆ)	20 1 40 10 15 1
	茹で卵のマヨネーズ和え	鶏卵 マヨネーズ パセリ(粉)	50 5 0.2	カリフラワー	ぶなしめじ カリフラワー 減塩しょうゆ(上白糖) えいりごま	20 30 2.5 0.5 0.5	サラダ	レタス 黄ピーマン 赤ピーマン 穀物酢 オリーブ油 食塩 白こしょう	30 5 5 5 3 0.3 0.01	きゅうり	きゅうり 梅干し(調味漬) 肉和え 上白糖 梅漬 梅干し(調味漬)	30 2 0.5 0.2 5	チンゲン菜の炒め煮	チンゲンサイ 玉葱 赤ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	40 20 10 1 5 1	塩たらこ	たらこ しそ 白菜のお浸し	10 1 2.5 0.5	ソテー	キャベツ ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 0.5 0.01
	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	みそ汁	玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 2 10 150	みそ汁	さやえんどう ぶなしめじ 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 20 10 150	みそ汁	ほうれん草 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 0.5 10 150	みそ汁	木綿豆腐 カットわかめ 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 0.5 2 10 150	みそ汁	貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	5 2 10 150
	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	米飯	精白米	80	そば	そば ゆで	210	米飯	精白米	80	ホットドック	ドッグパン40g フランクフルト	40 16.3	米飯	精白米	80			
	ザンギ	若鶏もも 皮なし 生姜 減塩しょうゆ(合成清酒) 薄力粉 1等 調合油 サニーレタス レモン	40 3 5 1 6 5 5 10	三平汁	まだら・40g 木綿豆腐 じゃが芋 大根 皮剥 人参 皮剥 小松菜 葱 生姜 食塩 合成清酒 昆布だし	40 50 50 40 20 20 10 0.5 2 2.5 150	焼き魚	さけ・40g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック 炒煮 じゃが芋 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖	40 0.2 40 0.5 5 40 10 1 5 1	そば	ゆで かつおだし 昆布だし 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 合成清酒 上白糖 葱	210 150 150 15 2.5 2.5 1 5	煮魚	まごがれい・60 生姜 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 里芋 小松菜	60 2 10 2.5 20 20	ホットドック	ケチャップ キャベツ 菜種油 食塩 若鶏もも 皮なし 尾なしえび 玉葱 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) パルメザンチー	5 30 1 0.1 30 40 30 6 10 80 0.5 0.3 0.01 3 0.1	チキンロール	鶏ひき肉 食塩 白こしょう 鶏卵 玉葱 人参 皮剥 菜種油 ケチャップ ピーマン 黄ピーマン 食塩 白こしょう 菜種油	60 0.3 0.01 5 20 10 3 1 10 10 10 0.2 0.01 1
	大根なます	大根 皮剥 はつかだいこん きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	40 5 10 5 3 0.3	味噌炒め	するめいか キャベツ もやし 人参 皮剥 減塩みそ トウバンジャン 有塩バター	20 30 20 5 0.3 3	野菜ス	きゅうり 大根 皮剥 セロリー マヨネーズ	30 30 20 10	肉じゃが	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱 人参 皮剥	40 30 20 10	酢の物	かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥 穀物酢	40 10 5 5	フレンチサラダ	きょうな ゆで 黄ピーマン トマト	40 5 20	サラダ	レタス きゅうり はつかだいこん 穀物酢	10 40 5 5

献立表(週間)

学齢期

	2月22日(木)		2月23日(金)		2月24日(土)		2月25日(日)		2月26日(月)		2月27日(火)		2月28日(水)	
夕	かつおだし	75			煮浸し	きょうな 50 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 2.5	かつおだし	75	貝割大根・芽 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01			かき玉汁	鶏卵 20 ぶなしめじ 10 切りみつば 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75	白こしょう 0.01
栄養価	1787 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 50.3 g 炭水化 261.9 g 塩分 7.6 g	1683 kcal 蛋白質 69.0 g 脂質 34.5 g 炭水化 266.5 g 塩分 7.5 g	1762 kcal 蛋白質 66.2 g 脂質 45.2 g 炭水化 264.8 g 塩分 7.0 g	1699 kcal 蛋白質 68.2 g 脂質 36.6 g 炭水化 267.8 g 塩分 7.6 g	1778 kcal 蛋白質 66.8 g 脂質 45.9 g 炭水化 264.5 g 塩分 7.7 g	1721 kcal 蛋白質 67.0 g 脂質 49.5 g 炭水化 247.3 g 塩分 7.6 g	1769 kcal 蛋白質 69.9 g 脂質 40.1 g 炭水化 274.5 g 塩分 7.9 g							