

献立表(週間)

学齢期

朝		3月1日(木)		3月2日(金)		3月3日(土)		3月4日(日)		3月5日(月)		3月6日(火)		3月7日(水)								
朝	米飯	精白米	80	米飯	精白米	65	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80				
	きんぴら	ごぼう	40	野菜ソテー	キャベツ	50	野菜卵炒め	鶏卵	40	豆腐そぼろ	木綿豆腐	75	焼き生揚げ	白菜の軟らか煮	白菜	100	おからの炒り煮	おから(新製法)	40			
		人参 皮剥	10		玉葱	20		ほうれん草	40		鶏ひき肉	20		白こしょう	0.01	人参 皮剥	10	の炒り煮	焼き竹輪	8		
		ごま油	1		人参 皮剥	10		玉葱	60		け	1		菜種油	1	煮	6	煮	ひじき	0.5		
		減塩しょうゆ	2.5		菜種油	1		菜種油	1		減塩しょうゆ	2.5		ブロッコリー	30	減塩しょうゆ	5		乾椎茸	0.5		
		上白糖	1		食塩	0.3		食塩	0.5		上白糖	1		減塩正油パック	5	上白糖	1		人参 皮剥	5		
		いりごま	1		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		合成清酒	1		さやいんげん	10	煮干しだし	30		葱	5		
	卵焼き	鶏卵	50	鶏肉照焼き	若鶏もも 皮なし	30	五目ひじき	ひじき	6	炒煮	ほうれん草の炒煮	10		ほうれん草	50	温泉卵	温泉卵	50		調合油	2	
		食塩	0.2		濃口醤油	2.5		人参 皮剥	10		もやし	70		人参 皮剥	10	温泉卵のたれ	4		減塩しょうゆ	5		
		上白糖	0.1		上白糖	1.5		凍り豆腐	1		さつま揚げ	10		焼き竹輪	10				上白糖	1		
		菜種油	1		上白糖	1		ピーマン	5		ピーマン	5		菜種油	1	切り干し大根	6		みりん風調味料	2.5		
		パセリ	1		ブロッコリー	30		菜種油	1		菜種油	1		減塩しょうゆ	5	煮干しだし	15		煮干しだし	15		
	野菜サラダ	きょうな	3	味のり	味のり	1		減塩しょうゆ	5		菜種油	1		上白糖	1	の和え物	5	野菜ピリ辛炒め	キャベツ	50		
		カリフラワー	30		味付けのり	1		煮干しだし	10		上白糖	1		みそ汁	1	白菜	30		ピーマン	10		
		玉葱	10	みそ汁	小松菜	20	佃煮	減塩あまのり佃煮	8	白菜の生姜醬油	白菜	60		淡色辛みそ	10	みそ汁	もやし	30		黄ピーマン	5	
		黄ピーマン	5		もやし	20		キャベツ	30		生姜	3		煮干しだし	150		小葱	2		人参 皮剥	5	
		穀物酢	5		淡色辛みそ	10	みそ汁	キャベツ	30		減塩しょうゆ	2.5		漬物	なす	10		淡色辛みそ	10		ごま油	1
		上白糖	0.5		煮干しだし	150		ぶなしめじ	10		みそ汁	20		漬物	なす	10		煮干しだし	150		減塩しょうゆ	5
		調合油	3		葱	5		葱	5		チンゲンサイ	20		漬物	なす	10		煮干しだし	150		合成清酒	1
		食塩	0.2	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10		大根 皮剥	20	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180		みりん風調味料	1	
		黒こしょう	0.01		煮干しだし	150		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180		とうがらし	0.5	
	みそ汁	キャベツ	30		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180				みそ汁	大根 葉	20	
		棒麩	2		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180					大根 皮剥	10	
		淡色辛みそ	10		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180					淡色辛みそ	10	
		煮干しだし	150		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180					煮干しだし	150	
	牛乳	牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180				一夜漬	なす	30	
																		け	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	65	ちらし寿司	精白米	80	ソース	蒸し中華めん	140	米飯	精白米	80	パン	南瓜パン40g	40	米飯	精白米	80	
	ハヤシライス	豚ももスライス	40	魚の生焼	さわら・60g	60		穀物酢	15	焼きそば	豚ももスライス	30		ココナッツパン	55		ココナッツパン	55		焼き魚	60	
		玉葱	100		食塩	0.3		上白糖	6		キャベツ	60	蒸し魚	まだら・60g	60		まだら・60g	60		そい	60g	
		マッシュルーム	20		濃口醤油	5		食塩	0.5		人参 皮剥	15	のあん	生姜	3	マカロニ	マカロニ	10		食塩	0.3	
		菜種油	3		合成清酒	5		真昆布	1		玉葱	20	かけ	食塩	0.3	ニグラ	若鶏もも 皮なし	20		白こしょう	0.01	
		ハヤシルウ	9		生姜	3		でんぶ	5		ピーマン	10		食塩	0.3	タン	玉葱	20		生椎茸	10	
		ウスターソース	2.5		サニーレタス	3		乾椎茸	1		菜種油	5		貝割大根・芽	10		マッシュルーム	10		えのき茸	10	
		ケチャップ	2.5		レモン	10		かんぴょう	3		食塩	0.3		濃口醤油	5		無塩バター	3		ぶなしめじ	20	
		白こしょう	0.01					人参 皮剥	10		白こしょう	0.01		上白糖	1		薄力粉 1等	8		人参 皮剥	10	
		グリーンピース	5	炒煮	小松菜	50		煮干しだし	10		かき油	3		片栗粉	1		牛乳 1000ml	80		さやえんどう	5	
					菜種油	1		上白糖	2		中濃ソース	10		煮干しだし	30		コンソメ	0.5		菜種油	1	
					濃口醤油	2.5		濃口醤油	5		かぼちゃ(ゆで)	70		煮干しだし	30		食塩	0.3		減塩しょうゆ	5	
					上白糖	0.5		みりん風調味料	2.5	南瓜サラダ	かぼちゃ(ゆで)	70		煮干しだし	30		パン粉(乾燥)	0.5		上白糖	1	
								れんこん	10		きゅうり	10	炊合せ	大根 皮剥	40		パルメザンチー	0.5		みりん風調味料	2.5	
								穀物酢	5		マヨネーズ	10		鶏卵	25		パセリ(粉)	0.2		合成清酒	2.5	

献立表(週間)

学齢期

		3月1日(木)		3月2日(金)		3月3日(土)		3月4日(日)		3月5日(月)		3月6日(火)		3月7日(水)							
昼	春雨の 中華風 ソテー	減塩しょうゆ (2.5	冷奴	木綿豆腐	75	上白糖	2	白こしょう	0.01	人参 皮剥	15	千切り	大根 皮剥	30	イカの	するめいか	30				
		穀物酢	5	かつお節	0.5	食塩	0.1	サニーレタス	8	減塩しょうゆ (5	野菜サ	きゅうり	20	酢みそ	葱 (ゆで)	40				
調合油		3	小葱	1	食用色素 (紅)	0.01	鶏卵	10	バンサ	カットわかめ	0.5	煮干しだし	15	ラダ	きょうな	10	和え	減塩みそ	8		
白こしょう		0.01	醤油パック	5	5	菜種油	1	ンスー	緑豆春雨	2	長いも	ミニトマト	15	減塩しょうゆ (2.5	上白糖	5				
緑豆春雨		5	果物	バナナ	100	尾付きえび	20	葱	5	穀物酢	5	の酢の	穀物酢	5	調合油	3	野菜サ	ブロッコリー	60		
木綿豆腐		30				焼きのり	0.5	穀物酢	5	食塩	0.2	物	上白糖	3	白こしょう	0.01	ラダ	人参 皮剥 (ゆ	5		
にら		10				鶏の照	若鶏もも 皮な	40	上白糖	1	もやし ゆで	40	磯和え	もやし ゆで	40	ソテー	小松菜	30	卵豆腐	鶏卵	20
ごま油		1				り焼き	減塩しょうゆ (2.5	ごま油	2	焼きのり	0.3	果物	焼きのり	0.3	果物	バナナ	100	果物	パインアップル	75
食塩		0.2				みりん風調味料	2.5	キウイフルーツ	40	減塩しょうゆ (2.5	ネーブル	60	果物	バナナ	100	果物	バナナ	100	鶏卵	20
白こしょう		0.01				菜種油	1	果物	キウイフルーツ	40	かつお節	0.5	果物	減塩しょうゆ (2.5	果物	バナナ	100	果物	パインアップル	75
中華味	0.3				ミニトマト	15			さやえんどう	4											
果物	キウイフルーツ	40			土佐煮	たけのこ 水煮	60														
						減塩しょうゆ (5														
						かつおだし	5														
						かつお節	0.5														
						さやえんどう	4														
						菜の花	和種なばな	40													
						わさび	焼き竹輪	10													
						マヨ	マヨネーズ	5													
						粉わさび	0.5														
						お浸し	糸みつば	40													
						減塩しょうゆ (2.5														
						削り節	0.2														
						桜餅	道明寺粉	12.5													
						上白糖	2.5														
						水	20														
						食用色素 (紅)	0.01														
						さらしあん	5														
						上白糖	5														
						食塩	0.2														
						食用色素 (紅)	0.01														
						桜葉塩漬	1														
夕	米飯	精白米	80	米飯	精白米	65	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	あかうお・60g	60	豚カツ	豚角肉 (肩ロ一	60	魚のお	まだら・40g	40	魚粕づ	ぶり・60g	60	鶏肉ケ	若鶏もも 皮な	60	魚フラ	ほっけ・60g	60	揚げ鶏	若鶏もも 皮な	60
		食塩	0.3		食塩	0.3	ろしあ	合成清酒	1	け焼	食塩	0.3	チャッ	玉葱	40	イ	食塩	0.3	ネギソ	減塩しょうゆ (2.5
		大根 皮剥	40		白こしょう	0.01	ん	薄力粉 1等	2		酒かす	3	プ煮	人参 皮剥	10		白こしょう	0.01	一ス	合成清酒	2.5
		しそ	1		薄力粉 1等	5		ごま油	2		みりん風調味料	2.5	食塩	0.2		薄力粉 1等	5		鶏卵	3	
		減塩正油パック	5		鶏卵	3		大根 皮剥	50		大根 皮剥	40	ケチャップ	15		鶏卵	3		薄力粉 1等	5	
	ホタテ	ベビーホタテ	40		パン粉 (乾燥)	8		小松菜	10		しそ	0.5	ウスターソース	5		パン粉 (乾燥)	8		菜種油	8	
	のオイ	玉葱	30		菜種油	10		人参 皮剥	10		減塩正油パック	5	クリーム (植物	5		菜種油	8		いりごま	1	
					パセリ	1.5		葱	5				グリーンアスパ	15		レモン	8		葱	10	

献立表(週間)

学齢期

	3月1日(木)			3月2日(金)			3月3日(土)			3月4日(日)			3月5日(月)			3月6日(火)			3月7日(水)									
夕	スターソース	人参 皮剥	10		レタス	5		生姜	1	かにあ	かぶ 皮剥	50		黄ピーマン	10		サラダ菜	6		減塩しょうゆ(5							
		ぶなしめじ	15		ソースパック	5		減塩しょうゆ(5	んかけ	人参 皮剥	15					ソースパック	5		上白糖	1							
		ピーマン	5					上白糖	1		かにかま	5	酢ばす	れんこん	30					合成清酒	3							
		ごま油	1	生野菜	キャベツ	35		みりん風調味料	2.5		グリーンピース(3		赤ピーマン	10	おかか	ふき ゆで	40		ごま油	1							
		中華味	0.5	サラダ	ミニトマト	15		合成清酒	1		食塩	0.2		食塩	0.3	煮	減塩しょうゆ(2.5		さやいんげん(20							
		かき油	3		鶏卵	25		片栗粉	1		かつお・昆布だ	20		上白糖	3		上白糖	0.5										
		白こしょう	0.01		穀物酢	5		片栗粉	1		片栗粉	1		穀物酢	5		煮干しだし	15	炊き合	大根 皮剥	40							
					調合油	3	スパゲ	スパゲティ 乾	6								削り節	0.5	わせ	人参 皮剥	15							
	きんとん	さつま芋	50		濃口醤油	2.5	ッティ	きゅうり	20	めかぶ	めかぶわかめ	30	温野菜	スナップえんど	30					乾椎茸	1							
		上白糖	3		白こしょう	0.01	サラダ	ローズハム	5	の和え	減塩しょうゆ(2.5	サラダ	人参 皮剥	8	チンゲ	チンゲンサイ	50		減塩しょうゆ(5							
					ケチャップ	2		マヨネーズ	10	物	上白糖	0.5	ゴマド	カリフラワー	30	ン菜ゴ	減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1							
	清汁	カットわかめ	0.5								みりん風調味料	2.5	レッシ	マヨネーズ	15	マ和え	上白糖	0.5		煮干しだし	15							
		えのき茸	5	煮物	里芋	40	カリフ	カリフラワー	40				ング	上白糖	1		ごま	1		さやえんどう	4							
		葱	2		生椎茸	10	ラワー	人参 皮剥	10	かき玉	鶏卵	20		いりごま	1				みそ汁									
		淡口醤油	5		人参 皮剥	10	甘酢漬	淡口醤油	0.5	汁	小葱	2					カットわかめ	0.5	ポテト	じゃが芋	50							
		食塩	0.2		濃口醤油	2.5	け	穀物酢	5		かつお・昆布だ	150	スープ	ほうれん草	20		葱	5	サラダ	きゅうり	10							
		かつおだし	75		上白糖	0.5		上白糖	3		淡口醤油	5		玉葱	10		淡色辛みそ	10		人参 皮剥	5							
		昆布だし	75		煮干しだし	15		上白糖	3		食塩	0.2		ホールカーネル	5		煮干しだし	150		マヨネーズ	8							
					さやえんどう	5		ゆず(果皮)	1		片栗粉	1		コンソメ	0.5					食塩	0.2							
				みそ汁	大根 皮剥	20								食塩	0.5					白こしょう	0.01							
					大根 葉	10								白こしょう	0.01					ミニトマト	15							
					淡色辛みそ	10														サラダ菜	5							
					煮干しだし	150														みそ汁	かつとろろ昆布	1						
																					小葱	3						
																					淡色辛みそ	10						
																					煮干しだし	150						
栄養価	エネルギー	1725 kcal	蛋白質	66.4 g	エネルギー	1660 kcal	蛋白質	69.3 g	エネルギー	1780 kcal	蛋白質	68.6 g	エネルギー	1716 kcal	蛋白質	66.3 g	エネルギー	1723 kcal	蛋白質	69.6 g	エネルギー	1768 kcal	蛋白質	64.0 g	エネルギー	1778 kcal	蛋白質	68.7 g
	脂質	38.2 g	炭水化	272.0 g	脂質	49.3 g	炭水化	226.4 g	脂質	37.0 g	炭水化	289.9 g	脂質	49.1 g	炭水化	244.7 g	脂質	40.3 g	炭水化	265.4 g	脂質	52.7 g	炭水化	253.8 g	脂質	40.0 g	炭水化	280.5 g
	塩分	7.4 g			塩分	7.9 g			塩分	7.4 g			塩分	7.5 g			塩分	7.6 g			塩分	7.9 g			塩分	7.5 g		

献立表(週間)

学齢期

朝		3月8日(木)		3月9日(金)		3月10日(土)		3月11日(日)		3月12日(月)		3月13日(火)		3月14日(水)							
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				
焼き魚	さけ・20g	20	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐	50	鶏ささみ	ささ身	40	オイス	豚ひき肉	30	生揚げ	生揚げ	40	スクラ	鶏卵	50	白菜の	白菜	70	
	食塩	0.1		ほうれん草	10	味の味	合成清酒	0.5	ターソ	キャベツ	50	ともや	もやし	30	ンブル	牛乳	10	スープ	木綿豆腐	25	
	しそ	0.5		人参 皮剥	10	噌焼き	淡色辛みそ	1	一ス炒め	人参 皮剥	10	しのソ	人参 皮剥	10	エッグ	無塩バター	1	煮	かにかま	10	
切干大根煮	切干し大根	6		玉葱	40		みりん風調味料	0.5		ピーマン	10	テー	ピーマン	10		食塩	0.2		さやえんどう	5	
	焼き竹輪	10		減塩しょうゆ(こ)	2.5		濃口醤油	0.5		ごま油	1		菜種油	2		白こしょう	0.01		コンソメ	0.5	
	人参 皮剥	10		上白糖	1		ブロッコリー	40		かき油	3		中華味	0.5		パセリ	0.5		食塩	0.5	
	乾椎茸	0.5		みりん風調味料	1		マヨネーズ	10		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(こ)	2.5					片栗粉	1	
	さやいんげん(こ)	10		煮干しだし	30	大豆の五目煮	だいず水煮缶詰	10	ブロッコリー	ブロッコリー	40	煮物	上白糖	1	きんぴら	ごぼう	40	焼き魚	ほっけ・20g	20	
	濃口醤油	5	塩たらこ	たらこ	10	人参 皮剥	人参 皮剥	10	コリー	玉葱	10	煮物	焼き竹輪	10	う	人参 皮剥	10	焼き魚	ほっけ・20g	20	
	上白糖	1	こ	しそ	0.5	れんこん ゆで	れんこん ゆで	20	のサラ	かにかま	5		たけのこ 水煮	40		グリんピース(こ)	5	食塩	0.1	0.1	
	煮干しだし	15				板こんにやく	板こんにやく	10	ダ	マヨネーズパツ	10		濃口醤油	2.5		菜種油	1	しそ	0.5	0.5	
			ごま和え	白菜	50	真昆布	真昆布	1	あさり	むきあさり	15		上白糖	1		濃口醤油	2.5	漬物	パリッコ	10	
みそ汁	白菜	30		いりごま	1	濃口醤油	濃口醤油	2.5	の佃煮	生姜	3	なすの漬物	なす	20		上白糖	1	みそ汁	もやし	20	
	ぶなしめじ	10		減塩しょうゆ(こ)	2.5	上白糖	上白糖	1		減塩しょうゆ(こ)	2.5		食塩	0.1		いりごま	0.5	みそ汁	もやし	20	
	淡色辛みそ	10		上白糖	0.5	片栗粉	片栗粉	1		上白糖	2		ゆかり	0.3		の酢物	5	みそ汁	玉葱	10	
	煮干しだし	150								上白糖	2					上白糖	3	みそ汁	淡色辛みそ	10	
漬物	パリッコ	10	みそ汁	チンゲンサイ	20	味付けのり	味付けのり	1	みそ汁	木綿豆腐	30	みそ汁	カットわかめ	0.5		減塩しょうゆ(こ)	2.5		煮干しだし	150	
				なす	20					小松菜	10		えのき茸	20				ジョア	ジョア・プレー	125	
				淡色辛みそ	10					淡色辛みそ	10		小葱	2	みそ汁	葉大根・葉、生	20				
牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150	みそ汁	キャベツ	20		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		人参 皮剥	5				
			牛乳	牛乳	180		人参 皮剥	10		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10				
							煮干しだし	150	ジョア	ジョア・ストロ	125					煮干しだし	150				
						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	鶏塩そうめん	そうめん ゆで	220	米飯	精白米	80	ハンバーガー	バンズパン50g	50	米飯	精白米	80
	肉鍋	豚ももスライス	40	チキンカレー	若鶏もも 皮な	60	魚塩麴	あかうお・40g	40	うめん	若鶏もも 皮な	40		合挽肉	40		合挽肉	40		精白米	80
		玉葱	40		玉葱	50	焼き	塩こうじ	2		食塩	1	豚肉ごま焼き	豚ももスライス	60		玉葱	40	魚のト	さば・50g	50
		たけのこ 水煮	40		人参 皮剥	20		合成清酒	2		鶏ガラスープ	0.15		生姜	3		人参 皮剥	8	マトソ	ケチャップ	5
		人参 皮剥	20		無塩バター	3		かつお・昆布だ	150		かつお・昆布だ	150		無塩バター	2		鶏卵	5	ース煮	コンソメ	0.2
		しらたき	30		薄力粉 1等	3		赤ピーマン(ゆ)	30		淡口醤油	0.5		減塩しょうゆ(こ)	5		パン粉(乾燥)	5		上白糖	1
		葱	15		牛乳	10		しそ	0.5		小葱	5		みりん風調味料	2.5		食塩	0.5		玉葱	20
		減塩しょうゆ(こ)	10		カレー粉	0.5	大根な	大根 皮剥	50	魚パン	まだら・30g	30		いりごま	2		白こしょう	0.01		トマト	30
		上白糖	2		カレールウ	15	ます	人参 皮剥	10	粉焼き	白こしょう	0.01		調合油	1		菜種油	1		ケチャップ	5
		煮干しだし	30		ケチャップ	1		穀物酢	5		パン粉(乾燥)	3		ブロッコリー	20		ケチャップ	8		食塩	0.2
		みりん風調味料	2.5		ウスターソース	2.5		上白糖	3		菜種油	1		カリフラワー	20		キャベツ	20		白こしょう	0.01
					ワイン(白)	2		食塩	0.2		キャベツ	20		サラダ菜	3		サラダ菜	3		コンソメ	0.5
								いりごま	0.5		人参 皮剥	5								ブロッコリー	40
中華風	もやし	30								ソースパツク	5	大根の煮物	大根 皮剥	50	ポテト	フライドポテト	40				
サラダ	きゅうり	10	サラダ	キャベツ	30	ビーフ	ビーフン	5	スイー	さつま芋(ゆで)	50		人参 皮剥	10	フライ	菜種油	2	さつま	さつま芋	50	
	かにかま	5		ミニトマト	15	ンソテ	玉葱	40	トポテ	無塩バター	3		減塩しょうゆ(こ)	2.5		食塩	0.3	芋サラ	玉葱	10	
	カットわかめ	0.5		ブロッコリー	20		ピーマン	8	ト	上白糖	5		上白糖	1		白こしょう	0.01	ダ	きゅうり	15	
	濃口醤油	2.5		鶏卵	25		菜種油	1		牛乳	10		かつお・昆布だ	20					マヨネーズ	5	
	穀物酢	5		調合油	3		食塩	0.3		シナモン	0.3				野菜サ	レタス	30		食塩	0.3	
	上白糖	3		減塩しょうゆ(こ)	2.5		黒こしょう	0.01				春雨サ	緑豆春雨	6	ラダ	きゅうり	15		白こしょう	0.01	
	ごま油	1										ラダ	きゅうり	20		ミニトマト	15				

献立表(週間)

学齡期

	3月8日(木)	3月9日(金)	3月10日(土)	3月11日(日)	3月12日(月)	3月13日(火)	3月14日(水)
栄養 価	エネルギー 1726 kcal 蛋白質 66.9 g	エネルギー 1729 kcal 蛋白質 65.6 g	エネルギー 1755 kcal 蛋白質 66.5 g	エネルギー 1704 kcal 蛋白質 68.6 g	エネルギー 1772 kcal 蛋白質 68.9 g	エネルギー 1689 kcal 蛋白質 61.6 g	エネルギー 1781 kcal 蛋白質 67.0 g
	脂質 38.0 g 炭水化 273.9 g	脂質 41.0 g 炭水化 267.1 g	脂質 45.8 g 炭水化 261.4 g	脂質 34.8 g 炭水化 270.3 g	脂質 41.2 g 炭水化 277.5 g	脂質 46.8 g 炭水化 248.4 g	脂質 37.8 g 炭水化 286.6 g
	塩分 7.7 g	塩分 7.9 g	塩分 7.4 g	塩分 6.8 g	塩分 7.8 g	塩分 7.3 g	塩分 7.7 g

献立表(週間)

学齢期

	3月15日(木)		3月16日(金)		3月17日(土)		3月18日(日)		3月19日(月)		3月20日(火)		3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	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80
	卵豆腐	鶏卵 20	ツナと	鶏卵 25	しめじ	鶏卵 50	アスパ	グリーンアスパ 40	中華炒	ほうれん草 50	焼き魚	ほっけ・20g 20	野菜卵	キャベツ 80
	あんかけ	煮干しだし 20	玉葱の	ライトツナ缶(20	とニラ	ぶなしめじ 30	ラのソ	赤ピーマン 5	め	玉葱 40		食塩 0.1	とじ	人参 皮剥 10
		淡口醤油 2.5	炒め物	玉葱 20	の卵と	にら 15	テー	無塩バター 1		人参 皮剥 10		大根 皮剥 40		さやいんげん(10
		生姜 2		赤ピーマン 5	じ	葱 10		食塩 0.2		菜種油 1		しそ 1		菜種油 2
		減塩しょうゆ(2.5		グリーンピース 3		濃口醤油 5		白こしょう 0.01		中華味 0.5		減塩しょうゆ(2.5		食塩 0.5
		上白糖 1		菜種油 2		上白糖 1				減塩しょうゆ(2.5		上白糖 0.5	野菜ソ	白こしょう 0.01
		片栗粉 1		中華味 0.5		みりん風調味料 2.5	焼き魚	さば・40g 40		上白糖 0.5	野菜ソ	キャベツ 60		鶏卵 25
		貝割大根・芽 5		食塩 0.3		煮干しだし 30		食塩 0.2		納豆	納豆 40	キャベツ		
				白こしょう 0.01	チンゲ	はんぺん 10		しそ 1		葱 2	葱 2	きょうな	和え物	きゅうり 20
	ひじき	ひじき 4		もやし 30	チンゲ	チンゲンサイ 40	かぶの	かぶ 皮剥 40		減塩正油パック 5	減塩正油パック 5	白菜 40		ライトツナ缶(10
	の炒め	人参 皮剥 10	人参と	きょうな 10	炒め煮	人参 皮剥 10	レモン	ゆず(果皮) 1				梅肉和		カットわかめ 0.5
	煮	さつま揚げ 5	水菜の	ナムル	人参 皮剥 10	菜種油 1	和え	レモン(果汁) 5	きゅう	きゅうり 40	梅肉和	白菜 40		めんつゆ(スト 1
		グリーンピース 3		減塩しょうゆ(2.5		濃口醤油 5		食塩 0.2	りの酢	りの酢 5	え	梅干し(調味漬 5		マヨネーズ 5
		菜種油 1		穀物酢 5		上白糖 1		上白糖 3	の物	穀物酢 5		みりん風調味料 2.5	切り干	切干し大根 4
		減塩しょうゆ(2.5		上白糖 2		ごま 1				上白糖 3		みそ汁	の炒め	人参 皮剥 5
		上白糖 1		ごま油 1			みそ汁	ほうれん草 20		減塩しょうゆ(2.5	みそ汁	もやし 30	煮	減塩しょうゆ(5
	たいみ	たいみそ 8	のり佃	減塩あまのり佃	のり	味付け	味付けのり 1	もやし 20		大根 葉 20	大根 葉 20	淡色辛みそ 10		上白糖 1
	そ		煮					煮干しだし 150	みそ汁	キャベツ 20	キャベツ 20	煮干しだし 150		煮干しだし 15
	みそ汁	大根 葉 20	みそ汁	白菜 20	みそ汁	小松菜 30	ジョア	ジョア・ストロ 125		煮干しだし 150	牛乳	牛乳 180	みそ汁	玉葱 20
		棒麩 1		木綿豆腐 30		えのき茸 10								さやえんどう 5
		淡色辛みそ 10		淡色辛みそ 10		煮干しだし 150								淡色辛みそ 10
		煮干しだし 150		煮干しだし 150						牛乳	牛乳 180			煮干しだし 150
	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180							ジョア	ジョア・プレー 125
昼	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	そば	そば ゆで 200	米飯	精白米 80	パン	胚芽ロール 48	米飯	精白米 80
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な 60	魚の香	まだら・60g 60	魚三五	ほっけ(三五八 60		蒸しかまぼこ 10	鶏肉の	若鶏もも 皮な 40		ホテルブレッド 40	魚バタ	まだら・40g 40
	リーム	食塩 0.3	草焼き	食塩 0.3	八焼き	大根 皮剥 40		ほうれん草 25	おろし	片栗粉 1	スープ	ホタテ貝柱 30	一焼き	食塩 0.2
	煮	白こしょう 0.01		白こしょう 0.01		しそ 1		葱 5	あんか	菜種油 1	煮	じゃが芋 60		白こしょう 0.01
		人参 皮剥 15		パン粉(乾燥) 1		減塩正油パック 5		かつお・昆布だ 150	け	玉葱 50		ブロッコリー 30		無塩バター 3
		玉葱 30		タイム 0.1		野菜ソ	キャベツ 50	減塩しょうゆ(10		ぶなしめじ 20		キャベツ 20		もやし 30
		マッシュルーム 20		パセリ 0.1	野菜ソ	ピーマン 5	チャー	みりん風調味料 2.5		もやし 20		人参 皮剥 20		ピーマン 5
		無塩バター 5		無塩バター 3	チャー	人参 皮剥 5	揚げ出			人参 皮剥 5		コンソメ 0.5		菜種油 2
		薄力粉 1等 5		オリーブ油 3		菜種油 1	し豆腐	木綿豆腐 50		大根 皮剥 50		食塩 0.5		食塩 0.1
		牛乳 40		サニーレタス 3		食塩 0.3		片栗粉 2		減塩しょうゆ(7.5		白こしょう 0.01		白こしょう 0.03
		クリーム(植物 8		レモン 10		白こしょう 0.01		菜種油 6		上白糖 1				減塩正油パック 5
		コンソメ 0.5		ソースパック 5				減塩しょうゆ(5		合成清酒 2.5	ピーマ	赤ピーマン 20		
		食塩 0.2			和え物	きゅうり 20		みりん風調味料 2.5		みりん風調味料 2.5	ンソテ	黄ピーマン 20	酢の物	なが芋 60
		白こしょう 0.01	炊合せ	大根 皮剥 30		春雨 3		煮干しだし 1		かつお・昆布だ 30	ー	ピーマン 20		きゅうり 5
		パセリ(粉 0.2		たけのこ 水煮 20		かにかま 5		生姜 3		片栗粉 1		オリーブ油 1		上白糖 3
	大根サ	大根 皮剥 40		生椎茸 5		減塩しょうゆ(2.5	ごま和	生椎茸 20		糸みつば 5		食塩 0.3		穀物酢 2.5
	ラダ	人参 皮剥 5		人參 皮剥 10		上白糖 0.5	え	エリンギ 20	煮物	かぶ 皮剥 40		白こしょう 0.01		食塩 0.3
		きゅうり 10		減塩しょうゆ(5		上白糖 0.5				人参 皮剥 15	サラダ	レタス 30	味噌炒	チンゲンサイ 30
				上白糖 1		ごま油 0.5		さやいんげん(20						

献立表(週間)

学齢期

	3月15日(木)		3月16日(金)		3月17日(土)		3月18日(日)		3月19日(月)		3月20日(火)		3月21日(水)			
昼		穀物酢 5		合成清酒 2.5				いりごま 0.5		さやいんげん (15		人参 皮剥 5	め	玉葱 20		
		調合油 3		煮干しだし 15	酒蒸し	あさり 18		濃口醤油 2.5		減塩しょうゆ (5		鶏卵 25		人参 皮剥 5		
		食塩 0.2				合成清酒 5		上白糖 0.5		上白糖 1		マヨネーズパツ 10		菜種油 2		
		白こしょう 0.01	キャベツサラダ	キャベツ 40		食塩 0.1				煮干しだし 15				減塩みそ 8		
	チンゲン菜のお浸し	チンゲンサイ 50		きゅうり 5		小葱 3	切干大根煮	切干し大根 5		お浸し	白菜 (ゆで) 50	コーンポタージュ	クリームスタイ 40		上白糖 2	
		減塩しょうゆ (2.5		人参 皮剥 3	果物	マヨネーズ 8	パイナップル 75	人参 皮剥 8		白菜 (ゆで) 2.5	減塩しょうゆ (0.3		玉葱 30	果物	パイナップル 75	
		煮干しだし 2.5		ケチャップ 2		スイートコーン 5		さやえんどう 5		削り節 0.3		ジュ	薄力粉 1等 7			
	筍の煮物	たけのこ 水煮 40		スィートコーン 5				減塩しょうゆ (1		上白糖 1	みそ汁	小葱 3	無塩バター 5			
		さやえんどう 10	お浸し	ほうれん草 40				煮干しだし 15		みそ汁	小葱 3	じゃが芋 20	牛乳 100			
		減塩しょうゆ (2.5		ほうれん草 5				いもようかん	さつま芋 50		じゃが芋 20	コンソメ 0.5	食塩 0.5			
	みりん風調味料 1		ぶどう 60					上白糖 10		淡色辛みそ 10	白こしょう 0.01					
	かつお・昆布だ 20	果物						寒天 1		煮干しだし 150		果物	ぶどう 60			
果物	りんご 60						果物	ネーブル 75	果物	バナナ 100						
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	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 60	チキン	若鶏もも 皮なし 60	海鮮炒め	するめいか 20	豚すき	豚ももスライス 50	柚子胡椒炒め	豚ひき肉 50		
		大根 皮剥 40		濃口醤油 5	の甘酢	玉葱 30	ソテー	食塩 0.3		尾なしえび 20		焼き豆腐 50	なす 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	柚子こしょう 2			
		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	減塩しょうゆ (5			
	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	みりん風調味料 1			
		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	片栗粉 1			
		玉葱 50		ブロッコリー 40		菜種油 8		マヨネーズパツ 10		きくらげ (乾) 1		生椎茸 10	ゆず (果皮) 1			
		葱 10		鶏卵 25		玉葱 50				人参 皮剥 10		菜種油 3	葱 5			
		にんにく 0.5		マヨネーズパツ 10		人参 皮剥 20	とびっこ	大根 皮剥 40		グリーンピース 3		減塩しょうゆ (7.5	ブロッコリー 30			
		生姜 3	れんこん炒煮	れんこん 50		乾椎茸 1	こ和え	人参 皮剥 3		菜種油 3		上白糖 2	茶碗蒸し 50			
		減塩しょうゆ (5		菜種油 1		菜種油 1		小松菜 5		減塩しょうゆ (5		みりん風調味料 2.5	鶏卵 50			
		減塩みそ 2		濃口醤油 2.5		減塩しょうゆ (5		減塩しょうゆ (2.5		中華味 0.5		合成清酒 2.5	煮干しだし 50			
		上白糖 1		上白糖 0.5		上白糖 1		上白糖 0.5		白こしょう 0.01		白こしょう 0.01	かつおだし 50			
		合成清酒 2.5		とうがらし 乾 0.1		片栗粉 1		とびっこ 5		上白糖 1	里芋田楽	里芋 60	なると 8			
		鶏ガラスープ 0.25				穀物酢 5				合成清酒 2.5	菜	さやえんどう 6	糸みつば 2			
		中華味 0.5	おろし和え	大根 皮剥 40	磯辺和え	白菜 60	酢味噌和え	するめいか 15		穀物酢 2.5		穀物酢 2.5	減塩みそ 5	食塩 0.3		
		ごま油 1		なめこ 20		減塩しょうゆ (2.5		きゅうり 30		片栗粉 2		上白糖 1	みりん風調味料 1			
		片栗粉 1		きゅうり 20		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				上白糖 1		揚げ茄子	なす 60	なめこおろし	大根 皮剥 40	和え物	大根 皮剥 50	
	あちゃら漬け	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		おろししょうが 1	きゅうり 10		人参 皮剥 5	
		食塩 0.2	スープ		の煮物	油揚げ 10		木綿豆腐 30		菜種油 5		小葱 3	なめこ (水煮缶) 20		みょうが 1	
		穀物酢 5				人参 皮剥 5		小葱 2		おろししょうが 1		減塩正油パック 5	減塩しょうゆ (2.5		濃口醤油 2.5	
		上白糖 3				さやえんどう 5		淡色辛みそ 10		減塩正油パック 5			煮干しだし 15		上白糖 1	
	みそ汁	キャベツ 30		白こしょう 0.01		減塩しょうゆ (2.5		煮干しだし 150		きのこマヨネーズ和え	ぶなしめじ 20	小松菜煮物	小松菜 40	清汁	えのき茸 20	
	葱 10				上白糖 0.5				まいたけ 10		凍り豆腐 1	凍り豆腐 1		木綿豆腐 30		
	淡色辛みそ 10								えのき茸 10		減塩しょうゆ (2.5	減塩しょうゆ (2.5		貝割大根・芽 5		
	煮干しだし 150								エリンギ 10		煮干しだし 15	煮干しだし 15		かつお・昆布だ 150		
									いりごま 1					淡口醤油 5		
									マヨネーズ 8					食塩 0.2		

献立表(週間)

学齡期

	3月15日(木)		3月16日(金)		3月17日(土)		3月18日(日)		3月19日(月)		3月20日(火)		3月21日(水)	
夕						淡色辛みそ 10 煮干しだし 150				食塩 0.1 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			ぼたもち 精白米 8 もち米 8 上白糖 2 さらしあん 10 上白糖 10 食塩 0.3	
栄養価	1673 kcal 蛋白質 68.1 g 脂質 36.9 g 炭水化 260.3 g 塩分 7.5 g	1772 kcal 蛋白質 65.3 g 脂質 52.1 g 炭水化 252.6 g 塩分 7.6 g	1689 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 43.1 g 炭水化 252.2 g 塩分 7.7 g	1713 kcal 蛋白質 69.6 g 脂質 38.9 g 炭水化 268.7 g 塩分 7.5 g	1748 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 37.5 g 炭水化 283.7 g 塩分 7.8 g	1756 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 49.3 g 炭水化 260.9 g 塩分 7.6 g	1796 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 37.1 g 炭水化 294.4 g 塩分 7.9 g							

献立表(週間)

学齢期

		3月22日(木)		3月23日(金)		3月24日(土)		3月25日(日)		3月26日(月)		3月27日(火)		3月28日(水)							
昼		さやえんどう	4	かつおだし	10	マリネ	人参 皮剥 オリーブ油	5 1	なます	大根 皮剥 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 食塩	5 5 5 3 0.2	食塩 白こしょう	0.3 0.01	ラダ	キャベツ ミニトマト 穀物酢 調合油 食塩 白こしょう	30 30 5 3 0.3 0.01	煮干しだし	15			
	ゴマ和え	小松菜 ゆで 減塩しょうゆ() 上白糖 ごま	50 2.5 0.5 0.5	白菜の お浸し	白菜 減塩しょうゆ() かつおだし	60 2.5 1	穀物酢 食塩 白こしょう パセリ(粉)	3 0.2 0.01 0.1	果物盛 り合わせ	大根 皮剥 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 食塩	5 5 5 3 0.2	キウイフルーツ みかん缶詰(果)	10 20 10	オニオンソテー	玉葱 赤ピーマン 無塩バター 食塩 白こしょう	20 10 2 0.2 0.01	お浸し	ほうれん草 減塩しょうゆ()	50 2.5		
	味噌炒め	さやいんげん() 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 減塩みそ	30 30 10 3 4	果物	バレンシアオレ	60	ソテー	さやえんどう えのき茸 菜種油 食塩	20 20 1 0.2	焼き芋	さつま芋	60	果物	パイナップル	60	果物	キウイフルーツ	40	煮干しだし	大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ() みりん風調味料 煮干しだし	40 20 2.5 1 15
	果物	りんご	60				果物	キウイフルーツ	40					フルーツ杏仁	牛乳 1000ml 寒天 上白糖 みかん缶詰(果) パイナップル キウイフルーツ	20 4 3 15 15 5	果物	キウイフルーツ	40		
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	85	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80
	塩焼き	そい 40g 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 40 1 5	フライ 盛り合わせ	尾付きえび 生椎茸 ししとうがらし 食塩 薄力粉 1等 鶏卵	20 10 5 0.2 5 3	豚肉と 野菜の 旨煮	豚ももスライス じゃが芋 ごぼう 人参 皮剥 生椎茸	60 30 20 10 10	焼き魚 きのこ 添え	すずき・40g 食塩 白こしょう ぶなしめじ 生椎茸	40 0.1 0.01 30 20	チキン カツ	若鶏もも 皮な 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵	60 0.2 0.01 4 3	魚塩焼 き	ほっけ・80g 食塩 トマト サラダ菜 減塩正油パック	80 0.3 15 5 5	天ぶら	尾付きえび かぼちゃ ししとうがらし 生椎茸 薄力粉 1等 鶏卵	40 40 6 10 15 5
	みそおでん	板こんにゃく 鶏卵 さやいんげん() 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 淡色辛みそ 合成清酒 上白糖 みりん風調味料	15 25 20 15 2.5 5 2.5 1 1	生野菜	キャベツ ブロッコリー ミニトマト 鶏卵 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ() 白こしょう	30 20 15 25 5 3 2.5 0.01	海藻サ ラダ	海藻サラダ きゅうり レタス ミニトマト 減塩しょうゆ() 穀物酢 調合油 白こしょう	2 10 5 15 2.5 5 3 0.01	おから の炒り 煮	おから(新製法) ひじき 乾椎茸 人参 皮剥 葱 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	30 0.5 0.5 5 5 3 2.5 2 2.5 15	わかめ 酢正油	きゅうり カットわかめ 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ() 生姜	40 0.5 5 3 2.5 1.5	煮物	じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし 菜種油 グリーンピース()	60 20 5 1 1 15 1 3	炊き合 わせ	なが芋 人参 皮剥 乾椎茸 淡口醤油 上白糖 煮干しだし さやえんどう	60 15 1 5 1 15 4
	もずくの酢物	もずく 生姜 穀物酢 減塩しょうゆ() 上白糖	50 2 5 2.5 3											酢の物	白菜 きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	40 20 2.5 1 0.2	浅漬け	きゅうり キャベツ	15 15		
	そば碗	茶そば 葱 乾椎茸 淡口醤油 食塩 かつお・昆布だ	10 5 0.5 5 0.2 150	鶏肉の 煮物	若鶏もも 皮な かぶ 皮剥 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ() 上白糖 かつおだし	20 30 10 5 5 1 15	煮物	乾椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 減塩しょうゆ() 上白糖	0.5 20 30 2.5 0.5	サラダ	レタス ミニトマト ブロッコリー マヨネーズパッ	10 20 30 10	清汁	エリンギ にら	20 10	とろろ 和え	かつとろろ昆布 なが芋 小葱 減塩しょうゆ()	0.5 40 1 2.5	清汁	糸みつば 生ふ かつお・昆布だ	5 8 150

献立表(週間)

学齢期

	3月22日(木)		3月23日(金)		3月24日(土)		3月25日(日)		3月26日(月)		3月27日(火)		3月28日(水)	
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	みそ汁	かつとろろ昆布 1 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		かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2				淡口醤油 5 食塩 0.2
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	1784 kcal	蛋白質 68.2 g	1717 kcal	蛋白質 69.5 g	1677 kcal	蛋白質 63.7 g	1772 kcal	蛋白質 67.5 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 43.2 g	炭水化 273.7 g	脂質 43.6 g	炭水化 254.3 g	脂質 51.3 g	炭水化 233.3 g	脂質 42.5 g	炭水化 272.8 g
	塩分 7.8 g		塩分 7.2 g		塩分 7.7 g		塩分 7.9 g		塩分 7.5 g		塩分 7.2 g		塩分 7.3 g	

献立表(週間)

学齢期

		3月29日(木)		3月30日(金)		3月31日(土)		4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)	
朝	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						
		キャベツ	50		油揚げ	5		人参 皮剥	10						
		葱	10		人参 皮剥	8		菜種油	1						
		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5						
		菜種油	2		上白糖	1		上白糖	1						
		減塩しょうゆ(5		煮干しだし	15									
		上白糖	1		さやえんどう	3	ひきわり納豆	挽きわり納豆	40						
		煮干しだし	15	卵豆腐	鶏卵	20		葱	2						
					煮干しだし	40		減塩正油パック	5						
	さつま芋煮	さつま芋	60		食塩	0.2	ゴマ和え	和種なばな	40						
		減塩しょうゆ(5		生姜	2		ごま	4						
		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5						
		煮干しだし	10		上白糖	1		上白糖	0.5						
		小葱	3		片栗粉	0.2									
					しそ	0.5	みそ汁	チンゲンサイ	20						
	おかか	チンゲンサイ	40		大根 葉	20		じゃが芋	40						
	和え	濃口醤油	2.5	みそ汁	ぶなしめじ	10		淡色辛みそ	10						
		上白糖	0.5		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150						
		削り節	0.3		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180						
	みそ汁	もやし	20	漬物	パリッコ	5									
		玉葱	10	果物	バナナ	100									
		淡色辛みそ	10												
		煮干しだし	150												
	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						
	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						
		食塩	0.3		減塩しょうゆ(5		生姜	3						
		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(10						
		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	2.5		上白糖	2						
		鶏卵	5		生姜	1		合成清酒	1.5						
		調合油	1		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	1.5						
		ケチャップ	5		菜種油	6		人参 皮剥	20						
		ブロッコリー	20		サニーレタス	8		スナッペン	10						
		サニーレタス	8		レモン	8	お浸し	ほうれん草	50						
	野菜炒め	チンゲンサイ	50	炒め物	キャベツ	30		醤油パック	5						
		ぶなしめじ	25		玉葱	20									
		黄ピーマン	5		人参 皮剥	10	梅肉和え	きゅうり	40						
		菜種油	1		ピーマン	8		しそ	0.1						
		かき油	5		調合油	1		梅干し(調味漬)	3						
		合成清酒	1		食塩	0.3		削り節	0.2						
					白こしょう	0.01									
	お浸し	えのき茸	10		鶏ガラスープ	0.5	はんぺ	はんぺん	20						

献立表(週間)

学齢期

	3月29日(木)		3月30日(金)		3月31日(土)		4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4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						
	減塩しょうゆ(2.5	ラダ	きゅうり	15	ネーズ								
	かつおだし	1		トマト	30	焼き								
もずく	もずく	50		カットわかめ	0.5	果物	ぶどう	60						
酢	レモン(果汁)	2		いりごま	0.5									
	穀物酢	5		穀物酢	5									
	減塩しょうゆ(2.5		調合油	3									
	上白糖	3		減塩しょうゆ(2.5									
果物	ネーブル	60	みそ汁	白こしょう	0.01									
				葱	3									
				里芋	20									
				油揚げ	5									
				淡色辛みそ	10									
				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					
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						
漬け	食塩	0.3	姜焼き	生姜	3	ローフ	パン粉(乾燥)	2						
	薄力粉 1等	2		減塩しょうゆ(5		牛乳	5						
	菜種油	6		合成清酒	2.5		食塩	0.3						
	玉葱	40		菜種油	1		白こしょう	0.01						
	人参 皮剥	5		人参 皮剥	5		玉葱	60						
	ピーマン	8		キャベツ	20		人参 皮剥	5						
	濃口醤油	5		マヨネーズパッ	10		グリーンピース	3						
	穀物酢	5					鶏卵	3						
	上白糖	2	煮物	かぶ 皮剥	40		ケチャップ	5						
	とうがらし 乾	0.1		人参 皮剥	15		人参 皮剥	30						
そぼろ	鶏ひき肉	10		さやいんげん(10		無塩バター	1						
煮	じゃが芋	50		減塩しょうゆ(5		上白糖	0.5						
	さやいんげん(10		上白糖	1		ブロッコリー	30						
	煮干しだし	15		煮干しだし	15		マヨネーズ	10						
	減塩しょうゆ(5	ブロッ	ブロッコリー	40	あちゃ	かぶ 皮剥	60						
	上白糖	1	コリー	削り節	0.5	ら漬け	人参 皮剥	5						
サラダ	キャベツ	50	のおか	減塩しょうゆ(2.5		真昆布	0.3						
	人参 皮剥	5	か和え				食塩	0.3						
	かつお缶詰(油	10	中華風	緑豆春雨	5		上白糖	3						
	マヨネーズ	8	スープ	きくらげ(乾)	0.5		穀物酢	5						
	レモン(果汁)	1.5		たけのこ 水煮	15		煮干しだし	1						
	濃口醤油	1		人参 皮剥	5	蒸し鶏	ささ身	10						
	白こしょう	0.01		鶏卵	20	のサラ	レタス	20						
卵スー	鶏卵	15		中華味	0.5	ダ	トマト	20						
プ	玉葱	40		食塩	0.8		海藻サラダ	1						
	赤ピーマン	5		白こしょう	0.01		ごま油	1						
	生椎茸	5					減塩しょうゆ(2.5						
							穀物酢	5						

献立表(週間)

学齢期

		3月29日(木)		3月30日(金)		3月31日(土)		4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)	
夕		コンソメ	0.5			上白糖	1								
		食塩	0.8			白こしょう	0.01								
		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								
栄養価	エネルギー	1769 kcal	蛋白質 67.3 g	エネルギー	1798 kcal	蛋白質 63.0 g	エネルギー	1729 kcal	蛋白質 68.3 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g
	脂質	40.5 g	炭水化 276.9 g	脂質	51.5 g	炭水化 262.7 g	脂質	40.7 g	炭水化 268.1 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	7.7 g		塩分	7.6 g		塩分	7.6 g		塩分	g		塩分	g	