

献立表(週間)

学齡期

		4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)		4月5日(木)		4月6日(金)		4月7日(土)							
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						
	豆腐の	木綿豆腐	50	塩たら	たらこ	10	鮭缶お	さけ水煮缶詰	40	野菜卵	キャベツ	50	小松菜	小松菜	40	焼き魚	あじ・20g	20	切り干	切干し大根	6
	かにあ	かにかま	10	こと湯	しそ	0.5	ろし	大根 皮剥	50	とじ	人参 皮剥	5	の炒煮	赤ピーマン	20	食塩	0.1	し大根	人参 皮剥	10	
	んかけ	さやえんどう	5	葉和え	和種なばな	30		しそ	0.5		鶏卵	50		油揚げ	5	しそ	1	の煮物	菜種油	1	
		生姜	2		湯葉 干し	1		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(5		菜種油	1				濃口醤油	5	
		淡口醤油	1		減塩しょうゆ(2.5					みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(2.5	いんげ	さやいんげん(40		上白糖	1
		鶏ガラスープ	0.2				切干大	切干し大根	5		煮干しだし	30		上白糖	1	んソテ	人参 皮剥	10		煮干しだし	10
		食塩	0.3	野菜炒	キャベツ	50	根梅肉	人参 皮剥	5	二色浸	もやし	40	茹で卵	鶏卵	50	一	菜種油	1			
		片栗粉	1	め煮	ピーマン	10	和え	生椎茸	5	し	ピーマン	10	の Mayo	マヨネーズ	5	白こしょう	0.01	納豆	納豆	40	
	チンゲ	チンゲンサイ	50		人参 皮剥	10		梅干し(調味漬	3		削り節	0.5	ネーズ	マヨネーズ	0.2				葱	2	
	ン菜の	人参 皮剥	10		菜種油	1		上白糖	0.5	胡瓜の	きゅうり	50	みそ汁	玉葱	20	カリフ	ぶなしめじ	20		減塩正油パック	5
	和え物	減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5	のり佃	減塩あまのり佃	8	酢物	穀物酢	5	和え	パセリ(粉	0.2	ラワー	カリフラワー	30	サラダ	レタス	30
		上白糖	1	大豆と	だいず水煮缶詰	15	煮				上白糖	3				のゴマ	減塩しょうゆ(2.5		黄ピーマン	5
	浅漬け	きゅうり	20	昆布の	刻み昆布	0.5	みそ汁	白菜	30		上白糖	3		大根 葉	20	醤油和	上白糖	0.5		赤ピーマン	5
		食塩	0.1	煮物	減塩しょうゆ(2.5		なす	10		食塩	0.3		淡色辛みそ	10	え	いりごま	0.5		穀物酢	5
					上白糖	0.5		葱	5		いりごま	0.5		煮干しだし	150					オリーブ油	3
	みそ汁	大根 皮剥	20					淡色辛みそ	10	味付け			味付け	味付けのり	1	みそ汁	小松菜	20		食塩	0.3
		大根 葉	10	みそ汁	棒麩	1		煮干しだし	150	のり	大根 皮剥	30		のり			棒麩	2		白こしょう	0.01
		淡色辛みそ	10		カットわかめ	0.5	牛乳	牛乳	180	みそ汁	貝割大根・芽	5					淡色辛みそ	10	みそ汁	玉葱	20
		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10					煮干しだし	150					煮干しだし	150		もやし	10
	ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	180					煮干しだし	150		牛乳	牛乳	180				小葱	2
							ジョア	ジョア・プレー	125											淡色辛みそ	10
																				煮干しだし	150
																				牛乳	180

		4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)		4月5日(木)		4月6日(金)		4月7日(土)									
昼	五目う	うどん ゆで	260	米飯	精白米	80	パン :	オレンジロール	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80								
	どん	尾なしえび	20				オレン			蒸し豚	豚ももスライス	50	赤飯	精白米	40								
		鶏卵	25	回鍋肉	豚ばら	50	ジロー			肉あん	食塩	0.3		もち米	40								
		ほうれん草(ゆ	20		キャベツ	70	ル			かけ	生姜	2	ザンギ	あずき 全粒・	8	焼き魚	さけ・40g	40					
		さやえんどう(4		ピーマン	10					玉葱	40		ごま塩 1.8g	1.8	食塩	0.2	大根 皮剥	40				
		葱	5		葱	15	和風豆	木綿豆腐	40		ピーマン	10	魚のフ	まだら・40g	40	しそ	0.5		減塩正油パック	5			
		かつお・昆布だ	150		菜種油	2	腐ハン	鶏ひき肉	30		乾椎茸	0.3	ライ	食塩	0.2								
		濃口醤油	10		減塩みそ	8	バーグ	玉葱	40		菜種油	1		薄力粉 1等	6	白こしょう	0.01						
		みりん風調味料	2.5		上白糖	1		鶏卵	3		減塩しょうゆ(5		調合油	5								
					トウバンジャン	1		なが芋	5		上白糖	1		サニーレタス	5	薄力粉 1等	5	炒煮	じゃが芋	40			
					鶏ガラスープ	0.5		片栗粉	3		煮干しだし	30	大根な	レモン	10	鶏卵	3						
	ポテト	じゃが芋	50					減塩みそ	5		片栗粉	1	ます	大根 皮剥	40	パン粉(乾燥)	8						
	コロツ	合挽肉	20					白こしょう	0.01					はつかだいこん	5	菜種油	10						
	ケ	玉葱	40	南瓜の	かぼちゃ	60		菜種油	2	桜ポテ	じゃが芋	50		きゅうり	10	薄力粉 1等	5						
		白こしょう	0.01	煮物	スナッブえんど	10		大根 皮剥	30	ト	たらこ	6		穀物酢	5	鶏卵	10	野菜ス	きゅうり	30			
		薄力粉 1等	5		減塩しょうゆ(5		しそ	1		食塩	0.1		上白糖	3	玉葱	8	ティツ	大根 皮剥	30			
		鶏卵	3		上白糖	1		減塩正油パック	5		白こしょう	0.01		食塩	0.3	らっきょう 甘	3	ク	セロリー	20			
		パン粉(乾燥)	6		煮干しだし	15	ポトフ	若鶏もも 皮な	40		グリんピース	5	焼きか	西洋かぼちゃ	40	マヨネーズ	5						
		菜種油	10		ほうれん草	40		ベーコン	5				ぼちゃ	食塩	0.2								
		キャベツ	25	ほうれ	ぶなしめじ	15		じゃが芋	60	煮物	干しずいき	5		食塩	0.2	みそ汁	木綿豆腐	25					
		ソースパック	5	ん草の	減塩しょうゆ(2.5								白こしょう	0.01	葱	葱	5					

献立表(週間)

学齢期

		4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)		4月5日(木)		4月6日(金)		4月7日(土)							
昼	ピーナツ和え	白菜	60	焼きなす	なす	40	マッシュルーム	5	さやえんどう	3	プロセスチーズ	5	パセリ(粉)	0.1	淡色辛みそ	10					
		ピーナツバター	5	小葱	2	コンソメ	0.5	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(0.5	パセリ(粉)	0.1	酢の物	かぶ 皮剥	60	煮干しだし	150			
		減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5	食塩	0.5	上白糖	0.5	削り節	0.5	みそ汁	カットわかめ	0.5	人参 皮剥	5	果物	りんご	60		
		上白糖	1			パセリ(粉)	0.5					白菜	40	上白糖	3						
	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	葱	3	穀物酢	5					
							アンサ	きゅうり	20		減塩正油パック	5	淡色辛みそ	10	食塩	0.2	菜の花	和種なばな	ゆ	30	
							ラダ	玉葱	10		葱	2	煮干しだし	150			と帆立	ホタテ貝柱	20		
								穀物酢	5	果物	りんご	60	果物	ネーブル	60		の炒め	赤ピーマン	5		
								オリーブ油	3								物	オリーブ油	1		
								減塩しょうゆ(2.5									かき油	2		
								白こしょう	0.01									濃口醤油	2.5		
							果物	キウイフルーツ	40												
							ジュース	きになる野菜(125									蓋物	生ふ	5	
																		茶そば	10		
																		小葱	3		
																		減塩しょうゆ(5		
																		昆布だし	15		
																		かつおだし	15		
																		果物	いちご	40	
																		漬物	たくあん漬(干	15	
夕	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	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80
	魚塩焼き	そい	60g	えびフライ	尾付きえび	40	揚げ魚	まだら・60g	60	き込みご飯	若鶏もも 皮なし	10	照焼魚	ぶり・60g	60	豚ばら	豚ばら	40	鶏つく	鶏ひき肉	30
		食塩	0.3		白こしょう	0.01	チリソース	白こしょう	0.01		生椎茸	10		減塩しょうゆ(5	キャベツ	キャベツ	60	ね揚げ	玉葱	20
		しそ	0.5		薄力粉 1等	6	ース	薄力粉 1等	3		人参 皮剥	3		上白糖	1	ツ炒め	人参 皮剥	10	あんかけ	生椎茸	3
		大根 皮剥	40		鶏卵	5		菜種油	6		ごぼう	5		みりん風調味料	2.5	ピーマン	10	け	食塩	0.3	
		減塩正油パック	5		パン粉(乾燥)	10		ケチャップ	10		油揚げ	2		合成清酒	1	生姜	3		鶏卵	3	
	バター	なが芋	50		菜種油	6		穀物酢	2.5		減塩しょうゆ(5		大根 皮剥	50	減塩しょうゆ(5		パン粉(乾燥)	3	
	醤油炒め	黄ピーマン	10		トマト	15		減塩しょうゆ(2.5		合成清酒	1		しそ	1	合成清酒	5		菜種油	5	
		減塩しょうゆ(2.5		サラダ菜	5		上白糖	2		みりん風調味料	1		減塩正油パック	5	上白糖	3		里芋	40	
		無塩バター	1		ソースパック	5		合成清酒	2.5		グリーンピース	3				片栗粉	3		ホタテ貝柱	30	
				茶碗蒸し	鶏卵	50		ごま油	1		かつおだし	30	きんぴら	ごぼう	40	鶏ガラスープ	1		人参 皮剥	20	
					にんにく	1	魚塩焼き	さば・40g	40		さば・40g	40		らごぼ	う	ごま油	1		生椎茸	10	
					生姜	1	き	食塩	0.2		食塩	0.2		しらたき	20	白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(7.5	
					トウバンジャン	0.5		大根 皮剥	50		大根 皮剥	50		ごま油	1	ブロッコリー	20		合成清酒	2.5	
					ラー油	0.5		しそ	0.5		しそ	0.5		減塩しょうゆ(5	みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	2.5	
					葱	20		減塩正油パック	5		減塩正油パック	5		上白糖	5	三杯酢	きゅうり	50		片栗粉	1
					片栗粉	1								煮干しだし	15	生姜	2		生姜	1	
					糸みつば	2		サニーレタス	5	筑前煮	若鶏もも 皮なし	10		いりごま	0.5	穀物酢	5		穀物酢	5	
					食塩	0.3					里芋	50				上白糖	3	大名和え	白菜	70	
					みりん風調味料	1	とびっこ	大根 皮剥	50		人参 皮剥	15	マカロニ	マカロニ 乾	4	減塩しょうゆ(2.5		削り節	0.5	
					こと野菜	5		人参 皮剥	5		さやいんげん(10	ニサラ	きゅうり	20			減塩しょうゆ(2.5		
					菜の和	2		小葱	2		菜種油	1	ダ	ローズハム	8	炒煮	大根 皮剥	40		鶏卵	15
					え物	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5		マヨネーズ	8		凍り豆腐	1		食塩	0.1

献立表(週間)

学齢期

	4月1日(日)			4月2日(月)			4月3日(火)			4月4日(水)			4月5日(木)			4月6日(金)			4月7日(土)		
夕	脱脂粉乳	3		ル	人参 皮剥	5		上白糖	1		上白糖	1		白こしょう	0.01		菜種油	1		菜種油	0.5
	大根 皮剥	20			生姜	2		とびっこ	5								減塩しょうゆ(2.5			
	人参 皮剥	10			いりごま	0.5				サラダ	キャベツ	25	清汁	さやえんどう	5		上白糖	0.5	ブロッ	ブロッコリー	60
	減塩しょうゆ(2.5			ごま油	2	卵スー	鶏卵	15		ブロッコリー	30		えのき茸	20		煮干しだし	10	コリー	穀物酢	5
	上白糖	1			減塩しょうゆ(2.5	プ	玉葱	20		ミニトマト	15		淡口醤油	5				サラダ	調合油	3
	煮干しだし	15			上白糖	1		葱	5		マヨネーズ	10		食塩	0.2	のっぺ	里芋	30		減塩しょうゆ(2.5
					穀物酢	2.5		中華味	0.5		白こしょう	0.01		昆布だし	75	い汁	木綿豆腐	30		白こしょう	0.01
				清汁	白菜	30		食塩	0.5	みそ汁	棒麩	1		かつおだし	75		人参 皮剥	10			
					貝割大根・芽	5		淡口醤油	2.5		玉葱	30					ごぼう	15	煮浸し	きょうな	50
					かつお・昆布だ	150		白こしょう	0.01		ほうれん草	10					小葱	2		減塩しょうゆ(2.5
					淡口醤油	5	杏仁フ	杏仁フルーツ	60		淡色辛みそ	10					濃口醤油	5		みりん風調味料	2.5
					食塩	0.2	ルーツ				煮干しだし	150					食塩	0.2			
																	煮干しだし	150			
栄養価	1698 kcal	蛋白質 68.1 g		1769 kcal	蛋白質 66.0 g		1712 kcal	蛋白質 68.7 g		1695 kcal	蛋白質 69.2 g		1787 kcal	蛋白質 63.7 g		1799 kcal	蛋白質 63.1 g		1752 kcal	蛋白質 65.8 g	
	脂質 35.5 g	炭水化 267.7 g		脂質 48.7 g	炭水化 258.1 g		脂質 44.7 g	炭水化 249.4 g		脂質 33.5 g	炭水化 273.7 g		脂質 50.3 g	炭水化 261.9 g		脂質 48.4 g	炭水化 268.9 g		脂質 44.6 g	炭水化 265.0 g	
	塩分 7.5 g			塩分 7.8 g			塩分 7.8 g		塩分 7.7 g				塩分 7.6 g			塩分 7.8 g			塩分 7.7 g		

献立表(週間)

学齢期

朝		4月8日(日)		4月9日(月)		4月10日(火)		4月11日(水)		4月12日(木)		4月13日(金)		4月14日(土)									
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	65	米飯	精白米	80					
	豆腐の	木綿豆腐	50	野菜炒	鶏卵	50	五目煮	さつま揚げ	20	鮭塩塩焼き(骨	20	きんぴ	ごぼう	40	野菜ソ	キャベツ	50	野菜卵	鶏卵	40			
	野菜あ	玉葱	30	り卵	かつおだし	5		大根 皮剥	50	焼き	1	ら	人参 皮剥	10	テー	玉葱	20	炒め	ほうれん草	40			
	んかけ	人参 皮剥	5		キャベツ	20		人参 皮剥	10				ごま油	1		人参 皮剥	10		玉葱	60			
		減塩しょうゆ(5		グリーンアスパ	10		乾椎茸	0.5	人参と	小松菜 ゆで	40	濃口醤油	2.5		菜種油	1		菜種油	1			
		上白糖	1		人参 皮剥	10		さやいんげん(10	小松菜	もやし ゆで	10	上白糖	1		食塩	0.3		食塩	0.5			
		合成清酒	1		食塩	0.5		濃口醤油	5	のナム	人参 皮剥(ゆ	15	いりごま	1		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01			
		みりん風調味料	1		上白糖	1		上白糖	1	ル	ごま	1											
		片栗粉	1	チンゲ	チンゲンサイ	40		煮干しだし	20		減塩しょうゆ(2.5	卵焼き	鶏卵	50	鶏肉照	若鶏もも 皮な	30	五目ひ	ひじき	6		
		小葱	2	ン菜の	玉葱	20					穀物酢	2.5		食塩	0.2	焼き	濃口醤油	2.5	じき	人参 皮剥	10		
		きゅう	きゅうり	30	炒め煮	赤ピーマン	10	塩たら	たらこ	10	上白糖	2		上白糖	0.1		上白糖	1.5		凍り豆腐	1		
		りの梅	梅干し(調味漬	2		菜種油	1	こ	しそ	1	ごま油	0.5		菜種油	1		菜種油	1		菜種油	1		
		肉和え	みりん風調味料	0.5		減塩しょうゆ(5							パセリ	1		ブロッコリー	30		減塩しょうゆ(5		
			上白糖	0.2		上白糖	1	白菜の	白菜	60	ソテー	キャベツ	60			味付け	味付けのり	1		上白糖	1		
			梅漬		梅漬	梅干し(調味漬	5	お浸し	かつお節	0.5		ピーマン	10	野菜サ	きょうな	20	のり			煮干しだし	10		
		ふりか	ふりかけ(瀬戸	2.5		お浸し						食塩	0.5	ラダ	黄ピーマン	5	みそ汁	小松菜	20	佃煮	減塩あまのり佃	8	
		け			みそ汁	ほうれん草	20	みそ汁	木綿豆腐	30		白こしょう	0.01		穀物酢	5		もやし	20		みそ汁	キャベツ	30
		みそ汁	さやえんどう	5		カットわかめ	0.5	みそ汁	カットわかめ	0.5		貝割大根・芽	5		上白糖	0.5		淡色辛みそ	10		ぶなしめじ	10	
			ぶなしめじ	10		煮干しだし	150		小葱	2		いわのり	2		食塩	0.2		煮干しだし	150		葱	5	
			白菜	20		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		黒こしょう	0.01	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10	
			淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150		煮干しだし	150								煮干しだし	150	
			煮干しだし	150				牛乳	牛乳	180				みそ汁	キャベツ	30							
		ジョア	ジョア・ストロ	125						ジョア	ジョア・プレー	125		棒麩	2					牛乳	牛乳	180	
													牛乳	牛乳	180								
昼	そば	そば ゆで	210	米飯	精白米	80	ホット	ドッグパン40g	40	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	65	米飯	精白米	80		
		かつおだし	150				ドック	フランクフルト	16.3														
		昆布だし	150	煮魚	まこがれい・60	60		ケチャップ	5	チキン	鶏ひき肉	60	ハヤシ	豚ももスライス	40	魚の生	さわら・60g	60	ガタタ	大根 皮剥	30		
		減塩しょうゆ(15		生姜	2		キャベツ	30	ロール	食塩	0.3	ライス	玉葱	100	姜焼き	食塩	0.3	ン	人参 皮剥	5		
		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(10		菜種油	1		白こしょう	0.01		マッシュルーム	20		濃口醤油	5		むきエビ	20		
		合成清酒	2.5		上白糖	1		食塩	0.1		鶏卵	5		菜種油	3		合成清酒	5		するめいか	20		
		上白糖	1		合成清酒	2.5					玉葱	20		ハヤシルウ	9		生姜	3		ペビーホタテ	20		
		葱	5		里芋	20	グラタ	若鶏もも 皮な	30		人参 皮剥	10		ウスターソース	2.5		サニーレタス	3		あさり	20		
					小松菜	20	ン	尾なしえび	40		パン粉(乾燥)	3		ケチャップ	2.5		レモン	10		木綿豆腐	50		
		天ぷら	尾付きえび	20				玉葱	30		菜種油	1		白こしょう	0.01					チンゲンサイ	20		
			さつま芋	20	けんち	木綿豆腐	50		無塩バター	6		ケチャップ	5		グリ	レタス	20	炒煮	小松菜	50	なると	5	
			玉葱	30	ん煮	大根 皮剥	30		薄力粉 1等	10		ピーマン	10		ンサラ	ブロッコリー	40		菜種油	1	葱	2	
			人参 皮剥	5		人参 皮剥	10		牛乳 1000ml	80		赤ピーマン	10		ダ	上白糖	0.5		濃口醤油	2.5	うずら卵 水煮	10	
			薄力粉 1等	15		減塩しょうゆ(5		コンソメ	0.5		黄ピーマン	10						上白糖	0.5		菜種油	1
			鶏卵	5		上白糖	1		食塩	0.3		食塩	0.2									中華味	0.5
			菜種油	15		みりん風調味料	2.5		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01			減塩しょうゆ(2.5	冷奴	木綿豆腐	75		濃口醤油	2.5
			減塩正油パック	5		煮干しだし	15		パン粉(乾燥)	3		菜種油	1			穀物酢	5		かつお節	0.5		かき油	5
		肉じゃ	じゃが芋	40	酢の物	かぶ 皮剥	40		パルメザンチー	0.1	サラダ	レタス	10		調合油	3		小葱	1		合成清酒	2.5	
														白こしょう	0.01			醤油パック	5		みりん風調味料	2.5	

献立表(週間)

学齢期

学齢期		4月8日(日)		4月9日(月)		4月10日(火)		4月11日(水)		4月12日(木)		4月13日(金)		4月14日(土)							
昼	が	若鶏むね皮なし	30	きゅうり	10	フレン	きょうな ゆで	40	きゅうり	40	春雨の	緑豆春雨	5	果物	バナナ	100	炒め物	片栗粉	2		
		玉葱	20	人参 皮剥	5	チサラ	黄ピーマン	5	はつかだいこん	5	中華風	木綿豆腐	30				キャベツ	30			
		人参 皮剥	10	穀物酢	5	ダ	トマト	20	穀物酢	5	ソテー	にら	10				玉葱	20			
		調合油	1	上白糖	3		鶏卵	25	調合油	3		ごま油	1				人参 皮剥	10			
		減塩しょうゆ(5	食塩	0.2		穀物酢	5	食塩	0.2		食塩	0.2				ピーマン	8			
		上白糖	1	温野菜			調合油	3	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01				調合油	1			
		小葱	1	サラダ			食塩	0.3	煮物			中華味	0.3				鶏ガラスープ	0.5			
	ゴマ和	小松菜 ゆで	50	カリフラワー	30		白こしょう	0.01	西洋かぼちゃ	40							食塩	0.2			
	え	ごま	1	マヨネーズ	5	フレン	フライドポテト	60	いんげん ゆで	20	果物	キウイフルーツ	40				白こしょう	0.01			
		減塩しょうゆ(2.5	果物		チポテ	菜種油	3	減塩しょうゆ(5							野菜サ	きゅうり	30		
		上白糖	0.5			ト	食塩	0.2	上白糖	1						ラダ	カリフラワー	15			
	果物	キウイフルーツ	40			果物	りんご	60	煮干しだし	15							トマト	30			
									スープ								カットわかめ	0.5			
						ジュ	きになる野菜(125	玉葱	20							いりごま	0.5			
						ース			チンゲンサイ	20							穀物酢	5			
									コンソメ	0.5							調合油	3			
									食塩	0.5							減塩しょうゆ(2.5			
									白こしょう	0.01							白こしょう	0.01			
									果物								長ネギ	葱	50		
									ぶどう	60							のポワ	オリーブ油	3		
																	レ	食塩	0.3		
																		白こしょう	0.01		
																	果物	えだまめ(冷凍	5		
																		ネーブル	60		
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	65	米飯	精白米	80			
	マヨネ	ささ身	40	ハンバ	合挽肉	60	鶏の西	若鶏もも 皮な	40	おろし	まだら・40g	40	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
	ーズ焼	食塩	0.2	ーグ	玉葱	30	京焼	淡色辛みそ	5	煮	生姜	3		食塩	0.3		食塩	0.3	魚のお	合成清酒	1
		マヨネーズ	8		鶏卵	3		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(7.5		大根 皮剥	40		白こしょう	0.01	ろしあ	薄力粉 1等	2
		パセリ(粉	0.1		パン粉(乾燥)	1		上白糖	0.5		上白糖	3		しそ	1		薄力粉 1等	5	ごま油	2	
		サニーレタス	5		牛乳	3		大根 皮剥	40		合成清酒	2.5		減塩正油パック	5		鶏卵	3	大根 皮剥	50	
	大根の	大根 皮剥	60		食塩	0.5		しそ	0.5		大根 皮剥	80		ほうれん草	30	ホタテ	パン粉(乾燥)	8	小松菜	10	
	煮物	人参 皮剥	10		白こしょう	0.01		減塩正油パック	5		ほうれん草	30		ベビーホタテ	40	のオイ	菜種油	10	人参 皮剥	10	
		さやいんげん(10		菜種油	3		麻婆豆			木綿豆腐	50		玉葱	30	スター	パセリ	1.5	葱	5	
		減塩しょうゆ(5		ケチャップ	5	里芋の	里芋	45	腐	鶏ひき肉	10		人参 皮剥	10	ソース	レタス	5	生姜	1	
		合成清酒	1		ウスターソース	5	煮物	減塩しょうゆ(2.5		玉葱	40		ぶなしめじ	15		ソースパック	5	減塩しょうゆ(5	
		煮干しだし	15		キャベツ	25		上白糖	1		葱	10		ピーマン	5		生野菜	1	上白糖	1	
		鶏卵	25		レッドキャベツ	5		さやえんどう(5		菜種油	3		ごま油	1	生野菜	キャベツ	35	みりん風調味料	2.5	
	ほうれ	しぼり豆腐	30	リヤン	緑豆春雨	5	きのこ	生椎茸	10		にんにく	0.5		中華味	0.5	サラダ	ミニトマト	15	合成清酒	1	
	ん草の	いりごま	1	バン	もやし	30	の和え	えのき茸	10		生姜	5		かき油	3		鶏卵	25	片栗粉	1	
	白和え	減塩みそ	2.5		しそ	1	物	ぶなしめじ	20		減塩しょうゆ(2.5		白こしょう	0.01		穀物酢	5	スパゲ	スパゲティ 乾	6
		上白糖	3		ローズハム	10		エリンギ	10		減塩みそ	2	きんと	さつま芋	50		調合油	3	ッティ	きゅうり	20
		板こんにやく	20		穀物酢	2.5		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1	ん	上白糖	3		濃口醤油	2.5	サラダ	ローズハム	5
					減塩しょうゆ(5		みりん風調味料	1		合成清酒	2.5		ケチャップ	2		白こしょう	0.01		マヨネーズ	10

献立表(週間)

学齢期

		4月8日(日)		4月9日(月)		4月10日(火)		4月11日(水)		4月12日(木)		4月13日(金)		4月14日(土)							
夕	お吸い物	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	上白糖	1	ソテー	小松菜	30	ごま油	1	清汁	カットわかめ	0.5	煮物	里芋	40	カリフ	カリフラワー	40		
		みりん風調味料	1	ごま油	0.5		人参 皮剥	10	片栗粉	1		えのき茸	5		生椎茸	10	ラー	人参 皮剥	10	ラー	人参 皮剥
		ほうれん草(ゆ)	20	いりごま	1		菜種油	1	とうがらし 乾	0.2		葱	2		人参 皮剥	10	甘酢漬	淡口醤油	0.5		
		人参 皮剥(ゆ)	5	南瓜の			食塩	0.2	じゃが芋	40		淡口醤油	5		濃口醤油	2.5	け	穀物酢	5		
		生ふ	6	サラダ			食塩	0.2	ポテト			食塩	0.2		上白糖	0.5		上白糖	3		
		糸みつば	2						じゃが芋	40		かつおだし	75		煮干しだし	15		ゆず(果皮)	1		
		淡口醤油	5						きゅうり	15		昆布だし	75		さやえんどう	5					
		食塩	0.2						人参 皮剥	5							ゼリー	青りんごゼリー	60		
		昆布だし	75	スープ					ローズハム	5				みそ汁	大根 皮剥	20					
		かつおだし	75						マヨネーズ	10					大根 葉	10					
									白こしょう	0.01					淡色辛みそ	10					
									かき玉						煮干しだし	150					
									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											
栄養価	エネルギー	1699 kcal	蛋白質 68.2 g	エネルギー	1778 kcal	蛋白質 66.8 g	エネルギー	1724 kcal	蛋白質 67.3 g	エネルギー	1756 kcal	蛋白質 67.0 g	エネルギー	1721 kcal	蛋白質 65.8 g	エネルギー	1660 kcal	蛋白質 69.3 g	エネルギー	1745 kcal	蛋白質 63.8 g
	脂質	36.6 g	炭水化 267.8 g	脂質	45.9 g	炭水化 264.5 g	脂質	49.5 g	炭水化 247.6 g	脂質	38.6 g	炭水化 277.3 g	脂質	38.2 g	炭水化 271.4 g	脂質	49.3 g	炭水化 226.4 g	脂質	40.3 g	炭水化 277.7 g
	塩分	7.6 g		塩分	7.7 g		塩分	7.9 g		塩分	7.6 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		4月15日(日)		4月16日(月)		4月17日(火)		4月18日(水)		4月19日(木)		4月20日(金)		4月21日(土)										
	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									
	豆腐そぼろかけ	木綿豆腐	75	焼き生揚げ	生揚げ	70	白菜の軟らか煮	白菜 皮剥き	100	野菜ピリ辛炒め	キャベツ	70	焼き魚	さけ・20g	20	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐	50	鶏ささみの味噌焼き	ささ身	40			
		鶏ひき肉	20		白こしょう	0.01		人参	6		焼き竹輪	15		食塩	0.1		ほうれん草	10		合成清酒	0.5			
		ごま油	1		菜種油	1		さやえんどう	6		ピーマン	10		しそ	0.5		人参 皮剥	10		噌焼き	1			
		減塩しょうゆ	2.5		ブロッコリー	30		減塩しょうゆ	5		黄ピーマン	10		玉葱	40		玉葱	40		みりん風調味料	0.5			
		上白糖	1		減塩正油パック	5		上白糖	1		人参 皮剥	10	切干大根煮	切干し大根	6		減塩しょうゆ	2.5		濃口醤油	0.5			
		合成清酒	1					煮干しだし	30		ごま油	1		ほうれん草の炒煮	ほうれん草	50		上白糖	1		ブロッコリー	40		
		さやいんげん	10		ほうれん草	50		温泉卵	50		濃口醤油	5		人参 皮剥	10		みりん風調味料	1		煮干しだし	30		マヨネーズ	10
	炒煮	もやし	70	炒煮	焼き竹輪	10		温泉卵のたれ	4		合成清酒	1		乾椎茸	0.5		煮干しだし	30		大豆の五目煮	だいず水煮缶詰	10		
		さつま揚げ	10		菜種油	1		切り干し大根	6		みりん風調味料	1		さやいんげん	10		塩たらこ	20		人参 皮剥	10			
		ピーマン	5		減塩しょうゆ	5	切り干し大根	切干し大根	6		とうがらし	0.5		濃口醤油	5		しそ	0.5		れんこん ゆで	20			
		菜種油	1		上白糖	1	人参 皮剥	人参 皮剥	5	おから	おから(新製法)	20		上白糖	15		ごま和え	50		板こんにやく	10			
		減塩しょうゆ	2.5				の和え	しそ	0.3	おから	おから	20		煮干しだし	15		白菜	50		真昆布	1			
		上白糖	1	みそ汁	白菜	30	物	減塩しょうゆ	2.5	煮	乾椎茸	0.3	みそ汁	白菜	30		いりごま	1		濃口醤油	2.5			
					棒麩	2				人参 皮剥	5		ぶなしめじ	10			減塩しょうゆ	2.5		上白糖	1			
	白菜の生姜醤油	白菜	60		淡色辛みそ	10	みそ汁	もやし	30	葱	葱	5		淡色辛みそ	10		上白糖	0.5		片栗粉	1			
		生姜	3		煮干しだし	150		小葱	2	調合油	調合油	2		煮干しだし	150									
		減塩しょうゆ	2.5					淡色辛みそ	10	濃口醤油	濃口醤油	3		上白糖	1	漬物	チンゲンサイ	20		味付けのり	味付けのり	1		
					なす	10		煮干しだし	150	上白糖	上白糖	1		みりん風調味料	1		なす	20						
	みそ汁	チンゲンサイ	20							みりん風調味料	みりん風調味料	1		煮干しだし	10	牛乳	淡色辛みそ	10		みそ汁	みそ汁	1		
		大根 皮剥	20	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	煮干しだし	煮干しだし	10	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150		みそ汁	キャベツ	20		
		淡色辛みそ	10							みそ汁	大根 葉	20				牛乳	牛乳	180		人参 皮剥	10			
		煮干しだし	150								大根 皮剥	10								淡色辛みそ	10			
	牛乳	牛乳	180								淡色辛みそ	10								煮干しだし	150			
											煮干しだし	150								牛乳	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	ソース焼きそば	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	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80			
		豚ももスライス	30					ココナッツパン	55				肉鍋	豚ももスライス	40	チキン	若鶏もも	60	魚塩麩	あかうお・40g	40			
		キャベツ	60		蒸し魚	60		マカロニ	10		焼き魚	60g	60		玉葱	40	カレー	玉葱	50	焼き	塩こうじ	2		
		人参 皮剥	15		のあん	3	マカロニ	乾	10		食塩	0.3			たけのこ	40		人参 皮剥	20		合成清酒	2		
		玉葱	20		かけ	0.3	ニグラ	若鶏もも	20		白こしょう	0.01			水煮	40		無塩バター	3		赤ピーマン(ゆ)	30		
		ピーマン	10			0.5	タン	玉葱	20		生椎茸	10			人参 皮剥	20		薄力粉	1等	3	しそ	0.5		
		菜種油	5		ぶなしめじ	20		マッシュルーム	10		えのき茸	10			しらたき	30		牛乳	10					
		食塩	0.3		貝割大根・芽	10		無塩バター	3		ぶなしめじ	20			葱	15		カレー粉	0.5	大根な	大根 皮剥	50		
		白こしょう	0.01		濃口醤油	5		薄力粉	1等		人参 皮剥	10			減塩しょうゆ	10		カレー粉	15	ます	人参 皮剥	10		
		かき油	3		上白糖	1		牛乳	1000ml		さやえんどう	5			上白糖	2		ケチャップ	1		穀物酢	5		
		中濃ソース	10		片栗粉	1		コンソメ	0.5		菜種油	1			煮干しだし	30		ウスターソース	2.5		上白糖	3		
					煮干しだし	30		食塩	0.3		減塩しょうゆ	5			みりん風調味料	2.5		ワイン(白)	2		食塩	0.2		
	南瓜サラダ	かぼちゃ(ゆで)	70					パン粉(乾燥)	0.5		上白糖	1									いりごま	0.5		
		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	中華風	もやし	30									
		マヨネーズ	10		鶏卵	25		パセリ(粉)	0.2		合成清酒	2.5	サラダ	きゅうり	10	サラダ	キャベツ	30						

学齢期

献立表(週間)

		4月15日(日)		4月16日(月)		4月17日(火)		4月18日(水)		4月19日(木)		4月20日(金)		4月21日(土)									
昼	パンサ ンスー	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	かにかま	5	ミニトマト	15	ビーフ	ビーフン	5					
		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	カットわかめ	0.5	ブロッコリー	20	ンソテ	玉葱	40					
		カットわかめ	0.5	上白糖	1	ラダ	きょうな	10	和え	減塩みそ	5	濃口醤油	2.5	鶏卵	25	ー	ビーマン	8					
		緑豆春雨	2	煮干しだし	15		ミニトマト	15		上白糖	3	穀物酢	5	穀物酢	5		菜種油	1					
		葱	5	長いも	50		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	3	上白糖	3	調合油	3		食塩	0.3					
		穀物酢	5	の酢の	10		穀物酢	5		穀物酢	3	ごま油	1	減塩しょうゆ(2.5		黒こしょう	0.01					
		食塩	0.2	物	5		調合油	3	野菜サ	ブロッコリー	60	いりごま	0.5	白こしょう	0.01		二色浸	白菜	30				
		上白糖	1		3		白こしょう	0.01	ラダ	人参 皮剥(ゆ	5	長芋の	なが芋	60	ソテー	緑豆春雨	5	し	小松菜	30			
		ごま油	2		0.2		かつお缶詰(油	15		マヨネーズパッ	10	オスター	大根 葉	10		ビーマン	10		減塩しょうゆ(5			
												炒め	無塩バター	3		ホールカーネル	10		みりん風調味料	1			
果物	キウイフルーツ	磯和え	40	もやし ゆで	40	ソテー	小松菜	30	卵豆腐	鶏卵	20	合成清酒	2	菜種油	1	果物	りんご	60					
			5	人参 皮剥	5		人参 皮剥	10		煮干しだし	20	かき油	2	食塩	0.2	果物							
			0.3	焼きのり	0.3		菜種油	1		食塩	0.2	食塩	0.2										
			2.5	減塩しょうゆ(2.5		食塩	0.3		白こしょう	0.01												
				果物	60		ネーブル		果物	バナナ	100	ほうれ	ほうれん草	40	果物	ぶどう	60						
												ん草の	減塩みそ	2.5									
												味噌和	上白糖	0.5									
												え	かつお・昆布だ	2									
												果物	ネーブル	60									
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					
		魚粕づ	60	鶏肉ケ	60	魚フラ	ほっけ・60g	60	揚げ鶏	若鶏もも 皮な	60	えびと	尾なしえび	60	煮魚	まごがれい・60	60	カツ卵	豚角肉(肩ロー	40			
		け焼	0.3	チャッ	40	イ	食塩	0.3	ネギソ	減塩しょうゆ(2.5	野菜の	ブロッコリー	30		生姜	2	とじ	食塩	0.2			
		酒かす	3	煮	10		人参 皮剥	10	ース	白こしょう	0.01	フリッ	食塩	0.2		減塩しょうゆ(7.5		白こしょう	0.01			
		みりん風調味料	2.5		0.2		食塩	0.2		薄力粉 1等	5	ター	薄力粉 1等	8		上白糖	1.5		薄力粉 1等	3			
		大根 皮剥	40		15		ケチャップ	15		鶏卵	3		片栗粉	2		合成清酒	2.5		鶏卵	3			
		しそ	0.5		5		ウスターソース	5		パン粉(乾燥)	8		菜種油	8		人參 皮剥	15		パン粉(乾燥)	5			
		減塩正油パック	5		5		クリーム(植物	5		菜種油	8		いりごま	1		小松菜	50		菜種油	8			
					15		グリーンアスパ	15		レモン	8		葱	10		サニーレタス	5		玉葱	40			
					10		黄ピーマン	10		サラダ菜	6		減塩しょうゆ(5		レモン	10		生椎茸	10			
かにか	あ	皮剥	50				サラダ菜	6		ソースパック	5		ケチャップパッ	8		味の酢	たけのこ ゆで	40					
		人參 皮剥	15													味噌か	カットわかめ	0.5		減塩しょうゆ(7.5		
		かにかま	5	酢ばす	30		れんこん	30		合成清酒	3				け	減塩みそ	5		上白糖	1			
		グリーンピース(3		10	おかか	赤ピーマン	10	煮	ふき ゆで	40	南瓜の	かぼちゃ	60		上白糖	3		みりん風調味料	2.5			
		食塩	0.2		0.3		食塩	0.3		減塩しょうゆ(2.5	コンソ	玉葱	20		穀物酢	5		煮干しだし	30			
		かつお・昆布だ	20		5		上白糖	3		上白糖	0.5	メ煮	ベーコン	15		鶏卵	50		鶏卵	50			
		片栗粉	1		5		穀物酢	5		煮干しだし	15		コンソメ	0.5	野菜サ	きゅうり	10		グリーンピース	3			
					0.5					削り節	0.5	わせ	食塩	0.2	ラダ	大根 皮剥	30		焼き茄	60			
					30											セロリー	10	焼	なす	60			
					8											赤ピーマン	3	子	削り節	0.2			
めかぶ	の和え	物	2.5	温野菜	30	チンゲ	チンゲンサイ	50		減塩しょうゆ(5	ピーナ	キャベツ	50		味の酢	たけのこ ゆで	40					
		上白糖	0.5	ゴマド	30	ン菜ゴ	減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1	ツ和え	ピーマン	5		味噌か	カットわかめ	0.5		減塩しょうゆ(7.5		
		みりん風調味料	2.5	レッシ	15	マ和え	上白糖	0.5		煮干しだし	15		ピーナツツバタ	5		減塩みそ	5		上白糖	1			
				ング	1		上白糖	1		ごま	1		濃口醤油	5		煮物	じゃが芋 ゆで	30		みりん風調味料	2.5		
					1		いりごま	1		さやえんどう	4		上白糖	0.5		煮物	玉葱	20		レタス	20		
					20												じゃが芋	ゆで	30		野菜サ	きゅうり	25
					2												玉葱	20		はつかだいこん	5		
					150	スープ	20	みそ汁	カットわかめ	0.5	ポテト	じゃが芋	50	スープ	チンゲンサイ	30		減塩しょうゆ(2.5		レタス	20	
					5												上白糖	0.5		穀物酢	5		
					0.2												かつお・昆布だ	20		調合油	3		
																		濃口醤油	2.5				

献立表(週間)

学齢期

	4月15日(日)		4月16日(月)		4月17日(火)		4月18日(水)		4月19日(木)		4月20日(金)		4月21日(土)			
夕	片栗粉	1	コンソメ	0.5			食塩	0.2	中華味	0.5	鳩サブ	薄力粉 1等	10	白こしょう	0.01	
			食塩	0.5			白こしょう	0.01	食塩	0.5	レ	有塩バター	6			
			白こしょう	0.01			ミニトマト	15				上白糖	8	みそ汁	カットとろろ昆布	1
							サラダ菜	5				鶏卵	10		葱	5
									みそ汁			ベーキングパウ	1		淡色辛みそ	10
							カットとろろ昆布	1							煮干しだし	150
							小葱	3								
							淡色辛みそ	10								
							煮干しだし	150								
栄養価	1716 kcal	蛋白質 66.3 g	1723 kcal	蛋白質 69.6 g	1768 kcal	蛋白質 64.0 g	1767 kcal	蛋白質 68.1 g	1726 kcal	蛋白質 66.9 g	1796 kcal	蛋白質 68.9 g	1755 kcal	蛋白質 66.5 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 40.8 g	炭水化 276.5 g	脂質 38.0 g	炭水化 273.9 g	脂質 39.2 g	炭水化 283.2 g	脂質 45.8 g	炭水化 261.4 g		
	塩分 7.5 g		塩分 7.6 g		塩分 7.9 g		塩分 7.9 g		塩分 7.7 g		塩分 7.6 g		塩分 7.6 g			

献立表(週間)

学齢期

	4月22日(日)		4月23日(月)		4月24日(火)		4月25日(水)		4月26日(木)		4月27日(金)		4月28日(土)	
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
	オイス	豚ひき肉 30	生揚げ	生揚げ 40	スクラ	鶏卵 50	炒煮	もやし 50	卵豆腐	鶏卵 20	ツナと	鶏卵 25	しめじ	鶏卵 50
	ター	キャベツ 50	ともや	もやし 30	ンブル	牛乳 10	人參 皮剥	10	あんか	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
	ース炒	人參 皮剥 10	しのソ	人參 皮剥 10	エッグ	無塩バター 1	菜種油	1	け	淡口醤油 2.5	炒め物	玉葱 20	の卵と	にら 15
	め	ピーマン 10	テー	ピーマン 10		食塩 0.2	減塩しょうゆ (5		生姜 2		赤ピーマン 5	じ	葱 10
		ごま油 1		菜種油 2		白こしょう 0.01	上白糖	1		減塩しょうゆ (2.5	グリーンピース 3		濃口醤油 5
		かき油 3		中華味 0.5		パセリ 0.5				上白糖 1		菜種油 2		上白糖 1
		白こしょう 0.01		減塩しょうゆ (ひきわ		片栗粉 1		中華味 0.5		みりん風調味料 2.5
				上白糖 1		きんぴ	ごぼう 40	り納豆		貝割大根・芽 5		食塩 0.3		煮干しだし 30
	ブロッ	ブロッコリー 40		焼き竹輪 10		らごぼ	人參 皮剥 10					白こしょう 0.01		
	コリー	玉葱 10	煮物	たけのこ 水煮 40		う	グリーンピース (5	ひじき	ひじき 4			チンゲ	はんぺん 10
	のサラ	かにかま 5		濃口醤油 2.5			菜種油 1	ゴマ和	和種なばな 40	人參 皮剥 10	人參と	もやし 30	チン菜の	チンゲンサイ 40
	ダ	マヨネーズパッ 10		上白糖 1			濃口醤油 2.5	え	ごま 4	煮	野菜の	きょうな 10	炒め煮	人參 皮剥 10
							上白糖 1		減塩しょうゆ (2.5	ナムル	人參 皮剥 10		菜種油 1
	あさり	むきあさり 15	なすの	なす 20			いりごま 0.5		上白糖 0.5			減塩しょうゆ (2.5	減塩しょうゆ (
	の佃煮	生姜 3	漬物	食塩 0.1	もずく	もずく 50		みそ汁	チンゲンサイ 20			上白糖 1		上白糖 1
		濃口醤油 2.5		ゆかり 0.3	の酢物	穀物酢 5			じゃが芋 40					ごま 1
		上白糖 2					上白糖 3		淡色辛みそ 10	たいみ	たいみそ 8		味付け	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 (2.5	煮干しだし 150	そ	のり佃	減塩あまのり佃	8	のり
		小松菜 10		えのき茸 20							煮			
		淡色辛みそ 10		小葱 2	みそ汁	葉大根・葉、生 20	牛乳	牛乳 180	みそ汁	大根 葉 20			みそ汁	みそ汁 小松菜 30
		煮干しだし 150		淡色辛みそ 10		人參 皮剥 5				棒麩 1	みそ汁	白菜 20		えのき茸 10
	ジョア	ジョア・ストロ 125	牛乳	牛乳 180		淡色辛みそ 10				煮干しだし 150		木綿豆腐 30		淡色辛みそ 10
						煮干しだし 150						煮干しだし 150		煮干しだし 150
					牛乳	牛乳 180			牛乳	牛乳 180			牛乳	牛乳 180
											牛乳	牛乳 180		
昼	鶏塩そ	そうめん ゆで 220	米飯	精白米 80	ハンバ	バンズパン50g 50	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80
	うめん	若鶏もも 皮な 40			ーガー	合挽肉 40								
		食塩 1	豚肉ご	豚ももスライス 60		玉葱 40	煮魚	まごがれい・70 70	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
		鶏ガラスープ 0.15	ま焼き	生姜 3		人參 皮剥 8		生姜 3	リーム	食塩 0.3	草焼き	食塩 0.3	八焼き	大根 皮剥 40
		かつお・昆布だ 150		無塩バター 2		鶏卵 5		減塩しょうゆ (煮	白こしょう 0.01		白こしょう 0.01		しそ 1
		淡口醤油 0.5		減塩しょうゆ (パン粉(乾燥) 5		上白糖 2		人參 皮剥 15		パン粉(乾燥) 1		減塩正油パック 5
		小葱 5		みりん風調味料 2.5		食塩 0.5		合成清酒 1.5		玉葱 30		タイム 0.1		
				いりごま 2		白こしょう 0.01		みりん風調味料 1.5		マッシュルーム 20		パセリ 0.1	野菜ソ	キャベツ 50
	魚パン	まだら・30g 30		調合油 1		菜種油 1		人參 皮剥 20		無塩バター 5		無塩バター 3	テー	ピーマン 5
	粉焼き	食塩 0.15		ブロッコリー 20		ケチャップ 8		スナップえんど 10		薄力粉 1等 5		オリーブ油 3		人參 皮剥 5
		白こしょう 0.01		カリフラワー 20		キャベツ 20		お浸し	ほうれん草 50		牛乳 40		サニーレタス 3	菜種油 1
		パン粉(乾燥) 3		大根の	大根 皮剥 50	サラダ菜 3		醤油パック 5	梅肉和	クリーム(植物 8		クレーン(植物 8		食塩 0.3
		菜種油 1	煮物	人參 皮剥 10	ポテト	フライドポテト 40			え	コンソメ 0.5		コンソメ 0.5		白こしょう 0.01
		キャベツ 20		さやいんげん (フライ	菜種油 2	梅肉和	きゅうり 40		食塩 0.2		食塩 0.2	炊合せ	大根 皮剥 30
		人參 皮剥 5		減塩しょうゆ (食塩 0.3	え	しそ 0.1		白こしょう 0.01		白こしょう 0.01	和え物	きゅうり 20
		ソースパック 5		上白糖 1		白こしょう 0.01		梅干し(調味漬 4		パセリ(粉 0.2		パセリ(粉 0.2	生椎茸 5	かにかま 5
	スイー	さつま芋(ゆで 50		かつお・昆布だ 20	野菜サ	レタス 30		削り節 0.2	大根サ	大根 皮剥 40		人參 皮剥 10		濃口醤油 2.5
	トポテ	無塩バター 3				きゅうり 15			ラダ	人參 皮剥 5		減塩しょうゆ (上白糖 0.5
	ト	上白糖 5	春雨サ	緑豆春雨 6	ラダ			はんぺ	はんぺん 20	きゅうり 10		上白糖 1		ごま油 0.5

献立表(週間)

学齢期

		4月22日(日)		4月23日(月)		4月24日(火)		4月25日(水)		4月26日(木)		4月27日(金)		4月28日(土)		
昼		牛乳 10 シナモン 0.3	ラダ	きゅうり 20 人参 皮剥 5 ロースハム 5 マヨネーズ 10		ミニトマト 15 鶏卵 25 穀物酢 5 焼き 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01	んまヨ ネーズ	マヨネーズ 5		穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01		合成清酒 2.5 煮干しだし 15		酒蒸し 18 あさり 5 合成清酒 0.1 食塩 3 小葱 75		
	果物	パイナップル 75		みそ汁 じゃが芋 40 貝割大根・芽 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		野菜ジ ユース きになる野菜(125		ぶどう 60		チンゲ ン菜の お浸し 50 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 2.5		キャベ ツサラ ダ 40 きゅうり 5 人参 皮剥 3 マヨネーズ 8 ケチャップ 2 スイートコーン 5		果物 パイナップル 75		
			果物	バナナ 100	果物	キウイフルーツ 50				筍の煮 物 40 たけのこ 水煮 10 さやえんどう 2.5 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 かつお・昆布だ 20		お浸し ほうれん草 40 減塩しょうゆ(5		ぶどう 60		
								果物		りんご 60						
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
	すき焼 き	豚ももスライス 30 焼き豆腐 30 白菜 40 葱 15 しらたき 3 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 3 減塩しょうゆ(10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	魚西京 焼	そい 40g 40 減塩みそ 3.3 上白糖 0.3 みりん風調味料 1.7 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	照焼魚	すずき・60g 60 濃口醤油 3.8 上白糖 0.8 みりん風調味料 1.9 合成清酒 0.8 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	ミート ローフ	豚ひき肉 40 パン粉(乾燥) 2 牛乳 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 玉葱 60 人参 皮剥 5 グリーンピース 3 鶏卵 3 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 無塩バター 1 上白糖 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 10	焼魚	さけ・60g 60 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	豚生姜 焼き	豚かたロース 60 濃口醤油 5 上白糖 1 合成清酒 2.5 生姜 3 菜種油 2 ブロッコリー 40 鶏卵 25 マヨネーズパッ 10	肉団子 の甘酢 あんか け	鶏ひき肉 60 玉葱 30 鶏卵 3 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 菜種油 8 玉葱 50 人参 皮剥 20 乾椎茸 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 片栗粉 1 穀物酢 5 小葱 5		
	里芋田 菜	里芋 60 さやえんどう 6 淡色辛みそ 6 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	青菜ソ テー	チンゲンサイ 60 ぶなしめじ 10 ソフトマーガリ 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	もやし のナム ル	もやし 60 きゅうり 5 人参 皮剥 5 ごま油 1 食塩 0.2 いりごま 0.3	コンソ メ煮	かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 コンソメ 0.3 食塩 0.2		麻婆豆 腐	木綿豆腐 30 鶏ひき肉 20 玉葱 50 葱 10 にんにく 0.5 生姜 3 減塩しょうゆ(5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 ごま油 1 片栗粉 1 とうがらし 乾 0.2	れんこ ん炒煮	れんこん 50 菜種油 1 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 とうがらし 乾 0.1	磯辺和 え	白菜 60 濃口醤油 2.5 焼きのり 0.2	
	胡瓜の 和え物	きゅうり 40 鶏卵 15 菜種油 1 濃口醤油 2.5	茶碗蒸 し	くり 甘露煮 6 なると 10 乾椎茸 0.3 食塩 0.2	八杯汁	木綿豆腐 30 乾椎茸 0.5 生姜 5 かつお・昆布だ 150 濃口醤油 5 食塩 0.2 片栗粉 1	蒸し鶏 のサラ ダ	ささ身 10 レタス 20 トマト 20 海藻サラダ 1 ごま油 1 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 上白糖 1 白こしょう 0.01	あちゃ ら漬け	かぶ 皮剥 50 食塩 0.2 穀物酢 5 上白糖 3	おろし 和え	大根 皮剥 40 なめこ 20 きゅうり 5 穀物酢 5 淡口醤油 2.5	わかめ の煮物	カットわかめ 1 油揚げ 10 人参 皮剥 5 さやえんどう 5 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5		
	もやし のおか かあえ	もやし 30 さやえんどう 4 削り節 0.5 濃口醤油 2.5		かつお・昆布だ 100 鶏卵 50 合成清酒 1 みりん風調味料 1 淡口醤油 2.5						みそ汁	キャベツ 30 葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		白こしょう 0.01	みそ汁	さやいんげん(10 なす 20	

献立表(週間)

学齡期

	4月22日(日)		4月23日(月)		4月24日(火)		4月25日(水)		4月26日(木)		4月27日(金)		4月28日(土)	
夕							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
栄養価	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 1718 kcal	蛋白質 68.4 g	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 1687 kcal	蛋白質 65.6 g
	脂質 34.8 g	炭水化 270.5 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 40.7 g	炭水化 265.1 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 43.1 g	炭水化 252.1 g
	塩分 7.3 g		塩分 7.8 g		塩分 7.3 g		塩分 7.7 g		塩分 7.5 g		塩分 7.6 g		塩分 7.6 g	

献立表(週間)

学齡期

	4月29日(日)		4月30日(月)		5月1日(火)		5月2日(水)		5月3日(木)		5月4日(金)		5月5日(土)			
夕			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	1663 kcal	蛋白質	64.9 g	エネルギー	1748 kcal	蛋白質	66.6 g	エネルギー	kcal	蛋白質	g	エネルギー	kcal	蛋白質	g
	脂質	34.7 g	炭水化	269.6 g	脂質	37.5 g	炭水化	283.7 g	脂質	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g
	塩分	7.8 g			塩分	7.8 g			塩分	g			塩分	g		