

献立表(週間)

学齢期

朝		1月1日(火)		1月2日(水)		1月3日(木)		1月4日(金)		1月5日(土)		1月6日(日)		1月7日(月)					
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		
おせち 盛合せ	味付け数の子 (10 削り節 0.2 だて巻 20 田作り 8 べにぎけ 20g 20 北海道黒豆 10 ちよろぎ酢漬 (3 ちよろぎ酢漬 (3 しそ 1	10 0.2 20 8 20 10 3 3 1	ダシ入 り卵焼 き	鶏卵 50 食塩 0.2 上白糖 1 かつおだし 10 菜種油 1 しそ 1 アスパラ酢漬 (3 アスパラ酢漬 (3	50 0.2 1 10 1 1 3 3	五目煮	さつま揚げ 20 大根 皮剥 50 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 30	20 50 10 0.5 10 5 1 30	ツナと 冷凍全卵 25 玉葱の ライトツナ缶 (20 炒め物 玉葱 20 赤ピーマン 5 じ 葱 10 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 白こしょう 0.01	25 20 20 5 3 3 0.5 0.3 0.01	しめじ 冷凍全卵 50 とニラ ぶなしめじ 30 の卵と にら 15 葱 10 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30	50 30 15 10 5 1 2.5 30	アスパ グリーンアスパ 40 ラのソ 赤ピーマン 5 テー 無塩バター 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	40 5 1 1 0.2 0.01	中華炒 め 人参 皮剥 10 菜種油 1 中華味 0.5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5	40 40 10 1 0.5 2.5 0.5	ほうれん草 50 玉葱 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 中華味 0.5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5	50 40 10 1 0.5 2.5 0.5	
お浸し	白菜 60 減塩しょうゆ (2.5 削り節 0.2	60 2.5 0.2	チンゲ ン菜の 炒め煮	チンゲンサイ 40 玉葱 20 赤ピーマン 10 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1	40 20 10 1 5 1	塩たら こ	たらこ 10 しそ 1 白菜の 白菜 60 お浸し 減塩しょうゆ (2.5 かつお節 0.5	10 1 60 2.5 0.5	人参と 水菜の きょうな ナムル 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ (2.5 穀物酢 5 上白糖 2 ごま油 1	30 10 10 2.5 5 2 1	チンゲ ン菜の 炒め煮	はんぺん 10 チンゲンサイ 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 ごま 1	10 40 10 1 2.5 1 1	おおか か 和え	大根 皮剥 20 キャベツ 20 食塩 0.1 きゅう りの酢 穀物酢 2 濃口醤油 1 上白糖 0.5 削り節 0.3	20 20 0.1 2 1 0.5 0.3	納豆 葱 減塩正油パック 5 きゅう りの酢 の物 上白糖 3 減塩しょうゆ (2.5	40 2 5 5 3 2.5	
雑煮	やわらか福もち 20 若鶏むね 皮な 10 大根 皮剥 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 減塩しょうゆ (7.5 かつお・昆布だ 150 糸みつば 3	20 10 20 10 10 7.5 150 3	梅漬	梅干し (調味漬 5 みそ汁 キャベツ 20 ほうれん草 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	5 20 10 10 150	みそ汁	木綿豆腐 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	30 2 10 150	のり佃 煮	減塩あまのり佃 8 みそ汁 白菜 20 木綿豆腐 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	8 20 30 10 150	味付け のり	味付けのり 1 みそ汁 小松菜 30 えのき茸 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	1 30 10 10 150	みそ汁	ほうれん草 20 もやし 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	20 20 10 150	みそ汁 大根 葉 20 キャベツ 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	20 20 10 150
牛乳	牛乳 180	180	牛乳	牛乳 180	180	牛乳	牛乳 180	180	牛乳	牛乳 180	180	牛乳	牛乳 180	180	牛乳	牛乳 180	180		
昼	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	炊き込 み御飯	精白米	80	米飯	精白米	80	そば	そば ゆで	200	米飯	精白米	80	
盛合せ 弁当	有頭えび 20 凍り豆腐 4 大根 皮剥 60 板こんにやく 60 人参 皮剥 20 乾椎茸 1 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 合成清酒 2 かつおだし 30 さやえんどう (4 かぶ 皮剥 50 人参 皮剥 8 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 さつま芋 30 上白糖 5	20 4 60 60 20 1 5 1 2 30 4 50 8 5 3 0.2 30 5	豚カツ	豚もも 脂身な 60 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉 (乾燥) 8 菜種油 10 キャベツ 30 レモン 10 トマト 30 ソースパック 5	60 0.01 5 3 8 10 30 5	魚の香 草焼き	むね 皮なし 10 ごぼう 5 人参 皮剥 5 油揚げ 2 減塩しょうゆ (7.5 みりん風調味料 2.5 グリーンピース 2 ぶり・50g 50 ま照り 焼き 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 いりごま 0.5 トマト 15 レモン 10 サラダ菜 5	10 5 5 2 7.5 2.5 2 50 5 1 2.5 0.5 15 10 5	魚の香 草焼き	まだら・60g 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 パン粉 (乾燥) 1 タイム 0.1 パセリ 0.1 無塩バター 3 オリーブ油 3 サニーレタス 3 レモン 10 ソースパック 5	60 0.3 0.01 1 0.1 0.1 3 3 3 10 5	魚三五 八焼き	ほっけ (三五八 60 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5 キャベツ 50 ピーマン 5 人参 皮剥 5 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	60 40 1 5 50 5 5 1 0.3 0.01	揚げ出 し豆腐	木綿豆腐 50 片栗粉 2 菜種油 6 減塩しょうゆ (3 みりん風調味料 2 煮干しだし 30 生姜 3 小葱 2	50 2 6 3 2 30 3 2	若鶏もも 皮な 40 片栗粉 1 菜種油 1 玉葱 50 ぶなしめじ 20 もやし 20 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ (7.5 上白糖 1 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 かつお・昆布だ 30 片栗粉 1 糸みつば 5	40 1 1 50 20 20 5 7.5 1 2.5 2.5 30 1 5
炊合せ	大根 皮剥 30 生椎茸 5 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ (5 れんこ れんこ 40 人参 皮剥 10	30 5 10 5 40 10	れんこ ん煮物	れんこ 40 人参 皮剥 10	40 10	れんこ ん煮物	れんこ 40 人参 皮剥 10	40 10	上白糖 1	1	和え物	きゅうり 20 春雨 3 かにかま 5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 ごま油 0.5	20 3 5 2.5 0.5 0.5	レモン 煮	さつま芋 (皮な 80 上白糖 5 レモン (果汁) 3	80 5 3	煮物 大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (15	40 15 15	

献立表(週間)

学齢期

	1月1日(火)		1月2日(水)		1月3日(木)		1月4日(金)		1月5日(土)		1月6日(日)		1月7日(月)	
夕					合成清酒 1				煮干しだし 150				白こしょう 0.01	
					みりん風調味料 1								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	1792 kcal	蛋白質 68.7 g	1753 kcal	蛋白質 66.2 g	1782 kcal	蛋白質 65.6 g	1772 kcal	蛋白質 65.3 g	1687 kcal	蛋白質 65.6 g	1704 kcal	蛋白質 67.8 g	1738 kcal	蛋白質 66.4 g
	脂質 34.3 g	炭水化 300.8 g	脂質 38.2 g	炭水化 277.6 g	脂質 42.8 g	炭水化 275.8 g	脂質 52.1 g	炭水化 252.6 g	脂質 43.1 g	炭水化 252.1 g	脂質 40.5 g	炭水化 263.4 g	脂質 37.4 g	炭水化 281.3 g
	塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		塩分 7.8 g		塩分 7.6 g		塩分 7.6 g		塩分 7.8 g		塩分 7.8 g	

献立表(週間)

学齡期

	1月8日(火)		1月9日(水)		1月10日(木)		1月11日(金)		1月12日(土)		1月13日(日)		1月14日(月)			
夕											淡色辛みそ	10				
											煮干しだし	150				
栄養価	エネルギー	1744 kcal	蛋白質	67.7 g	エネルギー	1718 kcal	蛋白質	70.0 g	エネルギー	1773 kcal	蛋白質	67.3 g	エネルギー	1747 kcal	蛋白質	64.9 g
	脂質	49.3 g	炭水化	257.0 g	脂質	35.7 g	炭水化	272.5 g	脂質	50.0 g	炭水化	255.7 g	脂質	33.3 g	炭水化	292.9 g
	塩分	7.6 g			塩分	7.6 g			塩分	7.8 g			塩分	7.5 g		
	エネルギー	1756 kcal	蛋白質	69.3 g	エネルギー	1784 kcal	蛋白質	68.2 g	エネルギー	1740 kcal	蛋白質	68.9 g	エネルギー	1740 kcal	蛋白質	68.9 g
	脂質	42.2 g	炭水化	269.4 g	脂質	43.2 g	炭水化	273.7 g	脂質	40.1 g	炭水化	270.1 g	脂質	40.1 g	炭水化	270.1 g
	塩分	7.6 g			塩分	7.6 g			塩分	7.6 g			塩分	7.6 g		

献立表(週間)

学齢期

学齢期		1月15日(火)		1月16日(水)		1月17日(木)		1月18日(金)		1月19日(土)		1月20日(日)		1月21日(月)			
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		
	含め煮	こつぶがんも	30	野菜ソ	小松菜	50	炒り豆	木綿豆腐	50	大根煮	大根 皮剥	40	炒煮	もやし	50		
		減塩しょうゆ(2.5	テー	人参 皮剥	10	腐	キャベツ	50	物	油揚げ	5	豆腐の	木綿豆腐	100		
		上白糖	0.5		玉葱	20		葱	10		人参 皮剥	8	あんか	かにかま	5		
		みりん風調味料	1		菜種油	2		人参 皮剥	10		菜種油	1	け	さやえんどう	5		
		煮干しだし	30		食塩	0.3		菜種油	2		減塩しょうゆ(2.5		生姜	2		
		さやえんどう	4		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5		上白糖	1		淡口醤油	1		
					温泉卵	50		上白糖	1		煮干しだし	15		鶏ガラスープ	0.2		
	磯和え	もやし ゆで	40		煮干しだし	15		煮干しだし	15		納豆	挽きわり納豆	40		食塩	0.3	
		人参 皮剥	5	ゴマ和	さやいんげん(20	卵豆腐	冷凍全卵	20		葱	2		片栗粉	1		
		焼きのり	0.3	え	キャベツ	30		煮干しだし	40		減塩正油パック	5					
		減塩しょうゆ(2.5		さつま	さつま芋(皮な	60		食塩	0.2	ゴマ和	ブロッコリー	50	チンゲン	チンゲンサイ	50	
					芋煮	減塩しょうゆ(5		生姜	2	え	減塩しょうゆ(2.5	菜の炒	人参 皮剥	10	
						上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	0.5	め物	いたやがい	20	
						ごま	1		上白糖	1		すり白ゴマ	1		ごま油	3	
	みそ汁	キャベツ	40		煮干しだし	10		小葱	3		片栗粉	0.2		食塩	0.2		
		葱	5		小葱	3		上白糖	1		しそ	0.5		白こしょう	0.01		
		淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 葉	5	おかか	小松菜	40		みそ汁	チンゲンサイ	20		大豆と	だいず水煮缶詰	20
		煮干しだし	150		なす(皮なし)	20	和え	濃口醤油	2.5		じゃが芋	40		昆布の	刻み昆布	5	
					淡色辛みそ	10		上白糖	0.5	みそ汁	大根 葉	20		煮物	減塩しょうゆ(2.5	
	梅漬け	梅干し(調味漬	5		煮干しだし	150		削り節	0.3		淡色辛みそ	10		上白糖	1		
											煮干しだし	150		みそ汁	棒麩	1	
	牛乳	牛乳	180	松前漬	松前漬	15		みそ汁	もやし	20		牛乳	牛乳	180		カットわかめ	0.5
																淡色辛みそ	10
				ジョア	ジョア・プレー	125		玉葱	10					みそ汁	大根 皮剥	20	
								漬物	パリッコ	10					大根 葉	10	
															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・ストロ	125	
昼	パン	バターロール30	30	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80		
		メロンパン65g	65										五目う	うどん ゆで	260		
				魚の葱	さけ・40g	40	チキン	若鶏もも 皮な	60	魚の竜	さば・40g	40	煮魚	まこがれい・70	70		
	カレー	合挽肉	40	ソース	生姜	3	ピカタ	食塩	0.3	田揚げ	減塩しょうゆ(5		生姜	3		
	風味メ	玉葱	40		葱	20		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(10		
	ンチカ	なが芋	5		減塩しょうゆ(5		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	2.5		上白糖	2		
	ツ	鶏卵	3		穀物酢	5		鶏卵	5		生姜	1		合成清酒	1.5		
		食塩	0.3		レモン(果汁)	2		調合油	1		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	1.5		
		白こしょう	0.01		とうがらし 乾	0.5		ケチャップ	5		菜種油	6		人参 皮剥	20		
		カレー粉	0.5		ごま油	1		ブロッコリー	20		サニーレタス	8		スナッペン	10		
		薄力粉 1等	5		ブロッコリー	40		サニーレタス	8		レモン	8		お浸し	ほうれん草	50	
		カレー粉	0.3											減塩正油パック	5		
		鶏卵	5	豆腐あ	木綿豆腐	50	野菜炒	チンゲンサイ	50	炒め物	キャベツ	30					
		パン粉(乾燥)	6	んかけ	合挽肉	10	め	ぶなしめじ	25		玉葱	20					
		菜種油	8		人参 皮剥	5		黄ピーマン	5		人参 皮剥	10	梅肉和	きゅうり	40		
		キャベツ	20		貝割大根・芽	3		菜種油	1		ピーマン	8	え	しそ	0.1		
		人参 皮剥	5		乾椎茸	0.3		かき油	5		調合油	1		梅干し(調味漬	3		
		ソースパック	5		グリーンピース	3		合成清酒	1		食塩	0.3		削り節	0.2		
					減塩しょうゆ(5		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01					
	サラダ	トマト	40		上白糖	1	お浸し	えのき茸	10		鶏ガラスープ	0.5	はんぺ	はんぺん	20		
													果物	パインアップル	60		
														ん草の	ほうれん草	40	
															ぶなしめじ	15	

献立表(週間)

学齢期

	1月15日(火)		1月16日(水)		1月17日(木)		1月18日(金)		1月19日(土)		1月20日(日)		1月21日(月)	
夕					コンソメ 0.5 食塩 1 白こしょう 0.01				みそ汁 白こしょう 0.01 玉葱 20 まいたけ 8 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			お浸し 白菜 50 減塩しょうゆ(2.5 かつお・昆布だ 5		
栄養価	1707 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 52.6 g 炭水化 236.6 g 塩分 7.7 g	1725 kcal 蛋白質 67.6 g 脂質 37.3 g 炭水化 272.9 g 塩分 7.9 g	1742 kcal 蛋白質 65.7 g 脂質 39.3 g 炭水化 275.1 g 塩分 7.8 g	1766 kcal 蛋白質 63.1 g 脂質 47.7 g 炭水化 263.1 g 塩分 7.7 g	1723 kcal 蛋白質 68.6 g 脂質 41.0 g 炭水化 265.9 g 塩分 7.8 g	1649 kcal 蛋白質 67.0 g 脂質 38.4 g 炭水化 251.2 g 塩分 7.6 g	1781 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 49.1 g 炭水化 260.9 g 塩分 7.7 g							

献立表(週間)

学齢期

	1月22日(火)			1月23日(水)			1月24日(木)			1月25日(金)			1月26日(土)			1月27日(日)			1月28日(月)		
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
	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 醤油パック 5	40 50 0.5 5	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 冷凍全卵 減塩しょうゆ(みりん風調味料) 煮干しだし	50 5 40 2.5 30	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・40g 食塩 しそ いんげんソテー	40 0.2 1 40 10	切り干し大根 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	6 10 1 5 1 10	豆腐の野菜あんかけ 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 キャベツ グリーンアスパ 人参 皮剥 食塩	50 5 10 10 0.5	冷凍全卵 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		
	切干大根梅肉和え	切干し大根 人参 皮剥 生椎茸 梅干し(調味漬) 上白糖	5 5 5 3 0.5	二色浸し もやし ピーマン 減塩しょうゆ(削り節)	40 10 2.5 0.5	茹で卵 のマヨネーズ パセリ(粉)和え	鶏卵 マヨネーズ パセリ(粉)	50 5 0.2	カリフラワー らわー のゴマ	ぶなしめじ カリフラワー 減塩しょうゆ(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	納豆 葱 減塩正油パック	納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	きゅうり きゅうり 肉和え みりん風調味料 上白糖	30 2 0.5 0.2	炒め煮 赤ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	10 1 10 1	
	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	胡瓜の酢物	きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩 いりごま	50 5 3 0.3 0.5	みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 20 10 150	カリフラワー らわー のゴマ 醤油和え みそ汁	ぶなしめじ カリフラワー 減塩しょうゆ(えいりごま) 小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 30 2.5 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 10 2 10 150	きゅうり きゅうり 肉和え みりん風調味料 上白糖 ふりかけ け	30 2 0.5 0.2 2.5	梅漬 梅干し(調味漬) みりん風調味料 上白糖 梅漬 梅干し(調味漬)	1 5 1 5		
	みそ汁	白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	みそ汁 大根 皮剥 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	味付け 味付けのり	1	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 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 10 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 10 2 10 150	ふりかけ け 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	2.5 5 10 20 10 150	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		
	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	牛乳	牛乳	180
				ジョア	ジョア・プレー	125									牛乳	牛乳	180				
昼	パン：オレンジロール	オレンジロール	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	そば	そば ゆで 葱	200 5	米飯	精白米	80
	豆腐グータン	木綿豆腐 ほうれん草 鶏ひき肉 ホールトマト 上白糖 コンソメ 食塩 プロセスチーズ パン粉(乾燥)	50 20 20 40 1 0.3 0.1 15 3	けの汁 大根 皮剥 人参 皮剥 さつま芋 いんげん ゆで 玉葱 葱 乾椎茸 ごぼう つきこんにやく 油揚げ 凍り豆腐 減塩みそ 煮干しだし	50 10 30 10 20 20 0.3 10 10 10 10 4 10 150	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	ポーク カレー 豚並肉(肩・脂) じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 カレーフレーク カレー粉 ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	30 40 40 20 3 2 30 15 0.5 1 5 5 2	焼き魚 さけ・40g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 0.2 40 0.5 5	炒煮 じゃが芋 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	40 10 1 5 1	野菜ス きゅうり 大根 皮剥 セロリー マヨネーズパッ	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 調合油 減塩しょうゆ(上白糖)	40 30 20 10 1 5 1	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		
	ポトフ	若鶏もも 皮なし じゃが芋 人参 皮剥 マッシュルーム コンソメ 食塩	40 60 20 5 0.5 0.5	焼き魚 さば・60g 食塩 大根 皮剥 しそ 醤油パック	60 0.3 40 1 5 5	焼きか 西洋かぼちゃ ぼちゃ	40 0.2	長いも サラダ なが芋 しそ 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ(白こしょう)	40 0.3 40 5 3 2.5 0.01	長いも サラダ なが芋 しそ 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ(白こしょう)	40 0.3 40 5 3 2.5 0.01	野菜ス きゅうり 大根 皮剥 セロリー マヨネーズパッ	30 30 20 10	木綿豆腐 葱	25 5	木綿豆腐 葱	25 5	酢の物 かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥	40 10 5		

献立表(週間)

学齢期

	1月22日(火)		1月23日(水)		1月24日(木)		1月25日(金)		1月26日(土)		1月27日(日)		1月28日(月)								
昼	パセリ(粉)	0.5	おかか	白菜	50	プロセスチーズ	5	漬物	だいこん	福神	5	小葱	1	穀物酢	5						
イタリ	カリフラワー	40	和え	きゅうり	10	パセリ(粉)	0.1					ゴマ和	小松菜	ゆで	50						
アンサ	きゅうり	20		減塩しょうゆ(2.5	みそ汁	カットわかめ	0.5	ソテー	ピーマン	10	え	ごま	1	食塩	0.2					
ラダ	玉葱	10		削り節	0.5		白菜	40		キャベツ	30		減塩しょうゆ(2.5	温野菜	スナップえんど	20				
	穀物酢	5		りんご	60		葱	3		食塩	0.3		上白糖	0.5	サラダ	カリフラワー	30				
	オリーブ油	3	果物				淡色辛みそ	10		白こしょう	0.01					マヨネーズ	5				
	減塩しょうゆ(2.5					煮干しだし	150		菜種油	1	果物	キウイフルーツ	40							
	白こしょう	0.01				果物	ネーブル	60	果物	パインアップル	75				果物	バレンシアオレ	70				
	果物	キウイフルーツ	40																		
	ジュース	きになる野菜(125																		
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			
揚げ魚	まだら・40g	40	蒸し豚	豚ももスライス	50	照焼魚	ぶり・60g	60	魚味噌	そい	60g	60	鶏つく	鶏ひき肉	30	マヨネ	ささ身	40			
チリソ	白こしょう	0.01	あんか	食塩	0.3		減塩しょうゆ(5	漬け焼	淡色辛みそ	5	ね揚げ	玉葱	20	ーズ焼	食塩	0.2	ハンバ	合挽肉	60	
ース	薄力粉 1等	3	け	生姜	2		上白糖	1	き	みりん風調味料	2.5	あんか	生椎茸	3		マヨネーズ	8	ーグ	玉葱	30	
	菜種油	6		玉葱	40		みりん風調味料	2.5		上白糖	0.5	け	食塩	0.3					鶏卵	3	
	ケチャップ	10		ピーマン	10		合成清酒	1		大根 皮剥	40		鶏卵	3		パセリ(粉)	0.1		パン粉(乾燥)	1	
	穀物酢	2.5		乾椎茸	0.3		大根 皮剥	50		しそ	0.5		パン粉(乾燥)	3		サニーレタス	5		牛乳	3	
	減塩しょうゆ(1		菜種油	1		しそ	1		減塩正油パック	5		鶏卵	3					食塩	0.5	
	上白糖	2		減塩しょうゆ(5		減塩正油パック	5					パン粉(乾燥)	3	大根の	大根 皮剥	60		白こしょう	0.01	
	合成清酒	2.5		上白糖	1				三杯酢	きゅうり	50		菜種油	5	煮物	人参 皮剥	10		菜種油	3	
	ごま油	1		煮干しだし	30	きんぴ	ごぼう	40		生姜	2		里芋	40		さやいんげん(10		ケチャップ	5	
	にんにく	1		片栗粉	1	らごぼ	人参 皮剥	10		穀物酢	5		ホタテ貝柱	30		減塩しょうゆ(5		ウスターソース	5	
	生姜	1				う	しらたき	20		上白糖	3		生椎茸	10		合成清酒	1		キャベツ	25	
	トウバンジャン	0.5	煮物	じゃが芋	50		ごま油	1		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(7.5		煮干しだし	15		レッドキャベツ	5	
	ラー油	0.5		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(5	炒煮	大根 皮剥	40		合成清酒	2.5		鶏卵	25				
	葱	20		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	5		凍り豆腐	1		みりん風調味料	2.5		鶏卵	25	リヤン	緑豆春雨	5	
	片栗粉	1		上白糖	1		煮干しだし	15		菜種油	1		片栗粉	1		ほうれ	しぼり豆腐	30	バン	もやし	30
	サニーレタス	5		みりん風調味料	1		いりごま	0.5		減塩しょうゆ(2.5	大名和	白菜	70		ん草の	いりごま	1		しそ	1
				グリーンピース	5	マカロ	マカロニ 乾	4		上白糖	0.5	え	削り節	0.5		白和え	減塩みそ	2.5		ローズハム	10
とびっ	大根 皮剥	50								減塩しょうゆ(2.5		白菜	70		上白糖	3		穀物酢	2.5	
こと野	人参 皮剥	5	サラダ	キャベツ	25	ニサラ	きゅうり	20		煮干しだし	10		ブロッコリー	60		板こんにやく	20		減塩しょうゆ(5	
菜の和	小葱	2		ブロッコリー	30	ダ	ローズハム	8					減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1	
え物	減塩しょうゆ(2.5		ミニトマト	15		マヨネーズ	8	のっぺ	里芋	30		鶏卵	15		みりん風調味料	1		ごま油	0.5	
	上白糖	1		マヨネーズ	10		白こしょう	0.01	い汁	木綿豆腐	30		食塩	0.1		ほうれん草(ゆ	20		いりごま	1	
	とびっこ	5		白こしょう	0.01					人參 皮剥	10		菜種油	0.5		煮干しだし	5				
						清汁	さやえんどう	5		ごぼう	15	ブロッ	ブロッコリー	60	お吸い	生ふ	6	南瓜の	西洋かぼちゃ	50	
卵スー	鶏卵	15	すまし	木綿豆腐	25		えのき茸	20		小葱	2	コリー	穀物酢	5	物	糸みつば	2	サラダ	きゅうり	15	
プ	玉葱	20	汁	葱	2		淡口醤油	5		濃口醤油	5	サラダ	調合油	3		淡口醤油	5		玉葱	10	
	葱	5		淡口醤油	5		食塩	0.2		食塩	0.2		減塩しょうゆ(2.5		食塩	0.2		マヨネーズ	10	
	中華味	0.5		食塩	0.2		昆布だし	75		食塩	0.2		減塩しょうゆ(2.5		昆布だし	75	スープ	玉葱	40	
	食塩	0.5		昆布だし	75		かつおだし	75		煮干しだし	150		白こしょう	0.01		かつおだし	75		貝割大根・芽	5	
	淡口醤油	2.5		かつおだし	75														コンソメ	0.5	
	白こしょう	0.01										煮浸し	きょうな	50					食塩	0.5	
													減塩しょうゆ(2.5					白こしょう	0.01	
													みりん風調味料	2.5							

献立表(週間)

学齡期

		1月22日(火)		1月23日(水)		1月24日(木)		1月25日(金)		1月26日(土)		1月27日(日)		1月28日(月)							
夕	杏仁フルーツ	杏仁フルーツ	60																		
栄養価	エネルギー	1689 kcal	蛋白質 67.2 g	エネルギー	1759 kcal	蛋白質 69.9 g	エネルギー	1787 kcal	蛋白質 63.7 g	エネルギー	1683 kcal	蛋白質 61.4 g	エネルギー	1752 kcal	蛋白質 65.8 g	エネルギー	1665 kcal	蛋白質 66.4 g	エネルギー	1778 kcal	蛋白質 66.8 g
	脂質	43.6 g	炭水化 248.1 g	脂質	37.9 g	炭水化 278.3 g	脂質	50.3 g	炭水化 261.9 g	脂質	36.4 g	炭水化 269.5 g	脂質	44.6 g	炭水化 265.0 g	脂質	36.3 g	炭水化 262.6 g	脂質	45.9 g	炭水化 264.5 g
	塩分	7.8 g		塩分	7.3 g		塩分	7.6 g		塩分	7.8 g		塩分	7.7 g		塩分	7.5 g		塩分	7.7 g	

献立表(週間)

学齢期

学齢期		1月29日(火)		1月30日(水)		1月31日(木)		2月1日(金)		2月2日(土)		2月3日(日)		2月4日(月)	
朝	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80						
	五目煮	さつま揚げ	20	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨)	20	きんぴら	ごぼう	40						
		大根 皮剥	50	焼き	しそ	1		人参 皮剥	10						
		人参 皮剥	10					ごま油	1						
		乾椎茸	0.5	人参と	小松菜 ゆで	40		濃口醤油	2.5						
		さやいんげん(10	小松菜	もやし ゆで	10		上白糖	1						
		濃口醤油	5	のナム	人参 皮剥(ゆ	15		いりごま	1						
		上白糖	1	ル	ごま	1									
		煮干しだし	20		減塩しょうゆ(2.5	卵焼き	冷凍全卵	50						
					穀物酢	2.5		食塩	0.2						
	塩たらこ	たらこ	10		上白糖	2		上白糖	0.1						
		しそ	1		ごま油	0.5		菜種油	1						
								パセリ	1						
	白菜のお浸し	白菜	60	ソテー	キャベツ	60									
		濃口醤油	2.5		ピーマン	10	野菜サ	きょうな	20						
		かつお節	0.5		菜種油	1	ラダ	玉葱	10						
					食塩	0.5		黄ピーマン	5						
	みそ汁	木綿豆腐	30		白こしょう	0.01		穀物酢	5						
		カットわかめ	0.5	みそ汁	貝割大根・芽	5		上白糖	0.5						
		小葱	2		いわのり	2		調合油	3						
		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		食塩	0.2						
		煮干しだし	150		煮干しだし	150		黒こしょう	0.01						
	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・プレー	125	みそ汁	キャベツ	30						
								棒麩	2						
								淡色辛みそ	10						
								煮干しだし	150						
							牛乳	牛乳	180						
昼	ホットドック	ドッグパン40g	40	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80						
		フランクフルト	16.3												
		ケチャップ	5	ごま味	豚もも 脂身な	30	ハヤシ	豚ももスライス	40						
		キャベツ	30	噌炒め	なす	60	ライス	玉葱	100						
		菜種油	1		ピーマン	10		マッシュルーム	20						
		食塩	0.1		赤ピーマン	10		菜種油	3						
					黄ピーマン	10		ハヤシフレーク	9						
	グラタン	若鶏もも 皮な	30		ごま油	3		ウスターソース	2.5						
		尾なしえび	40		減塩みそ	7		ケチャップ	2.5						
		玉葱	30		みりん風調味料	3		白こしょう	0.01						
		無塩バター	6		上白糖	2		グリーンピース	5						
		薄力粉 1等	10		合成清酒	1									
		牛乳 1000ml	80		すり白ゴマ	2	グリー	レタス	20						
		コンソメ	0.5				ンサラ	ブロッコリー	40						
		食塩	0.3	サラダ	レタス	10	ダ	トマト	15						
		白こしょう	0.01		きゅうり	40		減塩しょうゆ(2.5						
		パン粉(乾燥)	3		はつかだいこん	5		穀物酢	5						
		パルメザンチー	0.1		穀物酢	5		調合油	3						
					調合油	3		白こしょう	0.01						

献立表(週間)

学齢期

		1月29日(火)		1月30日(水)		1月31日(木)		2月1日(金)		2月2日(土)		2月3日(日)		2月4日(月)	
夕				かき玉	鶏卵	20									
				汁	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	1785 kcal	蛋白質 68.5 g	エネルギー	1721 kcal	蛋白質 63.8 g	エネルギー	1723 kcal	蛋白質 65.9 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g
	脂質	49.7 g	炭水化 262.8 g	脂質	35.1 g	炭水化 281.3 g	脂質	38.6 g	炭水化 270.9 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	7.9 g		塩分	7.7 g		塩分	7.4 g		塩分	g		塩分	g	