

献立表(週間)

学齢期

		2月1日(金)		2月2日(土)		2月3日(日)		2月4日(月)		2月5日(火)		2月6日(水)		2月7日(木)										
朝	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									
	野菜ソテー	キャベツ	50	野菜卵炒め	鶏卵	40	しめじ	鶏卵	25	焼き生揚げ	生揚げ	70	白菜の軟らか煮	白菜	100	野菜ピリ辛炒め	キャベツ	70	焼き魚	さけ・20g	20			
		玉葱	20		ほうれん草	40	とニラ	ぶなしめじ	30	揚げ	白こしょう	0.01		人参 皮剥	10		焼き竹輪	15		食塩	0.1			
		人参 皮剥	10		玉葱	60	の卵とじ	にら	15		菜種油	1		煮	さやえんどう	6		ピーマン	10		しそ	0.5		
		菜種油	1		菜種油	1		葱	10		ブロッコリー	30		減塩しょうゆ (5		黄ピーマン	10		切干大根煮	切干し大根	6		
		食塩	0.3		食塩	0.5		濃口醤油	5		減塩正油パック	5		上白糖	1		人参 皮剥	10		ごま油	1			
		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		上白糖	1		みりん風調味料	2.5		煮干しだし	30		濃口醤油	5		濃口醤油	5			
	鶏肉照焼き	若鶏もも 皮なし	30	五目ひじき	ひじき	6		煮干しだし	30	ほうれん草の炒煮	ほうれん草	50	温泉卵	温泉卵	50		合成清酒	1		乾椎茸	0.5			
		濃口醤油	2.5		人参 皮剥	10		人参 皮剥	10		焼きたん	10		温泉卵のたれ	4		みりん風調味料	1		さやいんげん (10			
		上白糖	1.5		凍り豆腐	1	チンゲ	はんぺん	10		菜種油	1		切り干し大根	6		とうがらし 乾	0.5		濃口醤油	5			
		ブロッコリー	30		菜種油	1	ン菜の炒め煮	チンゲンサイ	40		減塩しょうゆ (5		人参 皮剥	5		上白糖	1		煮干しだし	15			
	味付けのり	味付けのり	1		上白糖	1		菜種油	1	みそ汁	白菜	30		の和え煮	2.5		おから 炒り煮	0.3		ひじき	0.2			
					煮干しだし	10		減塩しょうゆ (2.5		上白糖	1		物	1		おから (新製法)	20		乾椎茸	0.3			
	みそ汁	小松菜	20	佃煮	減塩あまのり佃煮	8		上白糖	1		棒麩	2	みそ汁	もやし	30		人参 皮剥	5		葱	5			
		もやし	20		キャベツ	30	味付けのり	ごま	1		淡色辛みそ	10		小葱	2		調合油	2		濃口醤油	3			
		淡色辛みそ	10	みそ汁	ぶなしめじ	10					煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		濃口醤油	3		上白糖	1			
		煮干しだし	150		葱	5		漬物	なす	しば漬	10		煮干しだし	150			みりん風調味料	1		煮干しだし	150			
	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10	みそ汁	小松菜	30	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	10		牛乳	牛乳	180		
					煮干しだし	150		えのき茸	10															
				牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10								みそ汁	大根 葉	20					
					煮干しだし	150		煮干しだし	150									大根 皮剥	10					
							牛乳	牛乳	180									淡色辛みそ	10					
																		煮干しだし	150					
																		のり佃煮	8					
																		ジョア	ジョア・ストロ	125				
昼	米飯	精白米	65	米飯	精白米	80	大豆ご飯	精白米	80	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			
	魚の生姜焼き	さわら・60g	60	魚みそ煮	さば・40g	40	だいず水煮缶詰	人参 皮剥	5	蒸し魚	まだら・60g	60		ココナッツパン	55			焼き魚	そい	60g	60	肉鍋	豚ももスライス	40
		食塩	0.3		生姜	3		かつお・昆布だし	50	のあんかけ	生姜	3	マカロニ	マカロニ 乾	10			ときのこソテー	白こしょう	0.01		玉葱	40	
		濃口醤油	5		減塩みそ	15		淡口醤油	5		食塩	0.3	ニグラタン	若鶏もも 皮なし	20			生椎茸	10		たけのこ 水煮	40		
		合成清酒	5		上白糖	2		食塩	0.2		きくらげ (乾)	0.5		玉葱	20			えのき茸	10		人参 皮剥	20		
		生姜	3		合成清酒	2.5		上白糖	1		ぶなしめじ	20		マッシュルーム	10			ぶなしめじ	20		しらたき	30		
		サニーレタス	3		みりん風調味料	2.5		合成清酒	2.5		貝割大根・芽	10		無塩バター	3			人参 皮剥	10		葱	15		
		レモン	10		大根 皮剥	40		みりん風調味料	2.5		濃口醤油	5		薄力粉 1等	8			さやえんどう	5		減塩しょうゆ (10		
					さやえんどう	4		さやえんどう	2		上白糖	1		牛乳 1000ml	80			菜種油	1		上白糖	2		
	炒煮	小松菜	50	煮物	ごぼう	30	天ぷら	尾付きえび	40		片栗粉	1		コンソメ	0.5			減塩しょうゆ (5		煮干しだし	30		
		菜種油	1		生揚げ	40		玉葱	20		煮干しだし	30		食塩	0.3			上白糖	1		みりん風調味料	2.5		
		濃口醤油	2.5		人參 皮剥	10		人參 皮剥	10	炊合せ	大根 皮剥	40		パン粉 (乾燥)	0.5			みりん風調味料	2.5		中華風サラダ	もやし	30	
		上白糖	0.5		減塩しょうゆ (5		薄力粉 1等	10		鶏卵	25		パレルメザンチー	0.5			合成清酒	2.5		パレルメザンチー	きゅうり	10	
	冷奴	木綿豆腐	75		上白糖	1		鶏卵	5		人參 皮剥	15		パセリ (粉)	0.2			イカのするめいか	30		かにかま	5		

献立表(週間)

学齢期

2月1日(金)		2月2日(土)		2月3日(日)		2月4日(月)		2月5日(火)		2月6日(水)		2月7日(木)	
昼	かつお節 0.5 小葱 1 醤油パック 5 バナナ 100	煮干しだし 15 グリーンピース 3 スパゲティ 乾 6 きゅうり 20 ローズハム 5 マヨネーズ 5 白こしょう 0.01 もずく 50 生姜 3 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 3 果物 パインアップル 75	菜種油 5 おろし 大根 皮剥 50 生姜 3 醤油パック 5 煮物 かぶ 皮剥 40 こつぶがんも 10 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ(5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1 さやえんどう 4 和え物 ほうれん草 50 削り節 0.2 減塩しょうゆ(2.5 漬物 桜大根 10 果物 バレンシアオレ 40 キウイフルーツ 40 粕煮 豚ももスライス 10 じゃが芋 20 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	減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 長いもの酢の物 なが芋 50 きゅうり 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 磯和え もやし ゆで 40 人参 皮剥 5 焼きのり 0.3 減塩しょうゆ(2.5 果物 ぶどう 60	千切り 大根 皮剥 30 野菜サ 20 きょうな 10 ミニトマト 15 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01 かつお缶詰(油 15 ソテー 小松菜 30 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01 果物 バナナ 100	酢みそ 40 和え 減塩みそ 5 上白糖 3 穀物酢 3 野菜サ 60 ラダ 人参 皮剥(ゆ 5 マヨネーズパッ 10 卵豆腐 鶏卵 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2 果物 りんご 60	カットわかめ 0.5 濃口醤油 2.5 穀物酢 5 上白糖 3 ごま油 1 いりごま 0.5 長芋の なが芋 60 オスター 大根 葉 10 炒め 無塩バター 3 煮干しだし 合成清酒 2 食塩 0.2 小葱 2 食塩 0.2 果物 ほうれん草 40 りんごの 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 65 豚カツ 豚角肉(肩ロ一 60 食塩 0.3 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 パセリ 1.5 レタス 5 ソースパック 5 生野菜 キャベツ 35 サラダ ミニトマト 15 鶏卵 25	米飯 精白米 80 鶏肉の 若鶏もも 皮な 40 おろし 白こしょう 0.01 あん 合成清酒 1 薄力粉 1等 2 ごま油 2 大根 皮剥 50 小松菜 10 人参 皮剥 10 葱 5 生姜 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 1	米飯 精白米 80 肉団子 鶏ひき肉 40 の甘酢 玉葱 30 あんか 鶏卵 3 け 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 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	米飯 精白米 80 鶏肉ケ 若鶏もも 皮な 60 チャッ 玉葱 40 ブ煮 人参 皮剥 10 食塩 0.2 ケチャップ 15 ウスターソース 5 クリーム(植物 5 グリーンアスパ 15 黄ピーマン 10 酢ばす れんこん 30 赤ピーマン 10 食塩 0.3 上白糖 3	米飯 精白米 80 魚フラ ほっけ・60g 60 イ 食塩 0.3 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 8 レモン 8 サラダ菜 6 ソースパック 5 おかか ぶき ゆで 40 煮 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	米飯 精白米 80 揚げ鶏 若鶏もも 皮な 60 ネギソ 減塩しょうゆ(2.5 一ス 合成清酒 2.5 鶏卵 3 薄力粉 1等 5 菜種油 8 いりごま 1 葱 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 合成清酒 3 ごま油 1 さやいんげん(20 メ煮 南瓜の 60 コンソ 玉葱 20 煮 ベーコン 15	米飯 精白米 80 えびの 尾なしえび 60 フリッ 食塩 0.2 ター 薄力粉 1等 8 片栗粉 2 鶏卵 10 菜種油 10 ブロッコリー 30 サニーレタス 5 レモン 10 ケチャップパッ 8 かぼちゃ 60 玉葱 20 ベーコン 15						

献立表(週間)

学齢期

	2月1日(金)		2月2日(土)		2月3日(日)		2月4日(月)		2月5日(火)		2月6日(水)		2月7日(木)						
夕	穀物酢	5	片栗粉	1	小葱	5	穀物酢	5	煮干しだし	15	炊き合	大根 皮剥	40	コンソメ	0.5				
	調合油	3							削り節	0.5	わせ	人参 皮剥	15	食塩	0.2				
	濃口醤油	2.5	大豆の	だいず水煮缶詰	30	磯辺和	白菜	60	温野菜	スナップえんど	30	乾椎茸	1						
	白こしょう	0.01	ケチャ	玉葱	20	え	減塩しょうゆ(2.5	サダゴ	人参 皮剥	8	減塩しょうゆ(5	ピーナ	キャベツ	50			
	ケチャップ	2	ッ煮	人参 皮剥	10		焼きのり	0.2	マトレツ	ン菜ゴ	30	上白糖	1	ツ和え	ピーマン	5			
				ベーコン	5				ンガ	マヨネーズ	15	煮干しだし	15		ピーナツバタ	5			
煮物	里芋	40		菜種油	1	わかめ	カットわかめ	1		上白糖	1	さやえんどう	4		濃口醤油	5			
	生椎茸	10		ケチャップ	10	の煮物	油揚げ	10		いりごま	1				上白糖	0.5			
	人参 皮剥	10		グリーンピース	3		人参 皮剥	5				みそ汁	カットわかめ	0.5	ポテト	じゃが芋	50		
	濃口醤油	2.5					さやえんどう	5	スープ	ほうれん草	20	葱	5	サラダ	きゅうり	10	スープ	チンゲンサイ	30
	上白糖	0.5	カリフ	カリフラワー	40		菜種油	1		玉葱	10	淡色辛みそ	10		人参 皮剥	5		人参 皮剥	8
	煮干しだし	15	ラワー	人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5		ホールカーネル	5	煮干しだし	150		マヨネーズ	8		鶏ガラスープ	0.25
	さやえんどう	5	甘酢漬	淡口醤油	0.5		上白糖	0.5		コンソメ	0.5				食塩	0.2		中華味	0.5
			け	穀物酢	5					食塩	0.5				白こしょう	0.01		食塩	0.5
みそ汁	大根 皮剥	20		上白糖	3	なすの	さやいんげん(20		白こしょう	0.01				ミニトマト	15			
	大根 葉	10		ゆず(果皮)	1	味噌煮	なす	50							サラダ菜	5			
	淡色辛みそ	10					減塩みそ	5											
	煮干しだし	150	みそ汁	なめこ	20		上白糖	1				みそ汁	かつとろろ昆布	1					
				葱	3		煮干しだし	10					小葱	3					
				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	1660 kcal	蛋白質 69.3 g	1789 kcal	蛋白質 66.4 g	1741 kcal	蛋白質 67.7 g	1730 kcal	蛋白質 69.3 g	1768 kcal	蛋白質 64.0 g	1766 kcal	蛋白質 67.6 g	1726 kcal	蛋白質 66.9 g					
	脂質 49.3 g	炭水化 226.4 g	脂質 43.5 g	炭水化 278.1 g	脂質 37.2 g	炭水化 277.2 g	脂質 40.3 g	炭水化 267.7 g	脂質 52.7 g	炭水化 253.8 g	脂質 40.8 g	炭水化 276.4 g	脂質 38.0 g	炭水化 273.9 g					
	塩分 7.9 g		塩分 7.6 g		塩分 7.6 g		塩分 7.6 g		塩分 7.9 g		塩分 7.7 g		塩分 7.7 g						

献立表(週間)

学齢期

2月8日(金)		2月9日(土)		2月10日(日)		2月11日(月)		2月12日(火)		2月13日(水)		2月14日(木)											
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								
	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 ほうれん草 人参 皮剥 玉葱 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 10 10 40 2.5 1 1 30	鶏ささみの味噌焼き	ささ身 合成清酒 淡色辛みそ みりん風調味料 濃口醤油 ブロッコリー マヨネーズ	40 0.5 1 0.5 0.5 40 10	オイスター炒め	豚ひき肉 キャベツ 人参 皮剥 ピーマン ごま油 かき油 白こしょう	30 50 10 10 1 3 0.01	生揚げ もやし しのソテー ピーマン 菜種油 中華味 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	20 30 10 10 2 0.5 2.5 1	スクラブル 牛乳 エッグ 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ	50 10 1 0.2 0.01 0.5	白菜のスープ煮 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 煮干しだし 淡口醤油 生姜 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 片栗粉 貝割大根・芽	20 20 2.5 2 2.5 1 1 5						
	塩たらこ	たらこ しそ	10 0.5	大豆の五目煮	だいず水煮缶詰 人参 皮剥 れんこん ゆで 板こんにゃく	10 10 20 10	ブロッコリー 玉葱 かにかま マヨネーズパッ	40 10 10 10	煮物 焼き竹輪 キャベツ 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	10 10 40 2.5 1	きんぴら ごぼう 人参 皮剥 グリーンピース(5 菜種油 濃口醤油 上白糖 いりごま	40 10 5 1 2.5 1 0.5	焼き魚 ほっけ・20g 食塩 しそ	20 0.1 0.5	ひじきの炒め煮 の炒め煮	4 10 5							
	ごま和え	白菜 いりごま 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	50 1 2.5 0.5	真昆布 濃口醤油 上白糖 片栗粉	1 2.5 1 1	漬物 たくあん漬(干)	10	ゆかり 和え	白菜(ゆで) 食塩 ゆかり	30 0.1 0.3	もずく の酢物	50 5 3	漬物 みそ汁	パリッコ もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	10 20 10 10 150	菜種油 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 たいみそ	1 2.5 1 8						
	みそ汁	チンゲンサイ なす 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	味付けのり 味付けのり	1	淡色辛みそ 煮干しだし	10 150	みそ汁	カットわかめ えのき茸 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 20 2 10 150	みそ汁	葉大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	みそ汁	たいみそ	8							
	牛乳	牛乳	180	みそ汁	キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	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	鶏塩そうめん	そうめん ゆで	220	赤飯	もち米 精白米	40 40	ハンバーガー	バンズパン50g 合挽肉 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 パン粉(乾燥) 食塩 白こしょう 菜種油	50 40 40 8 5 5 0.5 0.01 1 3 1	米飯	精白米	80	ピラフ	精白米 無塩バター むきエビ 玉葱 人参 皮剥 コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ	80 3 20 15 5 0.2 1 20 30 5	精白米 無塩バター むきエビ 玉葱 人参 皮剥 コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ	80 3 20 15 5 0.5 1 20 30 5
	チキンカレー	若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 カレー粉 カレーフレーク ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	60 50 20 3 3 10 0.5 15 1 2.5 2	魚塩麴焼き	あかうお・40g 塩こうじ 合成清酒 しそ トマト	40 2 2 0.5 20	鶏ガラスープ かつお・昆布だ 淡口醤油 小葱	0.15 150 0.5 5	鯖の生姜煮	さば・40g 上白糖 みりん風調味料 減塩しょうゆ(7.5 合成清酒 生姜	40 1.5 3 7.5 1 3	かぶの酢の物	かぶ 皮剥 刻み昆布 食塩 穀物酢 上白糖 いりごま	60 0.5 0.2 5 2.5 0.5	ポテトフライ	フライドポテト 菜種油 食塩 白こしょう	40 2 0.3 0.01	マセドアンサラダ	さつま芋 きゅうり 人参 皮剥 スイートコーン マヨネーズ 食塩 白こしょう	30 20 10 10 8 0.3 0.01	若鶏もも 皮な オレンジ(濃縮 減塩しょうゆ(5 生姜 オレンジ(濃縮 減塩しょうゆ(5 上白糖 穀物酢 はちみつ 粒入りマスター サニーレタス	60 10 5 1 20 3 3 3 5	
	サラダ	キャベツ ミニトマト ブロッコリー 鶏卵 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ(2.5	30 15 20 25 5 3 2.5	ビーフソテー	ビーフン 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 黒こしょう	5 40 8 1 0.3 0.01	魚パン 粉焼き	まだら・30g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 ソースバック	30 0.15 0.01 3 1 20 5 5	かぶの酢の物	かぶ 皮剥 刻み昆布 食塩 穀物酢 上白糖 いりごま	60 0.5 0.2 5 2.5 0.5	野菜サラダ	レタス きゅうり ミニトマト	30 15 15	茶碗蒸し	ぎんなん 若鶏むね 皮な	10 10	茶碗蒸し	ぎんなん 若鶏むね 皮な	10 10		

献立表(週間)

学齢期

		2月8日(金)		2月9日(土)		2月10日(日)		2月11日(月)		2月12日(火)		2月13日(水)		2月14日(木)	
夕				淡色辛みそ 煮干しだし	10 150							スープ	カットわかめ 玉葱 葱 鶏ガラスープ 中華味 食塩 白こしょう	0.5 20 5 0.25 0.5 0.8 0.01	
栄養価	エネルギー 1717 kcal 脂質 40.6 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1737 kcal 脂質 45.6 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1672 kcal 脂質 34.0 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1766 kcal 脂質 42.9 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1720 kcal 脂質 47.7 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1758 kcal 脂質 42.7 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1688 kcal 脂質 39.2 g 塩分 7.2 g	エネルギー 66.8 g 炭水化 264.0 g	エネルギー 66.6 g 炭水化 256.2 g	エネルギー 66.0 g 炭水化 267.2 g	エネルギー 66.1 g 炭水化 271.1 g	エネルギー 65.9 g 炭水化 249.8 g	エネルギー 65.6 g 炭水化 272.4 g	エネルギー 68.0 g 炭水化 257.4 g	

献立表(週間)

学齢期

		2月15日(金)		2月16日(土)		2月17日(日)		2月18日(月)		2月19日(火)		2月20日(水)		2月21日(木)								
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	84				
	ツナと 玉葱の 炒め物	冷凍全卵	25	しめじ	冷凍全卵	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	鶏肉照	若鶏もも 皮な	30	
		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	焼き	減塩しょうゆ	2.5	
		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		上白糖	0.5	
		赤ピーマン	5	じ	葱	10		食塩	0.2		菜種油	1		しそ	1		かつおだし	20		みりん風調味料	1	
		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		減塩正油パック	5		食塩	0.8		ブロッコリー	20	
		菜種油	2		上白糖	1					減塩しょうゆ	2.5					食塩	0.8		冷凍全卵	50	
		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		きゅうり	20		カリフラワー	20	
		食塩	0.3		煮干しだし	30		食塩	0.2	納豆	納豆	40	テー	きょうな	10	和え物	きゅうり	20		マヨネーズパッ	10	
		白こしょう	0.01	チンゲ	はんぺん	10		しそ	1		葱	2		菜種油	1		ライトツナ缶	10	もやし	もやし	50	
				ン菜の	チンゲンサイ	40	おかか	大根 皮剥	20		減塩正油パック	5		食塩	0.3		カットわかめ	0.5	の炒煮	人参 皮剥	10	
	人参と 水菜の ナムル	もやし	30	炒め煮	人参 皮剥	10	和え	キャベツ	20		納豆	2		白こしょう	0.01		めんつゆ(スト	1		油揚げ	5	
		きょうな	10		菜種油	1		食塩	0.1	きゅう	きゅうり	40	梅肉和	白菜	40		マヨネーズ	5		菜種油	1	
		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ	2.5		穀物酢	2	りの酢	人参 皮剥	5	え	梅干し(調味漬	5	切り干		5		減塩しょうゆ	2.5	
		減塩しょうゆ	2.5		減塩しょうゆ	2.5		濃口醤油	1	の物	穀物酢	5		みりん風調味料	2.5	し大根	切干し大根	4		上白糖	0.5	
		穀物酢	5		上白糖	1		上白糖	0.5		上白糖	3		みそ汁	ほうれん草	煮	油揚げ	5		白菜の	白菜(ゆで)	50
		上白糖	2		ごま	1		削り節	0.3		減塩しょうゆ	2.5	みそ汁	ほうれん草	30	の炒め	菜種油	1	白菜の	しそ	0.5	
		ごま油	1	味付け	味付けのり	1					減塩しょうゆ	2.5		葱	5	煮	減塩しょうゆ	5	え	ゆかり	0.5	
	のり佃	減塩あまのり佃	8	のり			みそ汁	ほうれん草	20	みそ汁	大根 葉	20		淡色辛みそ	10	煮干しだし	150		煮干しだし	15		
	煮							もやし	20		キャベツ	20		淡色辛みそ	10			みそ汁	みそ汁	いわのり	2	
				みそ汁	小松菜	30		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		煮干しだし	150				みそ汁	小葱	2	
	みそ汁	白菜	20		えのき茸	10		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180		さやえんどう	5		淡色辛みそ	10	
		木綿豆腐	30		淡色辛みそ	10	ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150		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				
		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	
													ジョア	ジョア・プレー	125							
昼	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	米飯	精白米	80	
	魚の香	まだら・60g	60	魚三五	ほっけ(三五八	60		鶏卵	25					ホテルブレッド	40							
	草焼き	食塩	0.3	八焼き	大根 皮剥	40		蒸しかまぼこ	10	鶏肉の	若鶏もも 皮な	40				魚バタ	まだら・60g	60	豆腐海	木綿豆腐	75	
		白こしょう	0.01		しそ	1		ほうれん草	25	あんか	片栗粉	1	スープ	ホタテ貝柱	30	一焼き	食塩	0.2	鮮あん	ベビーホタテ	10	
		パン粉(乾燥)	1		減塩正油パック	5		葱	5	け	菜種油	1	煮	じゃが芋	60		白こしょう	0.01	かけ	むきエビ	20	
		タイム	0.1					かつお・昆布だ	170		玉葱	50		ブロッコリー	30		有塩バター	4		あさり	10	
		パセリ	0.1	野菜ソ	キャベツ	50		めんみ	1.8L	10	ぶなしめじ	20		キャベツ	20		もやし	30		玉葱	30	
		無塩バター	3	テー	ピーマン	5	揚げ出				もやし	20		人参 皮剥	20		ピーマン	5		人参 皮剥	10	
		オリーブ油	3		人參 皮剥	5	し豆腐	木綿豆腐	50		減塩しょうゆ	7.5		コンソメ	0.5		菜種油	2		ピーマン	10	
		サニーレタス	3		菜種油	1		片栗粉	2		上白糖	1		食塩	0.5		食塩	0.2		中華味	0.5	
		レモン	10		食塩	0.3		菜種油	6		合成清酒	2.5		白こしょう	0.01		食塩	0.2		食塩	0.8	
		ソースパック	5		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ	3		みりん風調味料	2.5					白こしょう	0.03		白こしょう	0.01	
					みりん風調味料	2		煮干しだし	30		みりん風調味料	2.5	ピーマ	赤ピーマン	20	酢の物	なが芋	60		片栗粉	1	
					煮干しだし	30		生姜	3		かつお・昆布だ	30	ンソテ	黄ピーマン	20		きゅうり	5				
	炊合せ	大根 皮剥	30	和え物	きゅうり	20		小葱	2		片栗粉	1	ー	ピーマン	20		上白糖	3	豚肉と	豚ばら	30	
		たけのこ 水煮	20		春雨	3					糸みつば	5		オリーブ油	1		穀物酢	2.5	大根の	大根 皮剥	30	
		生椎茸	5		かにかま	5	レモン	さつま芋(皮な	80	煮物	大根 皮剥	40		食塩	0.3		食塩	0.3	煮物	人参 皮剥	20	
		人参 皮剥	10		濃口醤油	2.5	煮	上白糖	5		人参 皮剥	15		白こしょう	0.01		食塩	0.3		菜種油	1	
		減塩しょうゆ	5		上白糖	0.5		レモン(果汁)	3		さやいんげん	15	サラダ	レタス	30	なす味	なす	40		減塩しょうゆ	5	
		上白糖	1		ごま油	0.5										噌炒め	玉葱	20		上白糖	1	

献立表(週間)

学齢期

	2月15日(金)		2月16日(土)		2月17日(日)		2月18日(月)		2月19日(火)		2月20日(水)		2月21日(木)							
昼		合成清酒 2.5 煮干しだし 15	酒蒸し	あさり 18 合成清酒 5 食塩 0.1 小葱 3	ごま和え	生椎茸 20 エリンギ 20 さやいんげん(20 いりごま 0.5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	お浸し	白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.3	コーンポタージュ	人参 皮剥 5 鶏卵 25 マヨネーズパッ 10	煮物	人参 皮剥 5 乾椎茸 0.3 菜種油 3 減塩みそ 4 上白糖 2	ゴマ和え	みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15 さやえんどう 4						
	キャベツサラダ	キャベツ 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		パインアップル 75		果物		ネーブル 75		みそ汁		小葱 3 じゃが芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ジュ	クリームスタイ 40 玉葱 30 薄力粉 1等 7 無塩バター 5 牛乳 100 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	煮物	凍り豆腐 8 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 10 小葱 5	味噌炒め	小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 ごま 0.5
	お浸し	ほうれん草 40 減塩しょうゆ(5				果物								果物		バナナ 100		果物		キウイフルーツ 40
	果物	ぶどう 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					
		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 60 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 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	チキンソテー	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 菜種油 2 キャベツ 30 トマト 15 マヨネーズパッ 10	海鮮炒め	するめいか 20 尾なしえび 20 ベビーホタテ 15 若鶏むね皮なし 15 さやいんげん(10 玉葱 40 きくらげ(乾) 1 グリンピース 3 菜種油 3 減塩しょうゆ(5 中華味 0.5 白こしょう 0.01 上白糖 1 合成清酒 2.5 穀物酢 2.5 片栗粉 2 うずら卵 水煮 20	豚すき	豚ももスライス 50 焼き豆腐 50 白菜 60 葱 15 しらたき 30 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 3 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	鶏肉の香味だれ	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 ごま油 3 上白糖 1 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 2.5 葱 5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 5	塩焼き	さば・40g 40 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5					
		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	とびっこ和え	大根 皮剥 40 人参 皮剥 3 小松菜 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 とびっこ 5	いかサラダ	するめいか 20 きゅうり 20 レタス 10 玉葱 10 穀物酢 5 ごま油 3 濃口醤油 2.5 おろししょうが 1	里芋田楽	里芋 60 さやえんどう 6 減塩みそ 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	炊き合わせ	じゃが芋 40 人参 皮剥 20 さやえんどう(4 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 昆布だし 15	もずくの酢物	もずく 50 生姜 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 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	みそ汁	かつとろろ昆布 1 さやいんげん(15 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	揚げ茄子	なす 60 菜種油 5 おろししょうが 1 小葱 3 減塩正油パック 5	なめこおろし	大根 皮剥 40 きゅうり 10 なめこ(水煮缶) 20 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 上白糖 0.5	そば椀	茶そば 10 葱 5 乾椎茸 0.5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150						
スープ		玉葱 40 人参 皮剥 10 コンソメ 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01		みそ汁	さやいんげん(10 なす 20		きのこマヨネーズ和え	ぶなしめじ 20 まいたけ 10 えのき茸 10 エリンギ 1 マヨネーズ 8	小松菜煮物	小松菜 40 凍り豆腐 1 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 15	みそ汁	切りみつば 5 木綿豆腐 25 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150								

献立表(週間)

学齡期

	2月15日(金)		2月16日(土)		2月17日(日)		2月18日(月)		2月19日(火)		2月20日(水)		2月21日(木)	
夕			淡色辛みそ	10			食塩	0.1						
			煮干しだし	150			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	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	1744 kcal	蛋白質 67.7 g	1718 kcal	蛋白質 70.0 g	1773 kcal	蛋白質 67.3 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	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
	塩分 7.6 g		塩分 7.6 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	

献立表(週間)

学齢期

	2月22日(金)			2月23日(土)			2月24日(日)			2月25日(月)			2月26日(火)			2月27日(水)			2月28日(木)								
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						
	中華炒め	若鶏ささ身 玉葱 人参 皮剥 キャベツ さやえんどう ごま油 減塩しょうゆ(5) 白こしょう 片栗粉	20 20 10 30 5 3 5 0.01 1	焼き魚	ほっけ・40g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック とろろ芋 なが芋 煮干しだし 減塩しょうゆ(2.5) 焼きのり	40 0.1 40 0.5 5 60 5 2.5 0.2	豆腐煮	焼き豆腐 里芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 煮干しだし	50 30 15 2.5 1 30	干草焼	冷凍全卵 上白糖 食塩 小松菜 玉葱 人参 皮剥	40 1 0.3 10 10 5	含め煮	こつぶがんも 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう	30 2.5 0.5 1 30 4	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(5) 上白糖 煮干しだし	50 50 10 10 2 5 1 15						
	塩たらこ	たらこ しそ	10 0.5	みそ汁	キャベツ 生椎茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	ソテー	キャベツ 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	40 10 10 1 0.2 0.01	切干大根の炒煮	切干し大根 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(5) 上白糖 煮干しだし	6 10 3 2 5 1 15	磯和え	もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 減塩しょうゆ(2.5) キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 0.3 2.5 40 5 10 150	ゴマ和え	さやいんげん(20) キャベツ 濃口醤油 上白糖 ごま	20 30 2.5 0.5 1	さつま芋煮	さつま芋(皮なし) 減塩しょうゆ(5) 上白糖 煮干しだし 小葱	60 5 1 10 3						
	えのきと胡瓜の和え物	えのき茸 きゅうり 食塩 みりん風調味料	20 40 0.2 1	漬物	なす しば漬	10	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	梅漬け	梅干し(調味漬)	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	おかか和え	小松菜 濃口醤油 上白糖 削り節	40 2.5 0.5 0.3						
	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物あえ	たくあん漬(干きゅうり)	5 30	牛乳	牛乳	180	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						
	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							
昼	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	塩ラーメン	中華めん ゆで 豚もも 赤肉 菜種油 生姜 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 合成清酒 しなちく なると 鶏卵 小葱 鶏ガラスープ 食塩 昆布だし	190 30 1 2 2.5 1 2.5 10 10 25 3 2 0.3 0.01	米飯	精白米	80	パン	バターロール30 メロンパン65g	30 65	魚の照り焼き	魚の照り焼き そい 40g 減塩しょうゆ(5) 合成清酒 みりん風調味料 大根 皮剥 レタス 減塩正油パック	40 40 2 2 40 10 5	カレー風味メンチカツ	合挽肉 玉葱 なが芋 鶏卵 食塩 白こしょう カレー粉 薄力粉 1等 カレー粉 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 ソースパック	40 40 5 3 0.3 0.01 0.5 5 0.3 5 6 8 20 5 5	魚の葱ソース	さけ・40g 生姜 葱 減塩しょうゆ(5) 穀物酢 レモン(果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー	40 3 20 5 5 2 0.5 1 40	チキンピカタ	若鶏もも 皮なし 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 調合油 ケチャップ ブロッコリー サニーレタス	60 0.3 0.01 3 5 1 5 20 8
	南瓜煮物	西洋かぼちゃ 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 かつおだし	70 2.5 1 15	バターソース炒め	チンゲンサイ 人参 皮剥 赤ピーマン スナップえんどう 無塩バター 食塩 白こしょう	30 15 15 10 2 0.2 0.01	鶏のから揚げ	若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ(2.5) 白こしょう 合成清酒 薄力粉 1等 菜種油	40 2.5 0.01 1 4 8	煮物	たけのこ 水煮 ふき ゆで 板こんにやく 人参 皮剥 淡口醤油 上白糖 煮干しだし	30 20 20 15 2.5 1 15	ツナマヨ和え	ブロッコリー ライトツナ缶(10) マヨネーズ	50 10 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(5) 上白糖 片栗粉	50 10 5 3 0.3 3 5 1 1	野菜炒め	チンゲンサイ ぶなしめじ 黄ピーマン 菜種油 かき油 合成清酒 お浸し えのき茸 白菜	50 25 5 1 5 1 10 40						

献立表(週間)

学齢期

	2月22日(金)		2月23日(土)		2月24日(日)		2月25日(月)		2月26日(火)		2月27日(水)		2月28日(木)			
夕					葱	5							食塩	1		
					淡色辛みそ	10							白こしょう	0.01		
					煮干しだし	150										
栄養価	エネルギー	1684 kcal	蛋白質	66.0 g	エネルギー	1783 kcal	蛋白質	67.7 g	エネルギー	1787 kcal	蛋白質	67.9 g	エネルギー	1701 kcal	蛋白質	65.5 g
	脂質	41.3 g	炭水化	258.5 g	脂質	46.5 g	炭水化	267.0 g	脂質	43.2 g	炭水化	275.0 g	脂質	42.6 g	炭水化	258.5 g
	塩分	7.1 g			塩分	7.5 g			塩分	7.9 g			塩分	7.5 g		
	エネルギー	1707 kcal	蛋白質	62.1 g	エネルギー	1725 kcal	蛋白質	67.6 g	エネルギー	1742 kcal	蛋白質	65.7 g	エネルギー	1725 kcal	蛋白質	67.6 g
	脂質	52.6 g	炭水化	236.6 g	脂質	37.3 g	炭水化	272.9 g	脂質	52.6 g	炭水化	236.6 g	脂質	37.3 g	炭水化	272.9 g
	塩分	7.7 g			塩分	7.9 g			塩分	7.7 g			塩分	7.9 g		