

2024年



# 1月献立表



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
4 木	ご飯 鮭のカレームニエル ひじきのサラダ コンソメスープ	牛乳、/米、/さけ、食塩、カレー粉、小麦粉、バター、/ひじき、えだまめ、ツナ、マヨネーズ、しょうゆ、食塩、/こまつな、コーン、コンソメ、食塩、/牛乳、/ポップコーン、食塩、	◎牛乳 牛乳 ポップコーン（塩）	403(365) 21.4(18.9) 13.3(13.3) 2.4(1.9)
5 金	ご飯 中華風グリルチキン 切り干し大根のナムル みそ汁（かぼちゃ・ほうれん草）	牛乳、/米、/とり肉、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、みりん風調味料、ごま油、/切り干しだいこん、こまつな、しょうゆ、食塩、中華だし、ごま油、/かぼちゃ、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/サラダ油、黒砂糖、卵、小麦粉、重曹、	◎牛乳 牛乳 マーラーカオ	595(524) 25.1(22.6) 26.5(24.2) 3.4(2.7)
6 土	野菜あんかけ丼 だいこんのそぼろ煮 みそ汁（豆腐・なめこ）	牛乳、/米、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、/とり肉、サラダ油、だいこん、しょうゆ、砂糖、和風だし、水、片栗粉、/絹ごし豆腐、なめこ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/米、かつお節、しょうゆ、	◎牛乳 麦茶 おほかおにぎり	550(498) 19.4(18.5) 21.6(21.0) 2.6(2.1)
8 月	<b>祝日〈成人の日〉</b>			
9 火	ご飯 白身フライ 春雨サラダ みそ汁（里芋・油揚げ）	牛乳、/米、/たら、パン粉、サラダ油、ウスターソース、/はるさめ、きゅうり、コーン、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、/さといも、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/マカロニ、食塩、きなこ、砂糖、	◎牛乳 牛乳 マカロニきな粉	460(415) 19.4(18.0) 12.7(13.2) 2.7(2.1)
10 水	ご飯 肉じゃが きゅうりの塩こんぶ和え みそ汁（麩・わかめ）	牛乳、/米、/ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、/きゅうり、塩こんぶ、ごま油、/焼ふ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/ビーフン、ぶた肉、たまねぎ、ピーマン、サラダ油、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華だし、カレー粉、	◎牛乳 麦茶 カレービーフン	470(435) 13.4(13.9) 16.0(16.6) 6.5(5.1)
11 木	食パン マカロニグラタン ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ	牛乳、/食パン、/マカロニ、とり肉、たまねぎ、ほうれんそう、コーン、バター、コンソメ、水、シチューミックスクリーム、パン粉、粉チーズ、ピザ用チーズ、/ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、/ベーコン、キャベツ、コンソメ、食塩、/牛乳、/もち米、サラダ油、食塩、	◎牛乳 牛乳 かき餅	590(521) 28.5(25.4) 21.7(20.4) 6.1(4.9)
12 金	しょうゆラーメン チンゲンサイのお浸し みかん	牛乳、/生中華めん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、/チンゲンサイ、油揚げ、しょうゆ、砂糖、和風だし、/みかん、/麦茶、/米、とり肉、たまねぎ、コーン、サラダ油、食塩、コンソメ、バター、パセリ、	◎牛乳 麦茶 チキンピラフ	552(500) 21.0(19.8) 18.7(18.6) 7.5(6.0)
13 土	鶏肉の塩焼き丼 さといもの煮物 みそ汁（大根・ほうれん草）	牛乳、/米、とり肉、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉、さきみのり、/さといも、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、/だいこん、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/米、塩こんぶ、	◎牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	516(472) 21.9(20.7) 13.0(14.2) 3.8(3.0)
15 月	ご飯 かじきのみそ焼き かぼちゃの甘煮 かき玉汁（玉ねぎ）	牛乳、/米、/かじき、米みそ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、/卵、たまねぎ、こまつな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/白玉粉、上新粉、砂糖、しょうゆ、片栗粉、水、	◎牛乳 牛乳 みたらし団子	530(459) 23.6(19.6) 12.2(12.1) 2.8(2.2)
16 火	ご飯 鶏肉の照焼き ブロッコリーとちくわのごま酢あえ みそ汁（かぶ・かぶの葉）	牛乳、/米、/とり肉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、しょうが、/ブロッコリー、ちくわ、白すりごま、酢、砂糖、しょうゆ、/かぶ、かぶ（葉）、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/焼そばめん、ぶた肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、サラダ油、ウスターソース、しょうゆ、中華だし、食塩、	◎牛乳 麦茶 ソース焼きそば	463(412) 21.7(19.2) 17.0(16.2) 3.9(3.1)
17 水	焼き肉丼 三色ナムル 中華スープ（大根・にら）	牛乳、/米、ぶた肉、たまねぎ、赤ピーマン、食塩、サラダ油、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、黒砂糖、おろしにんにく、ごま油、/ほうれんそう、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま油、中華だし、食塩、/だいこん、にら、水、しょうゆ、中華だし、食塩、/牛乳、/ロールパン、サラダ油、グラニュー糖、きなこ、	◎牛乳 牛乳 揚げぱん（きなこ）	650(552) 22.8(20.5) 33.3(29.6) 3.8(3.0)
18 木	ご飯 ひじきバーグ 粉ふき芋 みそ汁（豆腐・水菜）	牛乳、/米、/ぶた肉、とり肉、たまねぎ、ひじき、砂糖、食塩、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、水、片栗粉、/じゃがいも、パセリ粉、食塩、/絹ごし豆腐、みずな、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、	◎牛乳 牛乳 お麩ラスク	525(468) 23.7(21.5) 20.3(19.3) 7.4(5.9)
19 金	ご飯 ささみナゲット マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳、/米、/とり肉、水、小麦粉、サラダ油、ケチャップ、/マカロニ、ハム、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、/ブロッコリー、かぼちゃ、コンソメ、食塩、/麦茶、/小麦粉、水、にら、にんじん、食塩、和風だし、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、	◎牛乳 麦茶 おやつチヂミ	457(427) 20.7(19.9) 11.7(13.1) 3.0(2.4)

2024年



# 1月献立表



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
20 土	マーボー春雨丼 やみつきキャベツ風サラダ みそ汁（玉ねぎ・えのき）	牛乳、/米、ぶた肉、おろしにんにく、はるさめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、米みそ、みりん風調味料、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉、/キャベツ、もやし、ごま油、しょうゆ、中華だし、食塩、/たまねぎ、えのきたけ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/米、菜飯、	◎牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	531(484) 21.1(20.1) 16.5(16.9) 3.3(2.6)
22 月	ご飯 鶏肉のパーベキューソース焼き かぼちゃのマヨネーズ和え みそ汁（白菜・わかめ）	牛乳、/米、/とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、/かぼちゃ、きゅうり、ツナ、マヨネーズ、食塩、/はくさい、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/豆乳、砂糖、アガー、ココア、	◎牛乳 麦茶 ココア豆乳かん	439(402) 22.0(19.3) 12.1(13.1) 3.1(2.5)
23 火	豚汁うどん さつまいも天 いちごヨーグルト	牛乳、/ゆでうどん、ぶた肉、だいこん、にんじん、ごぼう、油揚げ、ねぎ、かつお・こんぶだし汁、米みそ、みりん風調味料、/さつまいも、食塩、小麦粉、水、サラダ油、/ヨーグルト、砂糖、いちごジャム、/麦茶、/米、さけ、食塩、/おしゃぶりこんぶ、	◎牛乳 麦茶 鮭おにぎり かみかみ昆布	578(521) 17.4(17.1) 20.0(19.8) 3.8(3.0)
24 水	ご飯 鶏のつくねあんかけ 白菜のじゃこあえ みそ汁（里芋・油揚げ）	牛乳、/米、/とり肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、水、片栗粉、/はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、/さといも、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/ウインナー、とろけるチーズ、むしパンミックス、水、	◎牛乳 牛乳 ウインナー蒸しパン	564(498) 14.5(14.9) 19.3(18.5) 2.7(2.1)
25 木	ご飯 マーボー豆腐 チンゲン菜の磯あえ 中華スープ（卵・にら）	牛乳、/米、/木綿豆腐、ぶた肉、ねぎ、干しいたけ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、片栗粉、中華だし、/チンゲンサイ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、和風だし、焼のり、/卵、にら、水、しょうゆ、中華だし、食塩、/りんごジュース、/じゃがいも、サラダ油、食塩、	◎牛乳 りんごジュース フライドポテト（塩）	424(398) 14.5(14.9) 11.4(12.7) 8.2(6.6)
26 金	カレーライス バリバリサラダ わかめのスープ	牛乳、/米、ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、カレールウ、/キャベツ、ツナ油漬、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワタンの皮、/カットわかめ、ねぎ、水、中華だし、しょうゆ、食塩、/牛乳、/小麦粉、重曹、無塩バター、砂糖、卵、	◎牛乳 牛乳 クッキー	645(565) 19.2(18.0) 29.4(26.6) 6.9(5.5)
27 土	<b>発表会</b>			
29 月	ご飯 かれの味噌マヨネーズ焼き ほうれん草のお浸し すまし汁（豆腐・水菜）	牛乳、/米、/かれい、米みそ、マヨネーズ、みりん風調味料、砂糖、/ほうれん草、油揚げ、しょうゆ、和風だし、/絹ごし豆腐、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/さつまいも、サラダ油、食塩、砂糖、	◎牛乳 牛乳 おさつちゅぷ	486(437) 23.7(21.5) 19.5(18.6) 2.8(2.2)
30 火	フラワーライス 鶏の唐揚げ スイートポテトサラダ コンソメスープ	牛乳、/米、炊き込みわかめ、/とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、ニンニク、片栗粉、サラダ油、/さつまいも、コーン、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、/ほうれん草、しめじ、ウインナー、コンソメ、食塩、/牛乳、/小麦粉、重曹、バナナ、グラニュー糖、豆乳、サラダ油、ホイップクリーム、	◎牛乳 牛乳 バナナケーキ	605(513) 23.3(21.0) 22.8(21.2) 2.4(1.9)
31 水	スパゲティミートソース ブロッコリーの和え物 じゃがいもスープ	牛乳、/スパゲティ、ぶた肉（ひき肉）、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ、/ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、/ベーコン、じゃがいも、コンソメ、食塩、/麦茶、/米、ツナ、米みそ、しょうゆ、みりん風調味料、ニンニク、	◎牛乳 麦茶 ツナ味噌焼きおにぎり	558(504) 24.6(22.9) 16.6(17.1) 6.3(4.9)