

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未測定	材 料 名			
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01月	クラッカーサンド(ジャム)	89.3(62.5) 1.7(1.2) 1.5(1.1) 0.3(0.2)			ブルーベリージャム	
02火	わかめおにぎり	93.6(70.2) 1.5(1.1) 0.2(0.1) 0.1(0.1)	めし			
03水	ヨーグルト、クッキー	92.9(79.9) 3.9(3.0) 2.4(2.3) 0.2(0.2)		ヨーグルト(加糖)		
04木	チーズフライ	100.0(70.0) 5.2(3.6) 6.5(4.6) 0.5(0.3)	パン粉、油、小麦粉	チーズ、卵	ブロッコリー、いちごジャム	
05金	ポテトもち	70.3(50.7) 1.1(0.7) 1.1(0.8) 0.2(0.1)	じゃがいも、片栗粉、油			ケチャップ
06土	パウムクーヘン	131.4(65.7) 2.1(1.0) 7.3(3.7) 0.0(0.0)	パウムクーヘン			
08月	ホットケーキ	88.3(61.8) 2.7(1.9) 1.9(1.3) 0.2(0.2)	ホットケーキ粉	牛乳、卵		
09火	ジャムサンド	87.0(60.9) 2.3(1.6) 1.0(0.7) 0.3(0.2)	食パン		いちごジャム	
10水	たぬきおにぎり	127.5(95.6) 1.9(1.5) 2.6(2.0) 0.1(0.1)	めし、天かす、ごま		ねぎ	しょうゆ
11木	ワッフル	120.5(90.4) 3.7(2.7) 4.0(3.0) 0.1(0.1)				
12金	カステラ	140.4(105.3) 3.2(2.4) 2.3(1.7) 0.1(0.1)				
13土	牛乳寒天	45.8(34.3) 0.8(0.6) 1.0(0.7) 0.0(0.0)				
15月	菜飯おにぎり	95.5(63.6) 1.6(1.1) 0.2(0.1) 0.5(0.3)	めし			菜飯ふりかけ
16火	蒸し芋	88.2(61.7) 0.8(0.6) 0.1(0.1) 0.0(0.0)	さつまいも			食塩
17水	五平もち	115.7(86.8) 2.0(1.5) 1.0(0.8) 0.2(0.2)	めし、砂糖、ねりごま	淡色みそ		みりん
18木	クラッカーサンド	71.4(53.6) 1.5(1.1) 1.4(1.0) 0.3(0.2)			いちごジャム	
19金	こんぶおにぎり	93.4(70.1) 1.7(1.3) 0.2(0.2) 0.4(0.3)	めし		こんぶ佃煮	
20土	ドーナツ	189.5(142.1) 3.6(2.7) 10.1(7.6) 0.4(0.3)				
22月	餃子の皮ピザ	82.7(62.0) 4.5(3.4) 3.5(2.6) 0.6(0.4)	ぎょうざの皮	とろけるチーズ、ハム	たまねぎ、ピーマン	ケチャップ
23火	鮭おにぎり	119.0(88.0) 4.1(3.0) 1.7(1.2) 0.2(0.1)	めし、ごま	さけ		酒、食塩
24水	ホットケーキ	88.3(61.8) 2.7(1.9) 1.9(1.3) 0.2(0.2)	ホットケーキ粉	牛乳、卵		
25木	ヨーグルト、クッキー	92.9(79.9) 3.9(3.0) 2.4(2.3) 0.2(0.2)		ヨーグルト(加糖)		
26金	パウムクーヘン	131.4(98.6) 2.1(1.6) 7.3(5.5) 0.0(0.0)	パウムクーヘン			
27土	チーズ、ビスケット	68.1(56.3) 3.8(2.9) 4.4(3.4) 0.5(0.4)		チーズ		
30火	おかかおにぎり	99.9(73.2) 2.3(1.8) 0.2(0.2) 0.2(0.1)	めし	かつお節		みりん、しょうゆ