



献立表 普通食



日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 水	ふりかけごはん 豆腐の炒め煮 中華和え オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎きな粉蒸しパン	豚肉、木綿豆腐、牛乳、スキムミルク、きな粉	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、干しいたけ、こねぎ、チンゲンサイ、りょくとうもやし、きくらげ、ネーブルオレンジ、バナナ	うるち米、上白糖、ごま油、かたくり粉、調合油、薄力粉、サラダ油	ふりかけ、中華だし、こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩、ベーキングパウダー
2 木	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 付け合わせ オニオンスープ	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎フルーツポンチ	さけ、牛乳、プロセスチーズ	たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、コーン缶、にんじん、こねぎ、ぶなしめじ、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、バナナ	うるち米、調合油、上白糖	合成清酒、マヨネーズ、食塩、うすくちしょうゆ、こしょう、コンソメ、麦茶
3 金	カレーライス フレンチサラダ バナナ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎チーズクッキー	牛バラ肉、牛乳、スキムミルク、卵、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、グリーンピース、キャベツ、みかん缶、きゅうり、バナナ	うるち米、じゃがいも、調合油、上白糖、薄力粉、有塩バター	カレールーウ、ウスターソース、食塩、こしょう、穀物酢、せんべい、ベーキングパウダー
4 土	ミートスパゲティ スティック野菜	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎菓子	豚ももミンチ、牛バラ肉、粉チーズ、牛乳	にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピース、ホールトマト缶、きゅうり、だいこん、レモン	スパゲッティ、上白糖、調合油	ハヤシルウ、トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、マヨネーズ、せんべい
6 月	パン クリームシチュー ツナとアスパラのサラダ 一口ゼリー	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎わかめおにぎり	鶏もも肉、牛乳、ツナ缶、しらす干し	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、グリーンピース、マッシュルーム、アスパラガス、キャベツ、黄ピーマン、乾燥わかめ	ロールパン、調合油、じゃがいも、上白糖、うるち米、いりごま	ホワイトソース、食塩、こしょう、穀物酢、こいくちしょうゆ、ゼリー、ソフトビسケット、麦茶、みりん風調味料
7 火	ごはん ポテトのオープン焼き 付け合わせ ジュリアンスープ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎バナナバターピザ	牛ひき肉、豚ひき肉、ピザ用チーズ、ベーコン、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、パセリ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、はくさい、ネーブルオレンジ、バナナ	うるち米、じゃがいも、調合油、パン粉、ぎょうざの皮、有塩バター、グラニュー糖	カレー粉、食塩、こしょう、コンソメ、うすくちしょうゆ
8 水	春の和風スパゲティ わかめのすまし汁 オレンジ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎フライドポテト	鶏もも肉、いりたまご、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、なのほな、こねぎ、生わかめ、ネーブルオレンジ	スパゲッティ、調合油、フライドポテト	コンソメ、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、みりん風調味料、かつおだし、リーフパイ
9 木	ごはん 鶏肉の照り焼き ごま和え 厚揚げのみそ汁	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎オレンジゼリー ◎菓子	鶏もも肉、厚揚げ、牛乳、プロセスチーズ、ゼラチン	りょくとうもやし、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、こねぎ、ぶなしめじ、粉寒天、オレンジジュース	うるち米、上白糖、いりごま	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、合成清酒、米みそ、煮干しだし、麦茶、水、せんべい
10 金	ごはん 魚のムニエル 付け合わせ クリームコーンスープ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎米粉ジャムケーキ	さけ、ベーコン、牛乳、スキムミルク、調製豆乳	レモン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、スイートコーン、こまつな、バナナ、いちごジャム	うるち米、薄力粉、有塩バター、調合油、じゃがいも、米粉、上白糖	食塩、こしょう、コンソメ、ベーキングパウダー
11 土	きつねうどん にしき和え	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎アメリカンドッグ	油揚げ、焼き竹輪、牛乳、ウインナーソーセージ、卵	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、こねぎ、きゅうり、りょくとうもやし	干しうどん、上白糖、薄力粉	かつおだし、うすくちしょうゆ、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、せんべい、ベーキングパウダー
13 月	ごはん 焼きししゃも 甘酢漬け 春野菜汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎ハムサンド	ししゃも、絹ごし豆腐、豚もも肉、牛乳、スキムミルク、ローズハム	チンゲンサイ、りょくとうもやし、にんじん、きくらげ、しょうが、キャベツ、たまねぎ、こねぎ、バナナ、きゅうり	うるち米、上白糖、いりごま、じゃがいも、ロールパン	こいくちしょうゆ、食塩、穀物酢、うすくちしょうゆ、みりん風調味料、マヨネーズ
14 火	ごはん 豆腐ハンバーグ 付け合わせ 野菜スープ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎チヂミ	木綿豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、ベーコン、牛乳、スキムミルク、豚もも肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ぶなしめじ、チンゲンサイ、ネーブルオレンジ、にら、キャベツ	うるち米、いりごま、パン粉、調合油、薄力粉、上新粉、ごま油、上白糖	ウスターソース、トマトケチャップ、マヨネーズ、コンソメ、食塩、うすくちしょうゆ、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん風調味料
15 水	マーボー丼 ひじき入りサラダ 一口ゼリー	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎いちごのパパロア	豚ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ缶、牛乳、プロセスチーズ、生クリーム、ゼラチン	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、こねぎ、きゅうり、だいこん、干しひじき、寒天、いちごジャム	うるち米、調合油、上白糖、かたくり粉	米みそ、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、穀物酢、ゼリー、麦茶

16 木	ごはん 魚の塩焼き 若竹煮 切干大根のみそ汁	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎麩のチーズラスク	さわら、さつま揚げ、絹ごし豆腐、牛乳、粉チーズ	レモン、たけのこ、にんじん、生わかめ、さやいんげん、たまねぎ、切干しいこん、こねぎ	うるち米、じゃがいも、上白糖、釜焼きふ、有塩バター、グラニュー糖	食塩、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、煮干しだし、米みそ、せんべい、麦茶
17 金	ごはん 中華風ローストチキン 付け合わせ もやしスープ	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎ココアマフィン	鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、卵	たまねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、コーン缶、りょくとうもやし、にんじん、ぶなしめじ、にら	うるち米、ごま油、薄力粉、上白糖	みりん風調味料、こいくちしょうゆ、合成清酒、中華だし、食塩、こしょう、ソフトビスケット、麦茶、ベーキングパウダー、ピュアココア
18 土	ラーメン 即席漬け	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎菓子	豚もも肉、しらす干し、牛乳	しょうが、にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、きくらげ、こまつな、きゅうり、キャベツ、レモン	中華めん、サラダ油、上白糖	中華だし、うすくちしょうゆ、食塩、こしょう、オイスターソース、穀物酢、リーフパイ、せんべい
20 月	ごはん 三絲湯 ベーコンと野菜のソテー 一口ゼリー	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎チーズ ◎菓子	絹ごし豆腐、豚もも肉、ベーコン、牛乳、プロセスチーズ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、こねぎ、キャベツ、エリンギ、赤ピーマン	うるち米、はるさめ、調合油	中華だし、うすくちしょうゆ、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、ゼリー、甘辛せんべい、麦茶
21 火	炊き込みご飯 レモン酢和え 豆腐の味噌汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎ごまトースト	油揚げ、鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク	にんじん、干しいたけ、さやいんげん、きゅうり、りょくとうもやし、チンゲンサイ、刻み昆布、レモン、たまねぎ、ぶなしめじ、にら、バナナ	うるち米、上白糖、食パン、マーガリン、いりごま	こいくちしょうゆ、合成清酒、みりん風調味料、穀物酢、食塩、米みそ、煮干しだし
22 水	パン ポークビーンズ ハムともやしのサラダ バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎桜もち	大豆、豚もも肉、ロースハム、牛乳、プロセスチーズ、こしあん	にんじん、ぶなしめじ、たまねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり、バナナ	食パン、じゃがいも、上白糖、調合油、もち米	コンソメ、トマトケチャップ、食塩、こしょう、中濃ソース、トマトピューレー、穀物酢、こいくちしょうゆ、麦茶
23 木	ごはん 魚のごま天ぷら 付け合わせ 麩のすまし汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎ショートブレッド	メルルーサ、牛乳、スキムミルク	しょうが、スナッフえんどう、にんじん、たまねぎ、こねぎ、生わかめ、えのきたけ、ネーブルオレンジ	うるち米、天ぷら粉、いりごま、調合油、釜焼きふ、薄力粉、上白糖、上新粉、有塩バター	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、かつおだし、食塩
24 金	ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め えのきたけのみそ汁 オレンジ	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎プリン	豚もも肉、絹ごし豆腐、牛乳	しょうが、たまねぎ、青ピーマン、にんじん、キャベツ、こねぎ、えのきたけ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、調合油	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、合成清酒、米みそ、煮干しだし、甘辛せんべい、麦茶、カスタードプリン
25 土	五目うどん 小魚入りはりはり漬け	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎一口ゼリー ◎菓子	鶏もも肉、しらす干し、牛乳	ごぼう、にんじん、えのきたけ、きくらげ、こまつな、切干しいこん、しょうが	干しうどん、ごま油、上白糖	かつおだし、うすくちしょうゆ、みりん風調味料、食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、ウエハース、ゼリー、ソフトビスケット
27 月	ごはん ちくわのカレー揚げ キャベツサラダ 洋風かきたま汁	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎ひじき芋もち	焼き竹輪、卵、鶏もも肉、牛乳、スキムミルク	キャベツ、きゅうり、にんじん、スイートコーン、たまねぎ、ぶなしめじ、こねぎ、干しひじき	うるち米、天ぷら粉、サラダ油、調合油、上白糖、じゃがいも、かたくり粉	カレー粉、穀物酢、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、うすくちしょうゆ、甘辛せんべい、みりん風調味料
28 火	牛丼 大豆とわかめの酢の物 バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎利休白玉(幼児) ◎マカロニきな粉(乳児)	牛ばら肉、大豆、しらす干し、牛乳、スキムミルク、絹ごし豆腐、きな粉	にんじん、たまねぎ、ごぼう、こねぎ、きゅうり、生わかめ、バナナ、ネーブルオレンジ	うるち米、板こんにゃく、上白糖、調合油、白玉粉、いりごま、マカロニ	合成清酒、こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩
30 木	ごはん 魚の西京焼き 干草和え わかめのすまし汁	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎バナナケーキ	さわら、油揚げ、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、卵	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、たまねぎ、こねぎ、生わかめ、バナナ、レモン	うるち米、上白糖、調合油、薄力粉、マーガリン	米みそ、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、せんべい、ベーキングパウダー



○さわらについて

さわらは、漢字では「鱻」（魚へんに春）と書きます。名前から見ると春の魚のようですが、関西では春、関東では冬がおいしい時期といわれています。また、瀬戸内海では「春を告げる魚」と呼ばれているため、この字が使われるようです。さわらは、体の大きさで名前が変わる魚で、小さいうちは「さごし」、成長すると「やなぎ」、さらに大きくなると「さわら」と呼ばれています。

【材料4人分】

- ・鱻 4切
- ・白みそ 16g (小さじ2と1/2)
- ・みりん 4g (小さじ2/3)
- ・砂糖 2g (小さじ2/3)
- ・油 4g (小さじ1)

魚の西京焼き

【作り方】

- ・白みそ、みりん、砂糖を合わせたものを鱻にからめて焼く。

