



献立予定表(ばら・ゆり・すみれ)



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
1	金	豚丼 小松菜のごま和え もずく汁 チーズ	牛乳 麩のきなこラスク	グラニュー糖、 麩、油、ごま、砂 糖	牛乳、豚肉、豆 腐、チーズ、パ ター、きな粉、い りこ	たまねぎ、こまつな、もやし、もず く、にんじん、ねぎ、えのきたけ、 ねぎ、しょうが、にんにく
2	土	カレーうどん かぼちゃの甘露 みかん缶 いりこ	コーンフレーク	うどん、コーンフ レーク、片栗粉、 砂糖	牛乳、豚肉、油揚 げ、いりこ	かぼちゃ、たまねぎ、みかん、にん じん、ねぎ、椎茸
3	日	休 日				
4	月	干草焼き 鶏レバーのケチャップ煮 野菜のスープ オレンジ	牛乳 カレーチーストースト	食パン、マヨネー ズ、三温糖、砂糖	牛乳、卵、鶏レ バー、豆腐、鶏ひ き肉、チーズ、い りこ	オレンジ、ほうれんそう、しめじ、 にんじん、きょうな、椎茸、わかめ
5	火	鮭のレモン焼き ズッキーニとポテトのソテー きのこスープ バナナ	牛乳 マカロニあべかわ	じゃがいも、マカ ロニ、三温糖、油	牛乳、さけ、卵、 ベーコン、きな 粉、いりこ	バナナ、しめじ、えのきたけ、ズッ キーニ、コーン、にんじん、レモン
6	水	チリコンカン スクランブルエッグ キャベツとツナのサラダ ふりかけ	牛乳 ひじきおにぎり	米、じゃがいも、 三温糖、油、押麦	牛乳、卵、ウイン ナー、大豆、ツナ 缶、油揚げ、いり こ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、グリーンピース、トマト ピューレ、ひじき
7	木	たなばたハンバーグ かぼちゃのごまサラダ そうめん汁 バナナ	七タゼリー	そうめん、砂糖、 異性化液糖、マヨ ネーズ、ごま	牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、カルピ ス、豆腐、チー ズ、ゼラチン、い りこ	かぼちゃ、たまねぎ、バナナ、にん じん、きゅうり、みかん、パイン、 椎茸、オクラ、レモン
8	金	なっとく丼 ほうれん草のなめたけ和え さつま汁 オレンジ	牛乳 黒ごまちんすこう	さつまいも、小麦 粉、三温糖、油、 ごま	牛乳、納豆、卵、 豚ひき肉、牛ひき 肉、みそ、油揚 げ、いりこ	ほうれんそう、たまねぎ、オレンジ シ、にんじん、もやし、なめたけ、 にら、ねぎ、しょうが
9	土	和風スパゲティ 豆腐スープ パイン缶 いりこ	牛乳 クラッカー	スパゲティ、油、 クラッカー	牛乳、豆腐、ツナ 缶、いりこ	たまねぎ、パイン、にんじん、しめ じ、えのきたけ、ねぎ、椎茸、わか め
10	日	休 日				
11	月	じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の磯和え にら玉汁 オレンジ	牛乳 きなこクリームサンド	じゃがいも、食パ ン、三温糖、砂 糖、油、米	牛乳、豆腐、卵、 豚ひき肉、牛ひき 肉、豆乳、きな 粉、いりこ	たまねぎ、ほうれんそう、オレンジ シ、もやし、にんじん、グリーンピー ス、にら、のり
12	火	白身魚のしそ揚げ ひじきと枝豆のサラダ 南瓜のみそ汁 バナナ	牛乳 パインケーキ	ホットケーキ粉、 油、小麦粉、三温 糖、砂糖、米	牛乳、あかうお、 卵、みそ、油揚 げ、いりこ	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、にん じん、コーン、えだまめ、パイン、 ねぎ、ひじき、しそ
13	水	お好みつくね もやしにらの炒め物 五目ビーフンスープ パイン缶	牛乳 じゃこねおにぎり	米、ピーフン、片 栗粉、押麦、ごま 油、油	牛乳、豚ひき肉、 ちくわ、しらす干 し、かつお節、い りこ	もやし、たまねぎ、パイン、にんじ ん、キャベツ、にら、ねぎ、ねぎ、 椎茸
14	木	あじのおろし煮 さつまいものヨーグルトサラダ オクラのみそ汁 バナナ	なすのミートマカロニ	さつまいも、マカ ロニ、マヨネー ズ、砂糖、油、三 温糖、米	豆腐、あじ、み そ、ヨーグルト、 豚ひき肉、牛ひき 肉、いりこ	だいこん、たまねぎ、バナナ、きゅ うり、なす、にんじん、コーン、オ クラ、グリーンピース、しょうが
15	金	夏野菜のカレー 切干大根のごまサラダ キャベツスープ オレンジ	フルーツヨーグルト	ごま油、三温糖、 ごま、米	ヨーグルト、豚 肉、スキムミル ク、いりこ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、パ ナナ、オレンジ、きゅうり、キャベ ツ、もも、みかん、パイン、えのき だけ、なす、オクラ、トマトピュー レ、切り干しだいこん
16	土	具うどん さつま芋の甘露 みかん缶 いりこ	フルーチェ	うどん、さつまい も、砂糖	牛乳、鶏肉、かま ぼこ、いりこ	みかん、にんじん、たまねぎ、ね ぎ、わかめ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
				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	
17	日	休 日					
18	月	休 日					
19	火	鮭のタルタル焼き 春雨サラダ 切干大根のみそ汁 オレンジ	牛乳 フレンチトースト	食パン、マヨネー ズ、砂糖、はるさ め、ごま、米	牛乳、さけ、豆腐、 卵、みそ、ハム、い りこ	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、に んじん、切り干しだいこん、ねぎ、 青のり	
20	水	シーチキンライス 鶏のカレーから揚げ フライドポテト ほうれん草の炒め物	牛乳 いちごアイス	レタスのスープ ヤクルト いりこ	米、フライドポテ ト、油、片栗粉、 小麦粉	鶏肉、ヤクルト、生 クリーム、牛乳、ツ ナ缶、ウインナー、 卵、バター、いりこ	
21	木	さばのごま味噌焼き 小松菜の納豆あえ なすのみそ汁 バナナ	コーンご飯	米、ごま、三温糖	さば、納豆、みそ、 油揚げ、みそ、パ ター、いりこ	こまつな、バナナ、なす、もやし、 にんじん、たまねぎ、とうもろこ し、ねぎ	
22	金	ハヤシライス ひじきとほうれん草のごまサラダ おくらスープ オレンジ	牛乳 くろがねもち	じゃがいも、片栗 粉、三温糖、黒砂 糖、油、ごま、米	牛乳、牛肉、きな 粉、スキムミルク、 いりこ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじ ん、オレンジ、しめじ、グリーンピー ス、トマトピューレ、オクラ、ひじ き	
23	土	焼きそば わかめスープ パイン缶 いりこ	コーンフレーク	スパゲティ、コー ンフレーク、油	牛乳、豚肉、かつお 節、いりこ	たまねぎ、キャベツ、パイン、えの きたけ、にんじん、ピーマン、青の り、わかめ	
24	日	休 日					
25	月	牛肉と納豆の旨煮 きゅうりの昆布和え 南瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳 ジャムサンド	食パン、いちご ジャム、三温糖、 ごま油、米	牛乳、納豆、豆腐、 牛肉、みそ、いりこ	きゅうり、たまねぎ、オレンジ、か ぼちゃ、もやし、にんじん、えのき だけ、ねぎ、塩こんぶ、椎茸	
26	火	白身魚の甘酢あんかけ オクラのおかか和え かき玉汁 バナナ	牛乳 アメリカンドッグ	ホットケーキ粉、 油、砂糖、三温 糖、片栗粉、米	牛乳、あかうお、魚 肉ソーセージ、卵、 かつお節、いりこ	たまねぎ、バナナ、もやし、きゅ うり、にんじん、オクラ、えのきた け、ピーマン、ねぎ、椎茸	
27	水	夏野菜のキッシュ 切干ナポリタン 押麦のスープ パイン缶	牛乳 枝豆チースおにぎり	米、押麦、はるさ め、油	牛乳、卵、ウイン ナー、チーズ、チー ズ、いりこ	パイン、たまねぎ、にんじん、かほ ちゃ、オクラ、ズッキーニ、切り干 しだいこん、えだまめ、ピーマン、 ねぎ、椎茸	
28	木	あじの照り焼き 五目大豆 なめこのみそ汁 バナナ	牛乳 さつま芋のレモン煮	さつまいも、こん にゃく、砂糖、片 栗粉、三温糖、 油、米	牛乳、豆腐、あじ、 大豆、みそ、いりこ	バナナ、なめこ、にんじん、ごぼ う、いんげん、ねぎ、椎茸、レモン	
29	金	なす入り肉みそ丼 ほうれん草のナムル わかめと玉子のスープ オレンジ	ヨーグルトゼリー	三温糖、ごま、 油、片栗粉、ごま 油、米	豚ひき肉、牛乳、 ヨーグルト、卵、み そ、ゼラチン、いり こ	ほうれんそう、なす、オレンジ、に んじん、もやし、ズッキーニ、えの きたけ、椎茸、レモン、わかめ	
30	土	肉みそうどん さつま芋の甘露 みかん缶 いりこ	牛乳 ビスケット	さつまいも、うど ん、砂糖、片栗 粉、油	牛乳、豚ひき肉、み そ、いりこ	たまねぎ、みかん、にんじん、ね ぎ、椎茸	
#	日	休 日					
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)				エネルギー	423kcal	鉄	2.2mg
				たんばく質	19.8g	カルシウム	248mg
				脂質	16.5g	ビタミンC	22mg
				塩分	2.4g	食物繊維	4.0g

★都合により、献立を変更する場合があります。