



# 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 日	休 日				
2 月	じゃが芋のそぼろ煮 いりこ 小魚サラダ 麩のみそ汁 のりの佃煮	牛乳 セサミトースト	じゃがいも、食パン、しらたき、マーガリン、砂糖、麩、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、牛肉、みそ、しらす干し、いりこ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん、グリーンピース、のり、ねぎ
3 火	さばの生姜焼き いりこ 小松菜のナムル 五目ビーフン汁 りんご	牛乳 さつま芋団子	ビーフン、三温糖、ごま、ごま油、バター	牛乳、さば、卵、いりこ	りんご、ごまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが、椎茸
4 水	里芋のシチュー いりこ スクランブルエッグ ほうれん草とコーンの炒め物 キウイ	牛乳 しらすおにぎり	米、さといも、砂糖、油	牛乳、卵、鶏肉、ウインナー、バター、いりこ、しらす干し	ほうれん草、たまねぎ、キウイフルーツ、もやし、にんじん、しめじ、グリーンピース、コーン
5 木	白身魚のタルタル焼き いりこ 大豆と昆布の煮物 大根のすまし汁 オレンジ	牛乳 バナナケーキ	ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、油、バター	牛乳、あかうお、大豆、さつま揚げ、ベーコン、わかめ、いりこ、こんぶ、青のり、卵	オレンジ、にんじん、だいこん、えのきたけ、いんげん、ねぎ
6 金	納豆のかき揚げ丼 いりこ 切干大根のナムル もずく汁 バナナ	牛乳 じゃがいもの チーズおやき	小麦粉、じゃが芋、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、納豆、もずく、卵、ちくわ、いりこ、チーズ	バナナ、きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、みつば、ねぎ
7 土	こぎつねうどん 南瓜の甘煮 パイナップル いりこ	コーンフレーク	コーンフレーク、うどん、砂糖	鶏肉、油揚げ、いりこ	パイナップル、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、椎茸
8 日	休 日				
9 月	休 日				
10 火	鮭の香りみそ焼き いりこ ひじきの中華サラダ わかめと玉子のスープ りんご	牛乳 ポテトボール	じゃがいも、油、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さけ、卵、ハム、しらす干し、みそ、わかめ、いりこ、青のり、ひじき	りんご、きゅうり、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、椎茸
11 水	きのこのキッシュ いりこ ベーコンとポテトのソテー レタスのスープ オレンジ	牛乳 南瓜のジャムサンド	じゃがいも、食パン、はちみつ、油	牛乳、卵、チーズ、ベーコン、いりこ	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、ほうれん草、レタス、しめじ、まいたけ
12 木	鯖のカレー揚げ いりこ 小松菜のなめたけ和え 白菜の味噌汁 キウイ	牛乳 わかめおにぎり	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、さば、豆腐、みそ、わかめ、いりこ	ごまつな、キウイフルーツ、もやし、えのきたけ、はくさい、なめたけ、にんじん、ねぎ
13 金	れんこん入りつくね丼 いりこ 切干大根のサラダ 麩のすまし汁 オレンジ	牛乳 シュガートースト	食パン、マーガリン、片栗粉、砂糖、麩、ごま	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、いりこ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、れんこん、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、ねぎ
14 土	ナポリタン 野菜スープ みかん缶 いりこ	ヤキリンゴパン	ヤキリンゴパン、スバゲティ、油	ウインナー、わかめ、チーズ、いりこ	みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、マッシュルーム、ピーマン
15 日	休 日				
16 月	牛肉と納豆の旨煮 いりこ 豆腐サラダ 水菜のスープ ふりかけ	牛乳 玉子サンド	ロールパン、マヨネーズ、三温糖	牛乳、卵、納豆、牛肉、豆腐、わかめ、いりこ	たまねぎ、ごまつな、もやし、しめじ、にんじん、コーン、きょうな、ねぎ、椎茸

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 火	白身魚のクリームソースがけ いりこ 五目大豆 里芋の味噌汁 りんご	牛乳 抹茶蒸しパン	ホットケーキ粉、さといも、こんにゃく、砂糖、油	牛乳、あかうお、豆腐、みそ、大豆、わかめ、いりこ	りんご、たまねぎ、えのきたけ、いんげん、椎茸、にんじん
18 水	鶏レバーの甘辛煮・煮卵 いりこ ほうれん草の胡麻和え 大根のすまし汁 キウイ	牛乳 菓ご飯	米、くり、三温糖、ごま	牛乳、鶏レバー、卵、豆腐、わかめ、いりこ	にんじん、ほうれん草、キウイフルーツ、もやし、だいこん、しめじ、しょうが、ねぎ、こんぶ
19 木	鮭のきのこあんかけ いりこ れんこんサラダ 春雨スープ オレンジ	牛乳 ふかし芋	さつまいも、マヨネーズ、はるさめ、ごま、片栗粉	牛乳、さけ、いりこ	オレンジ、れんこん、きゅうり、たまねぎ、コーン、にんじん、えのきたけ、まいたけ、ねぎ、椎茸
20 金	ハヤシライス いりこ 切干大根のサラダ レタスのスープ 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、牛肉、きな粉、ハム、スキムミルク、いりこ	たまねぎ、バナナ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、レタス、マッシュルーム、コーン、トマトピューレ、切り干しだいこん
21 土	きのこうどん さつま芋の甘煮 パイナップル いりこ	メロンパン	うどん、メロンパン、さつまいも、砂糖	豚肉、油揚げ、いりこ	パイナップル、なめこ、しめじ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、椎茸
22 日	休 日				
23 月	春雨の五目炒め いりこ もやしとにらの和え物 チンゲン菜のスープ オレンジ	牛乳 ジャムサンド	食パン、はるさめ、いちごジャム、砂糖、ごま油、油、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、卵、いりこ	オレンジ、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、ピーマン、にら、椎茸
24 火	筑前煮 いりこ ソーセージの磯辺揚げ 南瓜のみそ汁 バナナ	牛乳 おなかおにぎり	さといも、小麦粉、油、砂糖、ごま	牛乳、魚肉ソーセージ、豆腐、みそ、鶏肉、かつお節、いりこ、青のり	バナナ、かぼちゃ、れんこん、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ごぼう、いんげん、ねぎ、塩こんぶ、椎茸
25 水	おにぎり ミートローフ ミニプリン ミートスバゲティ いりこ 野菜のオープン焼き	牛乳 トッピングケーキ	米、じゃがいも、スバゲティ、パン粉、油、押麦、はるさめ、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆腐、生クリーム、牛ひき肉、卵、チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、みかん、マッシュルーム、グリーンピース、椎茸
26 木	さばのみそ煮 いりこ 小松菜の納豆あえ 五目汁 りんご	牛乳 きなこ揚げパン	コッペパン、油、砂糖、ごま	牛乳、さば、豆腐、きな粉、納豆、みそ、いりこ	りんご、ごまつな、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ
27 金	きのこのカレー・ゆでたまご いりこ ブロッコリーのごまサラダ わかめスープ キウイ	牛乳 芋ようかん	さつまいも、じゃがいも、砂糖	牛乳、卵、豚肉、スキムミルク、わかめ、いりこ、ゼラチン	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、キウイフルーツ、にんじん、かめ、いりこ、ゼラチン
28 土	和風スバゲティ 野菜スープ みかん缶 いりこ	チーズ蒸しパン	スバゲティ、油、チーズ蒸しパン	ウインナー、わかめ、いりこ	みかん、たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、えのきたけ、椎茸、にんにく、のり
29 日	休 日				
30 月	れんこん入り松風焼き いりこ すき焼き風煮 かき玉汁 チーズ	フルーツヨーグルト	しらたき、パン粉、砂糖、ごま、油	鶏ひき肉、ヨーグルト、卵、牛肉、チーズ、みそ、わかめ、いりこ	たまねぎ、バナナ、れんこん、はくさい、もも、みかん、パイナップル、にんじん、ねぎ、みつば、椎茸
31 火	白身魚のもみじ焼き いりこ ひじきと大豆の炒り煮 けんちん汁 オレンジ	牛乳 パンピングケーキ	ホットケーキ粉、さといも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、あかうお、豆腐、豚肉、大豆、卵、油揚げ、バター、いりこ、ひじき	オレンジ、にんじん、かぼちゃ、だいこん、ごぼう、いんげん、ねぎ、

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	450kcal	鉄	2.1mg
	たんぱく質	21.4g	カルシウム	285mg
	脂質	16.2g	ビタミンC	28mg
	塩分	3.5g	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