



献立予定表 (ばら・ゆり・すみれ)



日	曜	昼食	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	ハヤシライス・ゆで玉子 いりこ 大根サラダ わかめスープ バナナ	牛乳 麩のラスク ビスコ	じゃがいも、麩、グラニュー糖、油、ごま、三温糖、バター、ビスコ	牛乳、卵、牛肉、ハム、スキムミルク、わかめ、いりこ	たまねぎ、バナナ、だいこん、きゅうり、にんじん、えのきたけ、はくさい、マッシュルーム、グリーンピース、トマトピューレ、椎茸
2	土	こぎつねうどん 南瓜の甘煮 パイナップル いりこ	スティックパン	うどん、スティックパン、三温糖	鶏肉、油揚げ、いりこ	パン、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ
3	日	休日				
4	月	豚肉と厚揚げの味噌炒め いりこ 白菜の昆布和え 大根のすまし汁 オレンジ	牛乳 ピザトースト	食パン、油、三温糖、ごま油	牛乳、厚揚げ、豚肉、チーズ、ハム、みそ、わかめ、いりこ、塩こんぶ	はくさい、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ
5	火	白身魚のパン粉焼き いりこ 切り昆布と大豆の煮物 なめこのみそ汁 りんご	牛乳 お好み焼き	小麦粉、マヨネーズ、パン粉、油、三温糖	牛乳、あかうお、豆腐、みそ、大豆、卵、ツナ缶、油揚げ、いりこ、こんぶ、かつお節	りんご、キャベツ、なめこ、にんじん、だいこん、いんげん、ねぎ
6	水	ツナのオムレツ いりこ ミートスパゲティ 白菜のスープ バナナ	牛乳 かしわおにぎり	米、スパゲティ、油	牛乳、卵、豆腐、鶏肉、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ缶、いりこ	たまねぎ、バナナ、にんじん、かぼちゃ、えのきたけ、はくさい、マッシュルーム、ブロッコリー、ごぼう、グリーンピース、椎茸
7	木	鮭のバターしょうゆ焼き いりこ ほうれん草の胡麻和え もずく汁 チーズ	牛乳 マカロニあべかわ	マカロニ、三温糖、ごま、バター	牛乳、さけ、もずく、チーズ、きな粉、いりこ	ほうれん草、もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ
8	金	鶏肉の照り焼き いりこ 豚汁 ふりかけ みかん	コーンフレーク	コーンフレーク、さつまいも、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、みそ、豚肉、いりこ	みかん、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが
9	土	ナポリタン きのこスープ みかん缶 いりこ	メロンパン	スパゲティ、メロンパン、油	ウインナー、いりこ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、はくさい、しめじ、ピーマン、みかん缶
10	日	休日				
11	月	鶏レバーの甘辛煮・煮卵 いりこ れんこんサラダ 春雨スープ オレンジ	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、三温糖、ドレッシング、はるさめ、片栗粉	牛乳、鶏レバー、卵、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、ねぎ、しょうが、椎茸
12	火	野菜たっぷりさつま揚げ いりこ 小松菜の納豆あえ 里芋の味噌汁 のりの佃煮	牛乳 バナナケーキ	ホットケーキ粉、さといも、油、三温糖、片栗粉、ごま	牛乳、白身魚のすり身、豆腐、みそ、卵、納豆、わかめ、いりこ、のり	ごまつな、バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ごぼう
13	水	かぶのシチュー いりこ れんこんとベーコンのソテー スクランブルエッグ バナナ	牛乳 わかめおにぎり	米、油、三温糖	牛乳、卵、鶏肉、ベーコン、いりこ	バナナ、たまねぎ、れんこん、かぶ、ブロッコリー、にんじん、ほうれん草、コーン
14	木	さばのつけ焼き いりこ 五目大豆 南瓜のみそ汁 みかん缶	牛乳 シュガートースト	食パン、こんにゃく、マーガリン、グラニュー糖、三温糖、油	牛乳、さば、豆腐、みそ、大豆、油揚げ、いりこ	みかん、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、ごぼう、いんげん、ねぎ、椎茸
15	金	親子丼 いりこ 小魚サラダ きのこ汁 ヨーグルト	牛乳 ポテトもち	ポテトもち、油、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、卵、鶏肉、しらす干し、わかめ、いりこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、グリーンピース、えのきたけ、ねぎ、椎茸
16	土	けんちんうどん さつま芋の甘煮 パイナップル いりこ	チーズ蒸しパン	うどん、さつまいも、さといも、三温糖	鶏肉、いりこ	だいこん、にんじん、椎茸、ねぎ、パイナップル

日	曜	昼食	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	牛肉と納豆の旨煮 いりこ 白菜とツナのごま和え 五目ビーフン汁 みかん缶	牛乳 玉子サンド	食パン、マヨネーズ、ビーフン、三温糖、ごま	牛乳、納豆、卵、牛肉、ツナ缶、いりこ	みかん、はくさい、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ねぎ、椎茸、えのきたけ
19	火	白身魚のカレー揚げ いりこ ひじきと大豆の炒り煮 いりこ さつま汁 りんご	フルーツヨーグルト	さつまいも、油、小麦粉、三温糖	ヨーグルト、あかうお、豆腐、大豆、みそ、油揚げ、いりこ	りんご、バナナ、にんじん、だいこん、もも、みかん、パイナップル、ごぼう、いんげん、ひじき、ねぎ
20	水	ケチャップライス コーンと玉子のーフ スコップコロケ ミニプリン スティック野菜 いりこ ウインナー	牛乳 おたのしみケーキ	ケチャップ、コーン、玉子、ミニプリン	牛乳、ウインナー、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、いりこ	たまねぎ、クリームコーン、にんじん、コーン、ブロッコリー、だいこん、きゅうり、ピーマン
21	木	さけのポテト焼き いりこ ほうれん草のなめたけあえ けんちん汁 オレンジ	牛乳 きなこ揚げパン	じゃがいも、コッペパン、三温糖、油、ごま油	牛乳、さけ、豆腐、鶏肉、きな粉、油揚げ、バター、いりこ、青のり	オレンジ、ほうれん草、だいこん、にんじん、もやし、なめたけ、ねぎ、ごぼう
22	金	冬野菜のカレー いりこ かぼちゃのサラダ きのこのスープ バナナ	牛乳 キャラットホットケーキ	ホットケーキ粉、マヨネーズ、三温糖、油、メープルシロップ	牛乳、卵、豚肉、スキムミルク、いりこ	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、れんこん、ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、コーン、グリーンピース
23	土	休日				
24	日	生活発表会				
25	月	春雨の五目炒め いりこ ほうれん草のナムル 中華スープ オレンジ	牛乳 フレンチトースト	食パン、はるさめ、砂糖、三温糖、ごま、ごま油、油	牛乳、豚肉、卵、豆腐、いりこ	オレンジ、ほうれん草、もやし、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、椎茸
26	火	さばの煮付け いりこ ポテトサラダ 白菜のみそ汁 みかん	牛乳 さつまいもスティック	じゃがいも、さつまいも、三温糖、マヨネーズ、油	牛乳、さば、豆腐、ハム、みそ、油揚げ、いりこ	みかん、はくさい、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン、しょうが
27	水	さんまの卵とじ丼 ブロッコリーのごま酢あえ バナナ いりこ	ヤキリンゴパン	ヤキリンゴパン、ごま、三温糖、片栗粉	さんま、卵、いりこ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン、グリーンピース、椎茸
28	木	ハヤシライス 切干大根のナムル パイナップル いりこ	メロンパン	じゃがいも、ごま油、油、ごま、三温糖	牛肉、スキムミルク、いりこ	たまねぎ、パイナップル、にんじん、きゅうり、グリーンピース、マッシュルーム、トマトピューレ、切り干しだいこん
29	金	ツナのカレー丼 春雨スープ みかん缶 いりこ	ビスケット	はるさめ、片栗粉	卵、ツナ缶、いりこ	たまねぎ、みかん、にんじん、グリーンピース、ねぎ、椎茸、えのきたけ
30	土	きのこスパゲティ 白菜のスープ パイナップル いりこ	ビスケット	スパゲティ、油	牛乳、ウインナー、バター、いりこ、のり	パイナップル、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、椎茸、にんにく

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	431kcal	鉄	2.2mg
	たんぱく質	19.8g	カルシウム	260mg
	脂質	16.7g	ビタミンC	28mg
	塩分	2.8g	食物繊維	3.9g