



# 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)			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				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 月	カレー肉じゃが いりこ ほうれん草のおかか和え わかめと玉子のスープ オレンジ	牛乳 ココアトースト	じゃがいも、食パン マーガリン、 グラニュー糖、砂糖、 油、三温糖	牛乳、牛肉、卵、 わかめ、いりこ、 かつお節	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、 もやし、にんじん、グリーンピース、 えのきたけ、椎茸	17 水	きのこの炊き込みご飯 麩のすまし汁 鶏肉のから揚げ ヤクルト パスタサラダ いりこ ほうれん草のソテー	牛乳 ココアムース	スバゲティ、三温糖、 片栗粉、油、マヨネーズ、 麩、米	牛乳、鶏肉、生クリーム、 ヤクルト、ハム、油揚げ、 いりこ、セラチン	ほうれん草、きゅうり、にんじん、 コーン、バナナ、えのきたけ、 グリーンピース、ねぎ、しめじ、 椎茸、しょうが、たまねぎ
2 火	さばのつけ焼き いりこ 豆腐サラダ 大根の味噌汁 りんご	牛乳 大豆の甘辛揚げ	ドレッシング、三温糖、 片栗粉	牛乳、さば、大豆、 みそ、豆腐、油揚げ、 いりこ	りんご、こまつな、もやし、 だいごん、しめじ、コーン、 ねぎ	18 木	白身魚のおろし煮 いりこ れんこんサラダ さつま汁 りんご	牛乳 青菜おにぎり	さつまいも、ドレッシング、 砂糖、三温糖、米	牛乳、あかうお、 豆腐、みそ、しらす干し、 いりこ	りんご、れんこん、だいごん、 きゅうり、コーン、 にんじん、ねぎ、しょうが
3 水	南瓜のオムレツ いりこ ジャーマンポテト きのこスープ バナナ	牛乳 鮭わかめおにぎり	じゃがいも、油、 米	牛乳、卵、豚ひき肉、 牛ひき肉、さけ、 ベーコン、いりこ	バナナ、かぼちゃ、 たまねぎ、しめじ、 えのきたけ、キャベツ、 にんじん、グリーンピース、 パセリ	19 金	ハヤシライス いりこ 小松菜のかにかまサラダ レタスのスープ ヨーグルト	牛乳 くろがねもち	じゃがいも、片栗粉、 黒砂糖、三温糖、 砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、 牛肉、きな粉、 かにかまぼこ、 スキムミルク、 いりこ	たまねぎ、こまつな、 もやし、にんじん、 えのきたけ、 グリーンピース、 レタス、 マッシュルーム、 トマトピューレ
4 木	さけのポテト焼き いりこ 五目大豆 春雨スープ みかん缶	牛乳 玉子サンド	ロールパン、 じゃがいも、 こんにゃく、 マヨネーズ、 はるさめ、 三温糖	牛乳、さけ、 卵、大豆、 バター、いりこ、 青のり	みかん、にんじん、 たまねぎ、ごぼう、 いんげん、 ねぎ、えのきたけ、 椎茸	20 土	きのこスバゲティ 野菜スープ パイン缶 いりこ	スティックパン	スティックパン、 スバゲティ、 油	ツナ缶、 わかめ、 いりこ	パイン、 たまねぎ、 しめじ、 えのきたけ、 にんじん、 キャベツ、 椎茸、 にんじ
5 金	秋野菜のカレー いりこ 大根のごまサラダ 玉子スープ バナナ	牛乳 りんごケーキ	さつまいも、 ホットケーキ粉、 三温糖、 ドレッシング	牛乳、卵、 豚肉、スキムミルク、 バター、 わかめ、 いりこ	バナナ、 たまねぎ、 りんご、 だいごん、 にんじん、 きゅうり、 なす、 しめじ、 コーン、 キャベツ、 トマトピューレ	21 日	休 日				
6 土	ミートスバゲティ わかめスープ パイン缶 いりこ	ヤキリンゴパン	ヤキリンゴパン、 スバゲティ、 油	豚ひき肉、 牛ひき肉、 わかめ、 いりこ	パイン、 たまねぎ、 にんじん、 えのきたけ、 マッシュルーム、 グリーンピース、 椎茸	22 月	牛肉と納豆の旨煮 いりこ キャベツの昆布和え 春雨スープ オレンジ	牛乳 マカロニあべかわ	マカロニ、 三温糖、 はるさめ、 ごま油	牛乳、納豆、 牛肉、 きな粉、 いりこ	オレンジ、 キャベツ、 きゅうり、 たまねぎ、 にんじん、 えのきたけ、 コーン、 ねぎ、 ねぎ、 塩こんぶ、 椎茸
7 日	休 日					23 火	筑前煮 いりこ ソーセージの磯辺揚げ 豆乳みそ汁 バナナ	牛乳 フレンチトースト	食パン、 さといも、 砂糖、 油、 小麦粉	牛乳、 魚肉ソーセージ、 鶏肉、 豆腐、 卵、 豆乳、 みそ、 いりこ、 青のり	バナナ、 にんじん、 れんこん、 たまねぎ、 ごぼう、 いんげん、 ねぎ、 椎茸
8 月	休 日					24 水	里芋のシチュー いりこ スクランブルエッグ ほうれん草のサラダ パイン缶	牛乳 さつま芋ごはん	さといも、 さつまいも、 油、 三温糖、 米	牛乳、 卵、 鶏肉、 いりこ	ほうれん草、 たまねぎ、 パイン、 にんじん、 しめじ、 グリーンピース、 コーン
9 火	白身魚の味噌マヨ焼き いりこ 小松菜の納豆あえ もずく汁 オレンジ	牛乳 クリームサンド	食パン、 コーンスターチ、 小麦粉、 砂糖、 三温糖、 マヨネーズ、 ごま	牛乳、 あかうお、 もずく、 卵黄、 納豆、 みそ、 いりこ、 バター	オレンジ、 こまつな、 もやし、 にんじん、 えのきたけ、 ねぎ	25 木	鮭のきのこあんかけ いりこ 小松菜のナムル 切干大根のみそ汁 りんご	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、 油、 三温糖、 ごま、 片栗粉、 ごま油、 米	牛乳、 さけ、 みそ、 油揚げ、 わかめ、 いりこ	りんご、 こまつな、 もやし、 たまねぎ、 にんじん、 まいだけ、 えのきたけ、 切り干しだいごん、 ねぎ、 椎茸
10 水	れんこんハンバーグ コールスローサラダ コーンと玉子のスープ バナナ	牛乳 ポテトもち	じゃがいも、 片栗粉、 三温糖、 油、 マヨネーズ、 砂糖	牛乳、 豚ひき肉、 卵、 いりこ	クリームコーン、 たまねぎ、 バナナ、 キャベツ、 きゅうり、 れんこん、 コーン、 にんじん	26 金	三色丼 いりこ 大豆とひじきのサラダ じゃが芋のみそ汁 オレンジ	アップルパンチ	りんごジュース、 じゃがいも、 三温糖、 油、 ごま、 砂糖、 ごま油	鶏ひき肉、 卵、 豆腐、 大豆、 みそ、 いりこ	オレンジ、 にんじん、 バナナ、 きゅうり、 パイン、 みかん、 えのきたけ、 もも、 コーン、 ねぎ、 ひじき、 しょうが
11 木	さばのタンダー焼き いりこ ひじきの五目煮 豆腐のみそ汁 りんご	牛乳 おかか昆布おにぎり	さつまいも、 さといも、 油、 砂糖、 ごま、 米	牛乳、 さば、 豆腐、 みそ、 ヨーグルト、 ちくわ、 油揚げ、 かつお節、 いりこ、 こんぶ	りんご、 にんじん、 いんげん、 ねぎ、 ひじき、 レモン	27 土	けんちんうどん さつま芋の甘煮 みかん缶 いりこ	チーズ蒸しパン	さつまいも、 うどん、 さといも、 砂糖、 チーズ蒸しパン	鶏肉、 いりこ	みかん、 だいごん、 にんじん、 ねぎ、 椎茸
12 金	納豆のかき揚げ丼 いりこ ほうれん草の磯和え 切干大根の味噌汁 チーズ	フルーツヨーグルト	小麦粉、 三温糖、 油	ヨーグルト、 納豆、 みそ、 チーズ、 ちくわ、 いりこ	ほうれん草、 バナナ、 もやし、 たまねぎ、 にんじん、 もも、 みかん、 パイン、 かぼちゃ、 えのきたけ、 みつば、 のり、 ねぎ、 切り干しだいごん	28 日	休 日				
13 土	きのこうどん 南瓜の甘煮 みかん缶 いりこ	メロンパン	うどん、 三温糖、 メロンパン	豚肉、 油揚げ、 いりこ	かぼちゃ、 みかん、 なめこ、 えのきたけ、 にんじん、 ねぎ	29 月	れんこん入り松風焼き いりこ すき焼き風煮 なめこのみそ汁 オレンジ	牛乳 ジャムサンド	食パン、 しらたき、 いちごジャム、 砂糖、 ごま油、 パン粉	牛乳、 鶏ひき肉、 豆腐、 みそ、 牛肉、 卵、 いりこ	にんじん、 オレンジ、 れんこん、 はくさい、 たまねぎ、 なめこ、 だいごん、 ねぎ、 いんげん、 椎茸
14 日	休 日					30 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 りんご	牛乳 鶏そぼろおにぎり	マヨネーズ、 砂糖、 油、 ごま油、 米	牛乳、 あかうお、 豆腐、 鶏ひき肉、 鶏肉、 大豆、 油揚げ、 いりこ、 青のり、 ひじき	りんご、 にんじん、 だいごん、 ねぎ、 ごぼう、 いんげん
15 月	鶏肉とレバーのスタミナ炒め いりこ ほうれん草のナムル 大根とわかめのスープ オレンジ	牛乳 シュガートースト	食パン、 マーガリン、 グラニュー糖、 ごま、 ごま油	牛乳、 鶏レバー、 鶏肉、 わかめ、 いりこ	オレンジ、 ほうれん草、 もやし、 たまねぎ、 にんじん、 えのきたけ、 だいごん、 にら、 しょうが、 椎茸	31 水	じゃがいもキッシュ いりこ 切干ナポリタン 押し麦のスープ バナナ	牛乳 南瓜ドーナツ	じゃがいも、 ホットケーキ粉、 油、 砂糖、 押し麦、 はるさめ	牛乳、 卵、 ウインナー、 生クリーム、 いりこ	バナナ、 たまねぎ、 かぼちゃ、 にんじん、 ほうれん草、 切り干しだいごん、 ピーマン、 ねぎ、 椎茸
16 火	鮭のコーンクリームかけ いりこ 大豆とひじきのサラダ 里芋のみそ汁 バナナ	牛乳 スイートポテト	さつまいも、 さといも、 三温糖、 油、 砂糖、 ごま油	牛乳、 さけ、 大豆、 みそ、 油揚げ、 卵、 バター、 いりこ、 ひじき	バナナ、 きゅうり、 クリームコーン、 にんじん、 えのきたけ	1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー 472kcal たんぱく質 21.8g 脂 質 17.7g 塩 分 2.9g	鉄 2.4mg カルシウム 275mg ビタミンC 26mg 食物繊維 4.4g		