





献立予定表 (ばら・ゆり・すみれ)



日 曜	屋食献立名	3時おやつ	材料 (屋食と午後おやつ)		
			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 木	さばのごま味噌焼き いりこ チンゲン菜のさっと煮 五目ビーフンスープ オレンジ	フルーツヨーグルト	ビーフン、三温糖、ごま	ヨーグルト、さば、さつま揚げ、みそ、いりこ	オレンジ、チンゲンサイ、バナナ、にんじん、もも、みかん、パイン、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、椎茸
2 金	ちらし寿司 ひなあられ 鶏のから揚げ いりこ ほうれん草のおかか和え うしお汁	牛乳 ひなまつりケーキ	米、ホットケーキ粉、三温糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、豆腐、あさり、生クリーム、卵、バター、でんぷん、いりこ、かつお節、のり	もやし、いちご、ほうれん草、にんじん、ごぼう、しめじ、さやえんどう、椎茸、しょうが、にんにく
3 土	ミートスパゲティ きのこスープ みかん缶 いりこ	チーズ蒸しパン	スパゲティ、油	卵、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、いりこ	たまねぎ、みかん、にんじん、しめじ、えのきたけ、マッシュルーム、グリーンピース
4 日	休 日				
5 月	鶏肉のごまソースがけ いりこ にんじんのツナサラダ キャベツと玉子のスープ パイン缶	牛乳 きなこ揚げパン	コッペパン、三温糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、鶏肉、卵、きな粉、いりこ、ツナ缶	パイン、にんじん、だいこん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、パプリカ、さやえんどう、いんげん、しょうが、レモン、コーン
6 火	白身魚のカレーマヨ焼き いりこ ごまみそプロッコリー けんちん汁 オレンジ	牛乳 スイートポテト	さつまいも、マヨネーズ、三温糖、ねりごま、ごま油	牛乳、あかうお、豆腐、卵、バター、みそ、いりこ	だいこん、オレンジ、プロッコリー、にんじん、ごぼう、ねぎ
7 水	くばらぐみさんのリクエスト給食 納豆のかき揚げ丼 バナナ 切干大根のごま和え いりこ きのこの味噌汁	牛乳 おたのしみケーキ	小麦粉、ホットケーキ粉、三温糖、油、ごま	牛乳、納豆、豆腐、みそ、生クリーム、卵、ちくわ、かにかまぼこ、バター、わかめ、いりこ	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、にんじん、みつば、切り干しだいこん
8 木	鮭のちゃんちゃん焼き風 いりこ 五目大豆 かき玉汁 オレンジ	牛乳 青菜おにぎり	ごんにやく、三温糖、ごま、米	牛乳、さけ、卵、大豆、みそ、バター、わかめ、いりこ、こんぶ	オレンジ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、だいこんの葉、ピーマン、ごぼう、いんげん、みつば、ねぎ、椎茸
9 金	★手作りお弁当を持参してください ★おやつは、『マカロニあべかわ』です 				
10 土	こぎつねうどん 南瓜の甘煮 パイン缶 いりこ	メロンパン	うどん、三温糖	鶏肉、油揚げ、いりこ	かぼちゃ、パイン、たまねぎ、にんじん、ねぎ、椎茸
11 日	休 日				
12 月	豚肉と厚揚げの味噌炒め いりこ もやしの中華和え チンゲン菜のスープ みかん缶	牛乳 セサミトースト	食パン、マーガリン、グラニュー糖、はるさめ、油、ごま、ごま油、三温糖	牛乳、厚揚げ、豚肉、みそ、いりこ	もやし、たまねぎ、みかん、ごまつな、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、椎茸
13 火	筑前煮 いりこ ソーセージの磯辺揚げ さつま汁 バナナ	牛乳 鮭わかめおにぎり	米、さといも、さつま汁、油、小麦粉、三温糖	牛乳、ちくわ、鶏肉、豆腐、みそ、さけ、いりこ、青のり	バナナ、にんじん、れんこん、だいこん、ごぼう、いんげん、ねぎ、椎茸
14 水	ピザトースト ジュース 春キャベツのオムレツ いりこ ポテトサラダ トマトスープ 	牛乳 トッピングプリン	じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油、三温糖、食パン	牛乳、卵、ツナ缶、生クリーム、いりこ、チーズ、ウインナー	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、トマト、グリーンピース、レタス、コーン、にんじん、ピーマン
15 木	さばのみそ煮 いりこ 小松菜の納豆あえ 大根のすまし汁 オレンジ	牛乳 豆腐ドーナツ	ホットケーキ粉、三温糖、油、グラニュー糖、ごま	牛乳、さば、納豆、卵、豆腐、みそ、わかめ、いりこ	もやし、オレンジ、ごまつな、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、しょうが
16 金	ハヤシライス・ゆで玉子 いりこ キャベツの春サラダ きのこスープ パイン缶	牛乳 ふかし芋	さつま汁、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、牛肉、卵、ハム、スキムミルク、いりこ	たまねぎ、キャベツ、パイン、にんじん、しめじ、えのきたけ、グリーンピース、コーン、マッシュルーム、さやえんどう、トマトピューレ、セロリー

日 曜	屋食献立名	3時おやつ	材料 (屋食と午後おやつ)		
			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 土	焼きそば 豆腐スープ みかん缶 いりこ	スティックパン	スパゲティ、スティックパン、油	豆腐、豚肉、わかめ、いりこ、かつお節、青のり	たまねぎ、みかん、えのきたけ、キャベツ、にんじん、ピーマン
18 日	休 日				
19 月	鶏肉とレバーの甘辛煮 いりこ 白菜の昆布和え 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、油、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、鶏レバー、いりこ、こんぶ	はくさい、オレンジ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ、椎茸
20 火	ぎょうつね いりこ ほうれん草の磯和え もずく汁 みかん缶	牛乳 ごまポーロ	小麦粉、三温糖、パン粉、油、ごま	牛乳、白身魚のすり身、もずく、卵、バター、いりこ、スキムミルク、のり	もやし、みかん、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、グリーンピース、ねぎ
21 水	休 日				
22 木	さけのポテト焼き いりこ ひじきと大豆の炒り煮 ごぼうの味噌汁 オレンジ	牛乳 じゃこねおにぎり	米、じゃがいも、油、三温糖、ごま油	牛乳、さけ、豆腐、みそ、大豆、油揚げ、しらす干し、わかめ、バター、いりこ、かつお節、青のり	オレンジ、えのきたけ、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん、ひじき
23 金	焼き肉丼 いりこ 切干大根のナムル わかめスープ バナナ	牛乳 もちもちチーズパン	白玉粉、三温糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、卵、チーズ、かにかまぼこ、わかめ、いりこ	バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、パプリカ、ピーマン、切り干しだいこん、椎茸、しょうが
24 土	カレーうどん さつま芋の甘煮 パイン缶 いりこ	ヤキリンゴパン	ヤキリンゴパン、さつま芋、うどん、三温糖、片栗粉	豚肉、油揚げ、いりこ	パイン、たまねぎ、にんじん、ねぎ
25 日	休 日				
26 月	牛肉と納豆の旨煮 いりこ 春雨サラダ 水菜のスープ みかん缶	牛乳 きなこトースト	食パン、マーガリン、はるさめ、グラニュー糖、三温糖、ごま	牛乳、納豆、牛肉、豆腐、ハム、きな粉、わかめ、いりこ	みかん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、きょうな、ねぎ、椎茸
27 火	さばの蒲焼風 いりこ 小松菜のなめだけあえ 南瓜の味噌汁 オレンジ	牛乳 キャロットホットケーキ	ホットケーキ粉、三温糖、油、片栗粉、メープルシロップ	牛乳、さば、豆腐、みそ、卵、いりこ	オレンジ、ごまつな、もやし、かぼちゃ、えのきたけ、たまねぎ、なめだけ、にんじん、ねぎ
28 水	豆腐のキッシュ いりこ 切干ナポリタン 押し麦のスープ バナナ	牛乳 しらすおにぎり	米、押麦、油、はるさめ	牛乳、卵、豆腐、ウインナー、かにかまぼこ、チーズ、しらす干し、いりこ	バナナ、たまねぎ、ごまつな、切り干しだいこん、にんじん、ピーマン、ねぎ、椎茸
29 木	白身魚のクリームソースがけ いりこ パリパリサラダ わかめと玉子のスープ パイン缶	牛乳 さつま汁もスティック	さつま汁も、片栗粉、油、ワンタンの皮、三温糖、ごま	牛乳、あかうお、卵、わかめ、いりこ	パイン、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、コーン、椎茸
30 金	ポークカレー いりこ 大根のごまサラダ レタスのスープ ヨーグルト	牛乳 玉子サンド	ロールパン、じゃがいも、ドレッシング、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、卵、スキムミルク、いりこ	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、レタス、えのきたけ、グリーンピース、コーン、トマトピューレ
31 土	きのこスパゲティ 豆腐スープ みかん缶 いりこ	コーンフレーク	コーンフレーク、スパゲティ、油	牛乳、豆腐、ツナ缶、わかめ、いりこ	みかん、しめじ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、椎茸、のり

1 か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	441kcal	鉄	2.2mg
	たんぱく質	20.2g	カルシウム	275mg
	脂質	17.2g	ビタミンC	24. g
	塩分	2.6g	食物繊維	3.5g

★都合により献立を変更する場合があります。