



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)		
			元気に運動する力をつくるもの	元気な体をつくるもの	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 白菜の昆布和え なめこの味噌汁 りんご	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、 ごま油	牛乳、豆腐、みそ、豚 ひき肉、牛ひき肉、い りこ、塩昆布	はくさい、りんご、たまねぎ、な めこ、きゅうり、にんじん、だい こん、グリーンピース、ねぎ
3 火	ちらし寿司 さわらの塩焼き 小松菜のなめだけあえ 菜の花のすまし汁	牛乳 ひなまつりケーキ	米、小麦粉、三温糖、 砂糖、麩、ごま、油、 ひなあられ、バター	牛乳、さわら、豆腐、 卵、さけ、いりこ、の り	こまつな、いちご、もやし、にん じん、きゅうり、なめだけ、なば な、椎茸
4 水	ハンバーグ ジャーマンポテト 春雨スープ オレンジ	牛乳 さばときのこの 炊き込みおにぎり	じゃがいも、米、パン 粉、押麦、はるさめ、 砂糖、油	牛乳、牛ひき肉、豚ひ き肉、さば、卵、ペー コン、いりこ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、 まいだけ、しめじ、ねぎ、椎茸、 しょうが、パセリ
5 木	すり身と豆腐の野菜揚げ ほうれん草の磯和え さつま汁 チーズ	アップルパンチ	りんごジュース、さつ まいも、油、片栗粉、 三温糖	白身魚のすり身、み そ、豆腐、チーズ、い りこ、のり	ほうれん草、バナナ、にんじ ん、だいこん、もやし、パイン、 みかん、たまねぎ、もも、しめ じ、ごぼう、ねぎ、いんげん
6 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 				
7 土	和風スバゲティー 豆腐スープ パイン缶 いりこ	スティックパン	スバゲティ、スティッ クパン、油	ツナ缶、わかめ、いり こ	パイン、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
8 日	休 日				
9 月	塩麻婆豆腐 ひじきの中華サラダ わかめスープ オレンジ	牛乳 シュガートースト	食パン、グラニュー 糖、マーガリン、片栗 粉、砂糖、油、三温 糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき 肉、みそ、わかめ、い りこ、ひじき	きゅうり、オレンジ、にんじん、 たまねぎ、えのきたけ、しめじ、 コーン、ねぎ、椎茸
10 火	「ばらぐみさんのリクエスト給食」 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ 押麦のスープ	牛乳 コーンフレーククッキー	じゃがいも、片栗粉、 コーンフレーク、マヨ ネーズ、ホットケーキ 粉、油、押麦、はるさ め、三温糖	牛乳、鶏肉、バター、 いりこ	バナナ、きゅうり、にんじん、ね ぎ、椎茸、しょうが
11 水	南瓜のオムレツ 大豆のトマト煮 キャベツのサラダ ふりかけ	牛乳 天かすおにぎり	米、じゃがいも、油、 てんぷら粉、押麦、三 温糖、砂糖	牛乳、卵、豚ひき肉、 牛ひき肉、ウイン ナー、ハム、大豆、青 のり、いりこ	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、 きゅうり、ホールトマト、コー ン、にんじん、グリーンピース
12 木	あじの香味焼き ブロッコリーの塩炒め 切干大根の味噌汁 りんご	牛乳 もちもちチーズパン	白玉粉、油、三温糖、 ごま	牛乳、あじ、豆腐、み そ、チーズ、いりこ	りんご、ブロッコリー、にんじ ん、えのきたけ、コーン、エリン ギ、ねぎ、切り干しだいこん、 しょうが、にんにく
13 金	なっとく丼 さつま芋のサラダ もずく汁 ヨーグルト	牛乳 きなこ揚げパン	さつま芋、コッペパ ン、三温糖、マヨネー ズ、油	牛乳、ヨーグルト、納 豆、卵、もずく、豚ひ き肉、牛ひき肉、大 豆、きな粉、ハム、い りこ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、にら、ねぎ、しょう が
14 土	具うどん 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	鶏肉、かまぼこ、わか め、いりこ	かぼちゃ、みかん、たまねぎ、に んじん、ねぎ
15 日	休 日				
16 月	里芋の和風カレー煮 小松菜の納豆和え キャベツと春雨のスープ のりの佃煮	牛乳 玉子サンド	さといも、ロールパ ン、しらたき、マヨ ネーズ、三温糖、はる さめ、砂糖、ごま	牛乳、卵、鶏肉、納 豆、いりこ、のり	こまつな、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、もやし、いんげん、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)		
			元気に運動する力をつくるもの	元気な体をつくるもの	体の調子を整えるもの
17 火	さわらのきのこあんかけ いりこ れんこんサラダ 大根の味噌汁 バナナ	牛乳 フライドポテト	さといも、コーンフ レーク、油、マヨネー ズ、片栗粉、砂糖、小麦 粉、ごま油、米	鶏肉、牛乳、生クリー ム、卵、ハム、わか め、いりこ、青のり	バナナ、れんこん、きゅうり、だ いこん、まいだけ、コーン、にん じん、えのきたけ、ねぎ、椎茸
18 水	チキン南蛮丼 青のりポテト 人参のサラダ きのこ汁	ミニプリン いりこ 	ヨーグルトバフェ	じゃがいも、コーンフ レーク、油、マヨネー ズ、片栗粉、砂糖、小麦 粉、ごま油、米	鶏肉、牛乳、生クリー ム、卵、ハム、わか め、いりこ、青のり
19 木	白身魚のおろし煮 南瓜のエッグサラダ 納豆と野菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 バナナケーキ	ホットケーキ粉、マヨ ネーズ、三温糖、砂糖	牛乳、あかうお、卵、 豆腐、納豆、みそ、ハ ム、いりこ	かぼちゃ、オレンジ、バナナ、 きゅうり、だいこん、にんじん、 えのきたけ、コーン、ねぎ、しょ うが
20 金	休 日				
21 土	ミートスバゲティー きのこスープ パイン缶 いりこ	チーズ蒸しパン	スバゲティ、油、チー ズ蒸しパン	豚ひき肉、牛ひき肉、 いりこ	たまねぎ、パイン、はくさい、に んじん、しめじ、えのきたけ、 マジックルーム、グリーンピース
22 日	休 日				
23 月	れんこん入り松風焼き いりこ 鶏レバーの甘辛煮 五目汁 チーズ	牛乳 きなこトースト	食パン、さといも、マー ガリン、グラニュー糖、 ごま、パン粉、砂糖、ご ま油、三温糖	牛乳、鶏レバー、鶏ひ き肉、チーズ、卵、油 揚げ、きな粉、みそ、 いりこ	れんこん、たまねぎ、だいこん、 にんじん、ごぼう、いんげん、ね ぎ、しょうが
24 火	さばの蒲焼風 ほうれん草のナムル かき玉汁 パイン缶	牛乳 りんごパイ	三温糖、片栗粉、ご ま、ごま油、油	牛乳、さば、卵、わか め、いりこ	ほうれん草、パイン、もやし、 りんご、たまねぎ、にんじん、み つば、椎茸
25 水	コーンクリームシチュー いりこ スクランブルエッグ 洋風炒り豆腐 バナナ	牛乳 おなか昆布おにぎり	米、じゃがいも、押 麦、油、ごま、三温糖	牛乳、卵、豆腐、鶏 肉、ベーコン、かつお 節、いりこ、バター、 塩昆布	たまねぎ、バナナ、クリームコー ン、ほうれん草、にんじん、 コーン、いんげん
26 木	さけのポテト焼き いりこ 豆腐サラダ 南瓜のみそ汁 りんご	牛乳 ドーナツ	じゃがいも、ホット ケーキ粉、ドレッシン グ、三温糖、油、グラ ニュー糖	牛乳、さけ、豆腐、豆 腐、みそ、卵、バ ター、いりこ、青のり	りんご、こまつな、かぼちゃ、も やし、えのきたけ、コーン、ねぎ
27 金	バターチキンカレー いりこ キャベツとツナのサラダ レタスのスープ オレンジ	フルーツヨーグルト	じゃがいも、油、三温 糖	ヨーグルト、鶏肉、ツ ナ缶、スキムミルク、 バター、いりこ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、 ホールトマト、バナナ、にんじ ん、きゅうり、もも、みかん、パ イン、えのきたけ、レタス、しめ じ、グリーンピース
28 土	とん汁うどん さつま芋の甘煮 みかん缶 いりこ	コーンフレーク	うどん、さつま芋、 コーンフレーク、さ といも、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、みそ、い りこ	みかん、だいこん、にんじん、ね ぎ
29 日	休 日				
30 月	牛肉と納豆の旨煮 いりこ キャベツの昆布和え わかめスープ オレンジ	牛乳 ジャムサンド	ロールパン、いちご ジャム、三温糖、ごま 油	牛乳、納豆、牛肉、豆 腐、ちくわ、わかめ、 いりこ、塩昆布	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、えのきたけ、コーン、 にんじん、ねぎ、椎茸
31 火	あじのカレー揚げ いりこ 五目大豆 里芋の味噌汁 バナナ	牛乳 くろがねもち	さといも、小麦粉、こ んにやく、片栗粉、三 温糖、黒砂糖、油	牛乳、あじ、豆腐、大 豆、みそ、きな粉、い りこ	バナナ、にんじん、えのきたけ、 ごぼう、いんげん、ねぎ、椎茸

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	467kcal	鉄	2.4mg
	たんぱく質	21.3g	カルシウム	269mg
	脂質	18g	ビタミンC	27mg
	塩分	2.7g	食物繊維	4.1g