



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 金	親子丼 小松菜のごま和え 大根のすまし汁 パイン缶	牛乳 黒糖蒸しパン	米粉、黒砂糖、油、三温糖、ごま、米	牛乳、卵、鶏肉、豆乳、かまぼこ、わかめ、いりこ	たまねぎ、パイン、もやし、ごまつな、にんじん、だいこん、えのきたけ、グリーンピース、ねぎ、椎茸
2 土	けんちんうどん さつま芋の甘煮 みかん缶 いりこ	メロンパン	うどん、さつまいも、さといも、砂糖	鶏肉、いりこ	だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ、みかん
3 日	休 日				
4 月	カレー肉じゃが ほうれん草のツナ和え わかめスープ 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、ごま油、米	牛乳、牛肉、ツナ缶、いりこ、わかめ	ほうれん草、オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、えのきたけ、コーン、グリーンピース、椎茸
5 火	さばの香りみそ焼き かぼちゃのサラダ すまし汁 バナナ	ヨーグルトゼリー リッツ	三温糖、マヨネーズ、麩、砂糖、ごま、ごま油、米	さば、牛乳、ヨーグルト、みそ、ゼラチン、いりこ	バナナ、かぼちゃ、きゅうり、えのきたけ、コーン、ねぎ、レモン
6 水	鶏肉のから揚げ キャベツの昆布サラダ きのこスパゲティ ジュース	牛乳 おかかおにぎり	りんごジュース、米、スパゲティ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、ツナ缶、かつお節、いりこ、こんぶ	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、椎茸、しょうが
7 木	白身魚のトマトソースがけ じゃが芋のカレーソテー きのこスープ 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、片栗粉、油、米	牛乳、あかうお、卵、ハム、きな粉、いりこ	オレンジ、にんじん、トマトピューレ、しめじ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、しょうが
8 金	ビビンバ 粉ふき芋 わかめスープ ヨーグルト	アップルパンチ	りんごジュース、じゃがいも、ごま、三温糖、砂糖、ごま油、米	ヨーグルト、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、わかめ、いりこ、青のり	バナナ、ほうれん草、パイン、みかん、もやし、にんじん、えのきたけ、もも、ねぎ、椎茸、しょうが
9 土	肉みそうどん さつま芋の甘煮 パイン缶 いりこ	ヤキリンゴパン	さつまいも、うどん、ヤキリンゴパン、三温糖、片栗粉、油、砂糖	豚ひき肉、みそ、いりこ	たまねぎ、パイン、にんじん、ねぎ、椎茸
10 日	休 日				
11 月	厚揚げの酢豚風 きゅうりの磯和え もずく汁 みかん缶	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、油、砂糖、片栗粉、ごま油、三温糖、米	牛乳、厚揚げ、もずく、いりこ、のり	きゅうり、みかん、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン、えのきたけ、たけのこ、グリーンピース、ねぎ、椎茸
12 火	鮭の梅味噌焼き ひじきの和風サラダ 春雨スープ バナナ	牛乳 ふかし芋	さつまいも、マヨネーズ、はるさめ、ごま、米	牛乳、さけ、かにかまぼこ、みそ、かつお節、いりこ	バナナ、きゅうり、たまねぎ、コーン、にんじん、ねぎ、ひじき、うめ干し、椎茸
13 水	じゃが芋と大豆のミートソース煮 スクランブルエッグ フレンチサラダ オレンジ	牛乳 鶏そぼろおにぎり	米、じゃがいも、油、三温糖、砂糖	牛乳、卵、大豆、鶏ひき肉、豚ひき肉、牛ひき肉、いりこ、青のり	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、グリーンピース、トマトピューレ、コーン
14 木	さばの磯辺揚げ 切干大根のごま和え なめこのみそ汁 パイン缶	そうめん	そうめん、小麦粉、油、ごま、砂糖、米	さば、豆腐、みそ、ハム、いりこ、青のり	きゅうり、パイン、なめこ、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん
15 金	ハヤシライス コールスローサラダ レタスのスープ オレンジ	牛乳 くろがねもち	じゃがいも、片栗粉、黒砂糖、三温糖、マヨネーズ、砂糖、米	牛乳、卵、きな粉、スキムミルク、いりこ、牛肉	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、レタス、グリーンピース、マッシュルーム、トマトピューレ
16 土	わかめうどん さつま芋の甘煮 みかん缶 いりこ	チーズ蒸しパン	うどん、さつまいも、三温糖、チーズ蒸しパン	鶏肉、わかめ、いりこ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、みかん

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 日	休 日				
18 月	牛肉と納豆の旨煮 春雨サラダ 野菜のスープ パイン缶	牛乳 ジャムサンド	食パン、いちごジャム、はるさめ、三温糖、砂糖、ごま、米	牛乳、納豆、豆腐、牛肉、ハム、わかめ、いりこ	パイン、たまねぎ、きゅうり、もやし、しめじ、コーン、にんじん、みずな、ねぎ、椎茸
19 火	白身魚のパン粉焼き ひじきと大豆の炒り煮 南瓜のみそ汁 バナナ	牛乳 キャロットケーキ	ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、パン粉、油、米	牛乳、あかうお、豆腐、みそ、大豆、卵、油揚げ、バター、いりこ	バナナ、かぼちゃ、にんじん、えのきたけ、みかんジュース、いんげん、ねぎ、ひじき
20 水	ケチャップライス スコップコロケ スティック野菜 ウインナー	牛乳 トッピングケーキ	りんごジュース、米、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、ウインナー、豚ひき肉、牛ひき肉、生クリーム、いりこ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、レタス、グリーンピース、きゅうり
21 木	鮭の照り焼き 豆腐サラダ なすのみそ汁 オレンジ	牛乳 鮭わかめおにぎり	米、ドレッシング、砂糖、片栗粉	さけ、みそ、豆腐、さけ、いりこ	オレンジ、ごまつな、たまねぎ、もやし、なす、えのきたけ、コーン、ねぎ、しょうが
22 金	きのこのカレー 切干大根のサラダ 玉子スープ みかん缶	牛乳 マカロニあべかわ	じゃがいも、マカロニ、三温糖、ごま、砂糖、米	牛乳、豚肉、卵、きな粉、スキムミルク、わかめ、いりこ	たまねぎ、みかん、にんじん、きゅうり、キャベツ、しめじ、グリーンピース、エリンギ、トマトピューレ、切り干しだいこん
23 土	サッカー(ばら)				
24 日	休 日				
25 月	鶏肉とレバーの甘辛煮 キャベツの昆布和え 野菜のスープ パイン缶	牛乳 きなこトースト	食パン、マーガリン、三温糖、グラニュー糖、片栗粉、ごま油、米	牛乳、鶏肉、鶏レバー、きな粉、わかめ、いりこ、こんぶ	パイン、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、コーン、みずな、しょうが
26 火	さばの煮付け 小松菜のなめたけあえ 春雨スープ バナナ	牛乳 青菜おにぎり	米、はるさめ、砂糖、三温糖	牛乳、さば、いりこ	バナナ、ごまつな、もやし、にんじん、なめたけ、ねぎ、椎茸、しょうが
27 水	じゃが芋のキッシュ 切干ナポリタン 押し麦のスープ オレンジ	牛乳 さつまいもスティック	さつまいも、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、押麦、はるさめ、ごま、米	牛乳、卵、ウインナー、かにかまぼこ、チーズ、いりこ	オレンジ、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、グリーンピース、ピーマン、ねぎ、椎茸
28 木	白身魚のしそ揚げ 五目大豆 南瓜のみそ汁 みかん缶	牛乳 パインケーキ	ホットケーキ粉、ごんにやく、三温糖、油、小麦粉、米	牛乳、豆腐、あかうお、みそ、大豆、卵、バター、いりこ	みかん、パイン、えのきたけ、にんじん、いんげん、ねぎ、かぼちゃ、しそ、椎茸
29 金	魚のそぼろ丼 ほうれん草の磯あえ 豆腐のすまし汁 チーズ	あじさいヨーグルト	りんごジュース、三温糖、砂糖、ごま油、油、片栗粉、米、ぶどうジュース	ヨーグルト、さば、豆腐、チーズ、わかめ、ゼラチン、いりこ、卵、のり	ほうれん草、もやし、ねぎ、にんじん、ごぼう、椎茸
30 土	キャンプ(ばら)				

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	429kcal	鉄	2.2mg
	たんぱく質	20.0g	カルシウム	262mg
	脂質	16.1g	ビタミンC	24mg
	塩分	2.6g	食物繊維	3.6g

★都合により献立を変更する場合があります。