



# 献立予定表 (ふじ・きく・もも)



日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料 (昼食と午後おやつ)			9時30分おやつ
			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 日	休 日					
2 月	ご飯 のり佃煮 じゃが芋のそぼろ煮 いりこ 小魚サラダ 麩のみそ汁	牛乳 セサミトースト	じゃがいも、米、食パン、しらす、マーガリン、三温糖、グラニュー糖、麩、片栗粉、ごま、ごま、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、みそ、しらす干し、いりこ、のり	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん、グリーンピース、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
3 火	ご飯 りんご さばの生姜焼き いりこ 小松菜のナムル 五目ピーマン汁	牛乳 しらすおにぎり	米、ピーマン、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、さば、しらす干し、いりこ	りんご、ごまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが、椎茸	牛乳 軽いお菓子
4 水	ご飯 キウイ 里芋のシチュー いりこ スクランブルエッグ ほうれん草とコーンの炒め物	牛乳 さつま芋団子	さつまいも、米、さといも、三温糖、油	牛乳、卵、鶏肉、ウインナー、バター、いりこ	ほうれん草、たまねぎ、キウイフルーツ、もやし、にんじん、しめじ、グリーンピース、コーン	牛乳 軽いお菓子
5 木	ご飯 オレンジ 白身魚のタルタル焼き いりこ 大豆と昆布の煮物 大根のすまし汁	牛乳 バナナケーキ	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、あかうお、大豆、さつま揚げ、ベーコン、わかめ、いりこ、こんぶ、青のり、卵	オレンジ、にんじん、だいこん、えのきだけ、いんげん、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
6 金	ご飯 バナナ 納豆のかき揚げ丼 切干大根のナムル もずく汁	牛乳 じゃが芋のチーズ焼き	米、小麦粉、じゃが芋、三温糖、油、ごま、ごま油	牛乳、納豆、もずく、卵、ちくわ、いりこ、チーズ	バナナ、きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、えのきだけ、切り干しだいこん、みつば、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
7 土	ごぎつねうどん 南瓜の甘煮 パイナップル いりこ	コーンフレーク	コーンフレーク、うどん、三温糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、いりこ	パイナップル、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、椎茸	牛乳 軽いお菓子
8 日	休 日					
9 月	休 日					
10 火	ご飯 りんご 鮭の香りみそ焼き いりこ ひじきの中華サラダ わかめと玉子のスープ	牛乳 ポテトボール	米、じゃがいも、油、片栗粉、はるさめ、三温糖、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さけ、卵、ハム、しらす干し、みそ、わかめ、いりこ、青のり、ひじき	りんご、きゅうり、えのきだけ、たまねぎ、にんじん、椎茸	牛乳 軽いお菓子
11 水	ご飯 オレンジ きのこのキッシュ いりこ ベーコンとポテトのソテー レタスのスープ	牛乳 南瓜のジャムサンド	米、じゃがいも、食パン、はちみつ、油	牛乳、卵、チーズ、ベーコン、いりこ	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、フロッコリー、えのきだけ、ほうれん草、レタス、しめじ、まいたけ	牛乳 軽いお菓子
12 木	ご飯 キウイ 鱈のカレー揚げ いりこ 小松菜のなめだけ和え 白菜の味噌汁	牛乳 わかめおにぎり	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、さば、豆腐、みそ、わかめ、いりこ	ごまつな、キウイフルーツ、もやし、えのきだけ、はくさい、なめだけ、にんじん、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
13 金	ご飯 オレンジ れんこん入りつくね丼 いりこ 切干し大根のサラダ 麩のすまし汁	牛乳 シュガートースト	米、食パン、マーガリン、グラニュー糖、片栗粉、砂糖、麩、ごま	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、いりこ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、れんこん、にんじん、えのきだけ、切り干しだいこん、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
14 土	ナポリタン 野菜スープ みかん缶 いりこ	ヤキリンゴパン	ヤキリンゴパン、スバゲティ、油	ウインナー、わかめ、チーズ、いりこ	みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきだけ、マッシュルーム、ピーマン	牛乳 軽いお菓子
15 日	休 日					
16 月	ご飯 ふりかけ 牛肉と納豆の旨煮 いりこ 豆腐サラダ 水菜のスープ	牛乳 玉子サンド	米、ロールパン、マヨネーズ、三温糖	牛乳、卵、納豆、牛肉、豆腐、わかめ、いりこ	たまねぎ、ごまつな、もやし、しめじ、にんじん、コーン、きょうな、ねぎ、椎茸	牛乳 軽いお菓子

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料 (昼食と午後おやつ)			9時30分おやつ
			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 火	ご飯 りんご 白身魚のクリームソースがけ いりこ 五目大豆 里芋の味噌汁	牛乳 抹茶蒸しパン	米、ホットケーキ粉、さといも、こんにゃく、砂糖、三温糖、油	牛乳、あかうお、豆腐、みそ、大豆、わかめ、いりこ	りんご、たまねぎ、えのきだけ、いんげん、椎茸、にんじん	牛乳 軽いお菓子
18 水	ご飯 キウイ 鶏レバーの甘辛煮・煮卵 いりこ ほうれん草の胡麻和え 大根のすまし汁	牛乳 栗ご飯	米、くり、三温糖、ごま	牛乳、鶏レバー、卵、豆腐、わかめ、いりこ	にんじん、ほうれん草、キウイフルーツ、もやし、だいこん、しめじ、しょうが、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
19 木	ご飯 オレンジ 鮭のきのこあんかけ いりこ れんこんサラダ 春雨スープ	牛乳 ふかし芋	さつまいも、米、マヨネーズ、はるさめ、ごま、片栗粉	牛乳、さけ、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、えのきだけ、まいたけ、ねぎ、椎茸	牛乳 軽いお菓子
20 金	ご飯 バナナ ハヤシライス いりこ 切干し大根のサラダ レタスのスープ	牛乳 マカロニあべかわ	米、じゃがいも、マカロニ、三温糖、油	牛乳、牛肉、きな粉、ハム、スキムミルク、いりこ	たまねぎ、バナナ、きゅうり、にんじん、えのきだけ、レタス、マッシュルーム、コーン、トマトピューレ、切り干しだいこん	牛乳 軽いお菓子
21 土	きのこのうどん さつま芋の甘煮 パイナップル いりこ	メロンパン	うどん、メロンパン、さつまいも、砂糖	豚肉、油揚げ、いりこ	パイナップル、なめこ、しめじ、えのきだけ、にんじん、ねぎ、椎茸	牛乳 軽いお菓子
22 日	休 日					
23 月	ご飯 オレンジ 春雨の五目炒め いりこ もやしとにらの和え物 チンゲン菜のスープ	牛乳 ジャムサンド	米、食パン、はるさめ、いちごジャム、三温糖、ごま油、油、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、卵、いりこ	オレンジ、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、ピーマン、にら、椎茸	牛乳 軽いお菓子
24 火	ご飯 バナナ 筑前煮 いりこ ソーセージの磯辺揚げ 南瓜のみそ汁	牛乳 おなかおにぎり	米、さといも、小麦粉、油、砂糖、ごま	牛乳、魚肉ソーセージ、豆腐、みそ、鶏肉、かつお節、いりこ、青のり、こんぶ	バナナ、かぼちゃ、れんこん、たまねぎ、えのきだけ、にんじん、ごぼう、いんげん、ねぎ、椎茸	牛乳 軽いお菓子
25 水	おにぎり ミートローフ ミートスバゲティ 野菜のオープン焼き	牛乳 トッピングケーキ	米、じゃがいも、スバゲティ、パン粉、油、押麦、はるさめ、三温糖	牛乳、豚ひき肉、豆腐、生クリーム、牛ひき肉、卵、チーズ	たまねぎ、フロッコリー、にんじん、みかん、マッシュルーム、グリーンピース、椎茸	牛乳 軽いお菓子
26 木	ご飯 りんご さばのみそ煮 いりこ 小松菜の納豆あえ 五目汁	牛乳 きなこ揚げパン	米、コッペパン、三温糖、油、砂糖、ごま	牛乳、さば、豆腐、きな粉、納豆、みそ、いりこ	りんご、ごまつな、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
27 金	ご飯 キウイ きのこのカレー・ゆでたまご いりこ フロッコリーのごまサラダ わかめスープ	牛乳 芋ようかん	米、さつまいも、じゃがいも、三温糖	牛乳、卵、豚肉、スキムミルク、わかめ、いりこ、ゼラチン	キャベツ、たまねぎ、フロッコリー、キウイフルーツ、にんじん、グリーンピース、しめじ、コーン、エリンギ、トマトピューレ	牛乳 軽いお菓子
28 土	和風スバゲティ 野菜スープ みかん缶 いりこ	チーズ蒸しパン	スバゲティ、油	ウインナー、わかめ、いりこ、のり	みかん、たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、えのきだけ、椎茸、にんにく	牛乳 軽いお菓子
29 日	休 日					
30 月	ご飯 チーズ れんこん入り松風焼き いりこ すき焼き風煮 かき玉汁	フルーツヨーグルト	米、しらす、パン粉、砂糖、ごま、三温糖、油	鶏ひき肉、ヨーグルト、卵、牛肉、チーズ、牛乳、みそ、わかめ、いりこ	たまねぎ、バナナ、れんこん、はくさい、もも、みかん、パイナップル、にんじん、ねぎ、みつば、椎茸	牛乳 軽いお菓子
31 火	ご飯 オレンジ 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	牛乳 パンピングケーキ	米、ホットケーキ粉、さといも、三温糖、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、あかうお、豆腐、豚肉、大豆、卵、油揚げ、バター、いりこ	オレンジ、にんじん、かぼちゃ、だいこん、ごぼう、いんげん、ねぎ、ひじき	牛乳 軽いお菓子
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	536 kcal	鉄	2.2 mg	
		たんぱく質	21.0 g	カルシウム	302 mg	
		脂質	15.4 g	ビタミンC	23 mg	
		塩分	3.1 g	食物繊維	3.4 g	

★都合により献立を変更する場合があります。