



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	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																
				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						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	金	豚丼 小松菜のごま和え もずく汁 チーズ	牛乳 麩のきなこラスク	グラニュー糖、 麩、油、ごま、三 温糖、米	牛乳、豚肉、豆 腐、チーズ、パ ター、きな粉、い りこ	たまねぎ、こまつな、もや し、もずく、にんじん、ね ぎ、えのきたけ、ねぎ、しょ うが、にんにく	牛乳 軽いお菓子	17	日	休 日																					
2	土	カレーうどん かぼちゃの甘煮 みかん缶 いりこ	コーンフレーク	うどん、コーンフ レーク、片栗粉、 三温糖	牛乳、豚肉、油揚 げ、いりこ	かぼちゃ、たまねぎ、みか ん、にんじん、ねぎ、椎茸	牛乳 軽いお菓子	18	月	休 日																					
3	日	休 日						19	火	ご飯 鮭のタルタル焼き 春雨サラダ 切干大根のみそ汁	オレンジ いりこ	牛乳 フレンチトースト	食パン、マヨネー ズ、三温糖、はる さめ、ごま	牛乳、さけ、豆 腐、卵、みそ、ハ ム、いりこ	オレンジ、たまねぎ、きゅう り、にんじん、切り干しだい ごん、ねぎ、青のり	牛乳 軽いお菓子															
4	月	ご飯 干草焼き 鶏レバーのケチャップ煮 野菜のスープ	オレンジ いりこ	牛乳 カレーチーストースト	食パン、マヨネー ズ、三温糖、米	牛乳、卵、鶏レ バー、豆腐、鶏ひ き肉、チーズ、い りこ	オレンジ、ほうれんそう、し めじ、にんじん、きょうな、 椎茸、わかめ	牛乳 軽いお菓子	20	水	シーチキンライス 鶏のカレーから揚げ フライドポテト ほうれん草の炒め物	レタスのスープ ヤクルト いりこ	いちごアイス 米、フライドポテ ト、油、片栗粉、 小麦粉	鶏肉、ヤクルト、 生クリーム、牛 乳、ツナ缶、ウイ ンナー、卵、パ ター、いりこ	ほうれんそう、にんじん、た まねぎ、えのきたけ、コー ン、レタス、グリーンピース、 しょうが	牛乳 軽いお菓子															
5	火	ご飯 鮭のレモン焼き ズッキーニとポテトのソテー きのこスープ	バナナ いりこ	牛乳 マカロニあべかわ	じゃがいも、マカ ロニ、三温糖、 油、米	牛乳、さけ、卵、 ベーコン、きな 粉、いりこ	バナナ、しめじ、えのきた け、ズッキーニ、コーン、に んじん、レモン	牛乳 軽いお菓子	21	木	ご飯 さばのごま味噌焼き 小松菜の納豆あえ なすのみそ汁	バナナ いりこ	コーンご飯 米、ごま、三温糖	さば、納豆、み そ、油揚げ、み そ、バター、いり こ	こまつな、バナナ、なす、も やし、にんじん、たまねぎ、 とうもろこし、ねぎ	牛乳 軽いお菓子															
6	水	ご飯 チリコンカン スクランブルエッグ キャベツとツナのサラダ	ふりかけ いりこ	牛乳 ひじきおにぎり	米、じゃがいも、 三温糖、油、押麦	牛乳、卵、ウイ ンナー、大豆、ツナ 缶、油揚げ、いり こ	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、グリンビー ス、トマトピューレ、ひじき	牛乳 軽いお菓子	22	金	ハヤシライス ひじきとほうれん草のごまサラダ おくらスープ オレンジ	いりこ	牛乳 くろがねもち	じゃがいも、片栗 粉、スチームミル ク、いりこ	牛乳、牛肉、きな 粉、スキムミル ク、いりこ	たまねぎ、ほうれんそう、に んじん、オレンジ、しめじ、 グリンピース、トマトピュー レ、オクラ、ひじき	牛乳 軽いお菓子														
7	木	ご飯 たなばたハンバーグ かぼちゃのごまサラダ そうめん汁	バナナ いりこ	七タゼリー	そうめん、砂糖、 氷みつ、マヨネー ズ、ごま、米	牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、カルピ ス、豆腐、チー ズ、ゼラチン、い りこ	かぼちゃ、たまねぎ、バナ ナ、にんじん、きゅうり、み かん、パイン、椎茸、オク ラ、レモン	牛乳 軽いお菓子	23	土	焼きそば わかめスープ パイン缶 いりこ	コーンフレーク	スパゲティ、コー ンフレーク、油	牛乳、豚肉、かつ お節、いりこ	たまねぎ、キャベツ、パイン 、えのきたけ、にんじん、 ピーマン、青のり、わかめ	牛乳 軽いお菓子															
8	金	なっとく丼 ほうれん草のなめたけ和え さつま汁 オレンジ	いりこ	牛乳 黒ごまちんすこう	さつまいも、小麦 粉、三温糖、油、 ごま、ごま、米	牛乳、納豆、卵、 豚ひき肉、牛ひき 肉、みそ、油揚 げ、いりこ	ほうれんそう、たまねぎ、オ レンジ、にんじん、もやし、 なめたけ、にら、ねぎ、しょ うが	牛乳 軽いお菓子	24	日	休 日																				
9	土	和風スパゲティ 豆腐スープ パイン缶 いりこ	牛乳 クラッカー	スバゲティ、油、 クラッカー	牛乳、豆腐、ツナ 缶、いりこ	たまねぎ、パイン、にんじ ん、しめじ、えのきたけ、ね ぎ、椎茸、わかめ	牛乳 軽いお菓子	25	月	ご飯 牛肉と納豆の旨煮 きゅうりの昆布和え 南瓜のみそ汁	オレンジ いりこ	牛乳 ジャムサンド	食パン、いちご ジャム、三温糖、 ごま油	牛乳、納豆、豆 腐、牛肉、みそ、 いりこ	きゅうり、たまねぎ、オレンジ 、かぼちゃ、もやし、にんじ ん、えのきたけ、ねぎ、塩 ごんぶ、椎茸	牛乳 軽いお菓子															
10	日	休 日						26	火	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ オクラのおかかあえ かき玉汁	バナナ いりこ	牛乳 アメリカンドッグ	ホットケーキ粉、 油、三温糖、片栗 粉	牛乳、あかうお、 魚肉ソーセージ、 卵、かつお節、い りこ	たまねぎ、バナナ、もやし、 きゅうり、にんじん、オク ラ、えのきたけ、ピーマン、 ねぎ、椎茸	牛乳 軽いお菓子															
11	月	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の磯和え にら玉汁	オレンジ いりこ	牛乳 きなこクリームサンド	じゃがいも、食パ ン、三温糖、油、 米	牛乳、豆腐、卵、 豚ひき肉、牛ひき 肉、豆腐、きな 粉、いりこ	たまねぎ、ほうれんそう、オ レンジ、もやし、にんじん、 グリンピース、にら、のり	牛乳 軽いお菓子	27	水	ご飯 夏野菜のキッシュ 切干ナポリタン 押麦のスープ	パイン缶 いりこ	牛乳 枝豆チースおにぎり	米、押麦、はるさ め、油	牛乳、卵、ウイ ンナー、チーズ、 チーズ、いりこ	パイン、たまねぎ、にんじ ん、かぼちゃ、オクラ、ズッ キーニ、切り干しだいごん、 えだまめ、ピーマン、ねぎ、 椎茸	牛乳 軽いお菓子														
12	火	ご飯 白身魚のしそ揚げ ひじきと枝豆のサラダ 南瓜のみそ汁	バナナ いりこ	牛乳 パインケーキ	ホットケーキ粉、 油、小麦粉、三温 糖、米	牛乳、あかうお、 卵、みそ、油揚 げ、いりこ	かぼちゃ、バナナ、たまね ぎ、にんじん、コーン、えだ まめ、パイン、ねぎ、ひじ き、しそ	牛乳 軽いお菓子	28	木	ご飯 あじの照り焼き 五目大豆 なめこのみそ汁	バナナ いりこ	牛乳 さつま芋のレモン煮	さつまいも、こん にゃく、片栗粉、 三温糖、油	牛乳、豆腐、あ じ、大豆、みそ、 いりこ	バナナ、なめこ、にんじん、 ごぼう、いんげん、ねぎ、椎 茸、レモン	牛乳 軽いお菓子														
13	水	ご飯 お好みつくね もやしとにらの炒め物 五目ビーフンスープ	パイン缶 いりこ	牛乳 じゃこねおにぎり	米、ビーフン、片 栗粉、押麦、ごま 油、油	牛乳、豚ひき肉、 ちくわ、しらす干 し、かつお節、い りこ	もやし、たまねぎ、パイン、 にんじん、キャベツ、にら、 ねぎ、ねぎ、椎茸	牛乳 軽いお菓子	29	金	なす入り肉みそ丼 ほうれん草のナムル わかめと玉子のスープ オレンジ	いりこ	ヨーグルトゼリー	三温糖、ごま、 油、片栗粉、ごま 油	豚ひき肉、牛乳、 ヨーグルト、卵、 みそ、ゼラチン、 いりこ	ほうれんそう、なす、オレンジ 、にんじん、もやし、ズッ キーニ、えのきたけ、椎茸、 レモン、わかめ	牛乳 軽いお菓子														
14	木	ご飯 あじのおろし煮 さつまいものヨーグルトサラダ オクラのみそ汁	バナナ いりこ	なすのミートマカロニ	さつまいも、マカ ロニ、マヨネー ズ、砂糖、油、三 温糖、米	豆腐、あじ、み そ、ヨーグルト、 豚ひき肉、牛ひき 肉、いりこ	だいごん、たまねぎ、バナ ナ、きゅうり、なす、にんじ ん、コーン、オクラ、グリン ピース、しょうが	牛乳 軽いお菓子	30	土	肉みそうどん さつま芋の甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 ビスケット	さつまいも、うど ん、三温糖、片栗 粉、油	牛乳、豚ひき肉、 みそ、いりこ	たまねぎ、みかん、にんじ ん、ねぎ、椎茸	牛乳 軽いお菓子															
15	金	夏野菜のカレー 切干大根のごまサラダ キャベツスープ オレンジ	いりこ	フルーツヨーグルト	ごま油、三温糖、 ごま、米	ヨーグルト、豚 肉、スキムミル ク、いりこ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、 バナナ、オレンジ、きゅうり、 キャベツ、もも、みかん、パ イン、えのきたけ、なす、オクラ、 トマトピューレ、切り干しだいご ん	牛乳 軽いお菓子	31	日	休 日																				
16	土	具うどん さつま芋の甘煮 みかん缶 いりこ	フルーチェ	うどん、さつまい も、三温糖、フ ルーチェ	牛乳、鶏肉、かま ぼこ、いりこ	みかん、にんじん、たまね ぎ、ねぎ、わかめ	牛乳 軽いお菓子	<table border="1"> <tr> <td rowspan="5">1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)</td> <td>エネルギー</td> <td>472 kcal</td> <td>鉄</td> <td>1.8 mg</td> </tr> <tr> <td>たんばく質</td> <td>18.6 g</td> <td>カルシウム</td> <td>291 mg</td> </tr> <tr> <td>脂 質</td> <td>15.9 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>17 mg</td> </tr> <tr> <td>塩 分</td> <td>1.9 g</td> <td>食物繊維</td> <td>3.2 g</td> </tr> </table>							1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	472 kcal	鉄	1.8 mg	たんばく質	18.6 g	カルシウム	291 mg	脂 質	15.9 g	ビタミンC	17 mg	塩 分	1.9 g	食物繊維	3.2 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	472 kcal	鉄	1.8 mg																											
	たんばく質	18.6 g	カルシウム	291 mg																											
	脂 質	15.9 g	ビタミンC	17 mg																											
	塩 分	1.9 g	食物繊維	3.2 g																											

★都合により、献立を変更する場合があります。