



# 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 月	ご飯 オレンジ カレー肉じゃが いりこ ほうれん草のおかか和え わかめと玉子のスープ	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、三温糖、米	牛乳、牛肉、卵、わかめ、いりこ、かつお節	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、もやし、にんじん、グリーンピース、えのきたけ、椎茸	牛乳 軽いお菓子
2 火	ご飯 りんご さばのつけ焼き いりこ 豆腐サラダ 大根のみそ汁	牛乳 大豆の甘辛揚げ	ドレッシング、三温糖、片栗粉、米	牛乳、さば、大豆、みそ、豆腐、油揚げ、いりこ	りんご、こまつな、もやし、だいごん、しめじ、コーン、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
3 水	ご飯 パナナ 南瓜のオムレツ いりこ ジャーマンポテト きのこスープ	牛乳 鮭わかめおにぎり	じゃがいも、米、油	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、さけ、ベーコン、いりこ	パナナ、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、キャベツ、にんじん、グリーンピース、パセリ	牛乳 軽いお菓子
4 木	ご飯 みかん缶 さけのポテト焼き いりこ 五目大豆 春雨スープ	牛乳 玉子サンド	ロールパン、じゃがいも、こんにゃく、マヨネーズ、はるさめ、三温糖、米	牛乳、さけ、卵、大豆、バター、いりこ、青のり	みかん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、いんげん、ねぎ、えのきたけ、椎茸	牛乳 軽いお菓子
5 金	秋野菜のカレーライス いりこ 大根のごまサラダ 玉子スープ パナナ	牛乳 りんごケーキ	さつまいも、ホットケーキ粉、三温糖、ドレッシング、米	牛乳、卵、豚肉、スキムミルク、バター、わかめ、いりこ	パナナ、たまねぎ、りんご、だいごん、にんじん、きゅうり、なす、しめじ、コーン、キャベツ、トマトピューレ	牛乳 軽いお菓子
6 土	ミートスパゲティ わかめスープ パイン缶 いりこ	ヤキリンゴパン	ヤキリンゴパン、スパゲティ、油	豚ひき肉、牛ひき肉、わかめ、いりこ	パイン、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、マッシュルーム、グリーンピース、椎茸	牛乳 軽いお菓子
7 日	休 日					
8 月	休 日					
9 火	ご飯 オレンジ 白身魚の味噌マヨ焼き いりこ 小松菜の納豆あえ もずく汁	牛乳 クリームサンド	食パン、コーンスターチ、小麦粉、砂糖、三温糖、マヨネーズ、ごま、米	牛乳、あかうお、もずく、卵黄、納豆、みそ、いりこ、バター	オレンジ、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
10 水	ご飯 パナナ れんこんハンバーグ いりこ コールスローサラダ コーンと玉子のスープ	牛乳 ポテトもち	じゃがいも、片栗粉、三温糖、油、マヨネーズ、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、卵、いりこ	クリームコーン、たまねぎ、パナナ、キャベツ、きゅうり、れんこん、コーン、にんじん	牛乳 軽いお菓子
11 木	ご飯 りんご さばのタンドリー焼き いりこ ひじきの五目煮 豆腐のみそ汁	牛乳 おかか昆布おにぎり	米、さつまいも、さといも、油、砂糖、ごま	牛乳、さば、豆腐、みそ、ヨーグルト、ちくわ、油揚げ、かつお節、いりこ、こんにゃく	りんご、にんじん、いんげん、ねぎ、ひじき、レモン	牛乳 軽いお菓子
12 金	納豆のかき揚げ丼 いりこ ほうれん草の磯和え 切干大根の味噌汁 チーズ	フルーツヨーグルト	小麦粉、三温糖、油、米	ヨーグルト、納豆、みそ、チーズ、ちくわ、いりこ	ほうれん草、パナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、もも、みかん、パイン、かぼちゃ、えのきたけ、みつば、のり、ねぎ、切り干しだいごん	牛乳 軽いお菓子
13 土	きのこうどん 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	豚肉、油揚げ、いりこ	かぼちゃ、みかん、なめこ、えのきたけ、にんじん、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
14 日	休 日					
15 月	ご飯 オレンジ 鶏肉とレバーのスタミナ炒め いりこ ほうれん草のナムル 大根とわかめスープ	牛乳 シュガートースト	食パン、マーガリン、グラニュー糖、ごま、油、米	牛乳、鶏レバー、鶏肉、わかめ、いりこ	オレンジ、ほうれん草、もやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、だいごん、にんじん、しょうが、椎茸	牛乳 軽いお菓子
16 火	ご飯 パナナ 鮭のコンクリームかけ いりこ 大豆とひじきのサラダ 里芋のみそ汁	牛乳 スイートポテト	さつまいも、さといも、三温糖、油、砂糖、ごま油、米	牛乳、さけ、大豆、みそ、油揚げ、卵、バター、いりこ、ひじき	パナナ、きゅうり、クリームコーン、にんじん、えのきたけ	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 水	きのこの炊き込みご飯 鮭のすまし汁 鶏肉のから揚げ ヤクルト パスタサラダ いりこ ほうれん草のソテー	牛乳 ココアムース	米、スパゲティ、三温糖、片栗粉、油、マヨネーズ、鮭	牛乳、鶏肉、生クリーム、ヤクルト、ハム、油揚げ、いりこ、ゼラチン	ほうれん草、きゅうり、にんじん、コーン、パナナ、えのきたけ、グリーンピース、ねぎ、しめじ、椎茸、しょうが、たまねぎ	牛乳 軽いお菓子
18 木	ご飯 りんご 白身魚のおろし煮 いりこ れんこんサラダ さつまい	牛乳 青菜おにぎり	米、さつまいも、ドレッシング、砂糖、三温糖	牛乳、あかうお、豆腐、みそ、しらす干し、いりこ	りんご、れんこん、だいごん、きゅうり、コーン、にんじん、ねぎ、しょうが	牛乳 軽いお菓子
19 金	ご飯 パナナ 小松菜のかにかまサラダ レタスのスープ ヨーグルト	牛乳 くろがねもち	じゃがいも、片栗粉、黒砂糖、三温糖、砂糖、油、米	牛乳、ヨーグルト、牛肉、きな粉、かにかまぼこ、スキムミルク、いりこ	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、グリーンピース、レタス、マッシュルーム、トマトピューレ	牛乳 軽いお菓子
20 土	きのこスパゲティ 野菜スープ パイン缶 いりこ	スティックパン	スティックパン、スパゲティ、油	ツナ缶、わかめ、いりこ	パイン、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、キャベツ、椎茸、にんにく	牛乳 軽いお菓子
21 日	休 日					
22 月	ご飯 オレンジ 牛肉と納豆の旨煮 いりこ キャベツの昆布和え 春雨スープ	牛乳 マカロニあべかわ	マカロニ、三温糖、はるさめ、ごま油、米	牛乳、納豆、牛肉、きな粉、いりこ、こんにゃく	オレンジ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン、ねぎ、椎茸	牛乳 軽いお菓子
23 火	ご飯 パナナ 筑前煮 いりこ ソーセージの磯辺揚げ 豆乳みそ汁	牛乳 フレンチトースト	食パン、さといも、砂糖、油、小麦粉、米	牛乳、魚肉ソーセージ、鶏肉、豆腐、卵、豆乳、みそ、いりこ、青のり	パナナ、にんじん、れんこん、たまねぎ、ごぼう、いんげん、ねぎ、椎茸	牛乳 軽いお菓子
24 水	ご飯 パイン缶 里芋のシチュー いりこ スクランブルエッグ ほうれん草のサラダ	牛乳 さつま芋ごはん	米、さといも、さつまいも、油、三温糖	牛乳、卵、鶏肉、いりこ	ほうれん草、たまねぎ、パイン、にんじん、しめじ、グリーンピース、コーン	牛乳 軽いお菓子
25 木	ご飯 りんご 鮭のきのこあんかけ いりこ 小松菜のナムル 切干大根のみそ汁	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、油、三温糖、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、さけ、みそ、油揚げ、わかめ、いりこ	りんご、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、まいたけ、えのきたけ、切り干しだいごん、ねぎ、椎茸	牛乳 軽いお菓子
26 金	三色丼 いりこ 大豆とひじきのサラダ じゃが芋のみそ汁 オレンジ	アップルパンチ	りんごジュース、じゃがいも、三温糖、油、ごま、砂糖、ごま油、米	鶏ひき肉、卵、豆腐、大豆、みそ、いりこ	オレンジ、にんじん、パナナ、きゅうり、パイン、みかん、えのきたけ、もも、コーン、ねぎ、ひじき、しょうが	牛乳 軽いお菓子
27 土	けんちんうどん さつま芋の甘煮 みかん缶 いりこ	チーズ蒸しパン	さつまいも、うどん、さといも、砂糖、チーズ蒸しパン	鶏肉、いりこ	みかん、だいごん、にんじん、ねぎ、椎茸	牛乳 軽いお菓子
28 日	休 日					
29 月	ご飯 なめこのみそ汁 れんこん入り松風焼き いりこ すき焼き風煮 オレンジ	牛乳 ジャムサンド	食パン、しらたき、いちごジャム、砂糖、ごま油、パン粉、米	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、牛肉、卵、いりこ	にんじん、オレンジ、れんこん、はくさい、たまねぎ、なめこ、だいごん、ねぎ、いんげん、椎茸	牛乳 軽いお菓子
30 火	ご飯 りんご 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 鶏そぼろおにぎり	米、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、あかうお、豆腐、鶏ひき肉、鶏肉、大豆、油揚げ、いりこ、青のり	りんご、にんじん、だいごん、ねぎ、ごぼう、いんげん、ひじき	牛乳 軽いお菓子
31 水	ご飯 パナナ じゃがいものキッシュ いりこ 切干ナポリタン 押し麦のスープ	牛乳 南瓜ドーナツ	じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、押麦、はるさめ、米	牛乳、卵、ウィナー、生クリーム、いりこ	パナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、切り干しだいごん、ピーマン、ねぎ、椎茸	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	533 kcal	鉄	2.2 mg
			たんぱく質	20.0 g	カルシウム	241 mg
			脂質	14.8 g	ビタミンC	21 mg
			塩分	2.4 g	食物繊維	3.8 g