



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	金	ご飯 親子丼 小松菜のごま和え 大根のすまし汁	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	牛乳 軽いお菓子	
2	土	けんちんうどん さつま芋の甘煮 いりこ	メロンパン	うどん、さつま芋、さと芋、砂糖	鶏肉、いりこ	牛乳 軽いお菓子	
3	日	休日					
4	月	ご飯 カレー肉じゃが ほうれん草のツナ和え わかめスープ	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、ごま油、米	牛乳、牛肉、ツナ缶、いりこ、わかめ	牛乳 軽いお菓子	
5	火	ご飯 さばの香りみそ焼き かぼちゃのサラダ 麸のすまし汁	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	牛乳 軽いお菓子	
6	水	ご飯 鶏のから揚げ キャベツの昆布サラダ きのこスパゲティ	牛乳 おなかおにぎり	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	牛乳 軽いお菓子	
7	木	ご飯 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	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	牛乳 軽いお菓子	
8	金	ご飯 ピピンパ 粉ふき芋(青のり) わかめスープ	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	牛乳 軽いお菓子	
9	土	肉みそうどん 南瓜の甘煮 パイナップル いりこ	ヤキリンゴパン	うどん、ヤキリンゴパン、三温糖、片栗粉、油、	豚ひき肉、みそ、いりこ	牛乳 軽いお菓子	
10	日	休日					
11	月	ご飯 厚揚げの酢豚風 きゅうりの磯和え もずく汁	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	牛乳 軽いお菓子	
12	火	ご飯 鮭の梅味噌焼き ひじきの和風サラダ 春雨スープ	牛乳 ふかし芋	さつま芋、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	牛乳 軽いお菓子	
13	水	ご飯 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	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	牛乳 軽いお菓子	
14	木	ご飯 さばの磯辺揚げ 切干大根のごま和え なめこのみそ汁	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	牛乳 軽いお菓子	
15	金	ご飯 ハヤシライス コールスローサラダ レタスのスープ	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	牛乳 軽いお菓子	
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、さつま芋、三温糖、チーズ蒸しパン	鶏肉、わかめ、いりこ	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	日	休日					
18	月	ご飯 牛肉と納豆の旨煮 春雨サラダ 水菜のスープ	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	牛乳 軽いお菓子	
19	火	ご飯 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	牛乳 キャロットケーキ	バナナ いりこ	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	
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	野菜スープ ジュース	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	
21	木	ご飯 鮭の照り焼き 豆腐サラダ なすのみそ汁	牛乳 鮭わかめおにぎり	オレンジ いりこ	米、ドレッシング、砂糖、片栗粉	牛乳、さけ、みそ、豆腐、さけ、いりこ	
22	金	ご飯 きのこのカレー 切干大根のサラダ 玉子スープ	牛乳 マカロニあべかわ	みかん缶 いりこ	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	
23	土	サッカー(ばら)					
24	日	休日					
25	月	ご飯 鶏肉とレバーの旨煮 キャベツの昆布和え 水菜のスープ	牛乳 きなこトースト	パイナップル いりこ	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、ごま	
26	火	ご飯 さばの煮付け 小松菜のなめだけあえ 春雨スープ	牛乳 青菜おにぎり	バナナ いりこ	米、はるさめ、砂糖、三温糖	牛乳、さば、いりこ	
27	水	ご飯 じゃが芋のキッシュ 切干ナポリタン 押し麦のスープ	牛乳 さつま芋スティック	オレンジ いりこ	さつま芋、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、押し麦、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	
28	木	ご飯 白身魚のしそ揚げ 五目大豆 南瓜のみそ汁	牛乳 パイナップルケーキ	みかん缶 いりこ	ホットケーキ粉、こんにやく、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	
29	金	ご飯 さばのそぼろ丼 ほうれん草の磯和え 豆腐すまし汁	牛乳 あじさいヨーグルト	チーズ いりこ	りんごジュース、三温糖、砂糖、ごま油、油、片栗粉、米	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	
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 たんぱく質 脂質 塩分	504 kcal 19.1 g 14.3 g 2.2 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.1 mg 250 mg 19 mg 3 g	

*都合により献立を変更する場合があります。