



献立予定表 (ふじ・きく・もも)



日 曜	昼 食	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	ごはん パナナ ハヤシライス・ゆで玉子 いりこ 大根サラダ わかめスープ	牛乳 麩のラスク ビスコ	じゃがいも、麩、 グラニュー糖、 油、ごま、三温 糖、米、バター、 ビスコ	牛乳、卵、牛肉、 ハム、スキムミル ク、わかめ、いり こ	たまねぎ、バナナ、だいごん、 きゅうり、にんじん、えのきた け、はくさい、マッシュルーム、 グリーンピース、トマトピューレ、 椎茸	牛乳 軽いお菓子
2 土	こぎつねうどん 南瓜の甘煮 パイン缶 いりこ	スティックパン	うどん、スティッ クパン、三温糖	鶏肉、油揚げ、い りこ	パイン、かぼちゃ、たまねぎ、に んじん、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
3 日	休 日					
4 月	ごはん オレンジ 豚肉と厚揚げの味噌炒め いりこ 白菜の昆布和え 大根のすまし汁	牛乳 ビザトースト	食パン、油、三温 糖、ごま油、米	牛乳、生揚げ、豚 肉、チーズ、ハ ム、みそ、わか め、いりこ、塩こ んぶ	はくさい、オレンジ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、きゅうり、 だいごん、えのきたけ、ピーマ ン、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
5 火	ごはん りんご 白身魚のパン粉焼き いりこ 切り昆布と大豆の煮物 なめこのみそ汁	牛乳 お好み焼き	小麦粉、マヨネー ズ、パン粉、油、 三温糖、米	牛乳、あかうお、 豆腐、みそ、大 豆、卵、ツナ缶、 油揚げ、いりこ、 こんぶ、かつお節	りんご、キャベツ、なめこ、にん じん、だいごん、いんげん、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
6 水	ごはん パナナ ツナのオムレツ いりこ ミートスパゲティ 白菜のスープ	牛乳 かしわおにぎり	米、スパゲティ、 油	牛乳、卵、豆腐、 鶏肉、豚ひき肉、 牛ひき肉、ツナ 缶、いりこ	たまねぎ、バナナ、にんじん、か ぼちゃ、えのきたけ、はくさい、 マッシュルーム、ブロッコリー、 ごぼう、グリーンピース、椎茸	牛乳 軽いお菓子
7 木	ごはん チーズ 鮭のバターしょうゆ焼き いりこ ほうれん草の胡麻和え もずく汁	牛乳 マカロニあべかわ	マカロニ、三温 糖、ごま、米、バ ター	牛乳、さけ、もず く、チーズ、きな 粉、いりこ	ほうれん草、もやし、にんじ ん、えのきたけ、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
8 金	ごはん みかん 鶏肉の照り焼き いりこ 豚汁 ふりかけ	コーンフレーク	コーンフレーク、 さつまいも、三温 糖、片栗粉、米	牛乳、鶏肉、み そ、豚肉、いりこ	みかん、だいごん、にんじん、ご ぼう、ねぎ、しょうが	牛乳 軽いお菓子
9 土	ナポリタン きのこスープ いりこ	メロンパン	スパゲティ、メロ ンパン、油	ウインナー、いり こ	たまねぎ、にんじん、えのきた け、はくさい、しめじ、ピーマン	牛乳 軽いお菓子
10 日	休 日					
11 月	ごはん オレンジ 鶏レバーの甘辛煮・煮卵 いりこ れんこんサラダ 春雨スープ	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、 三温糖、ドレッシ ング、はるさめ、 片栗粉、米	牛乳、鶏レバー、 卵、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、ね ぎ、しょうが、椎茸	牛乳 軽いお菓子
12 火	ごはん のり佃煮 野菜たっぷりさつま揚げ いりこ 小松菜の納豆あえ 里芋の味噌汁	牛乳 バナナケーキ	ホットケーキ粉、 さといも、油、三 温糖、片栗粉、ご ま、砂糖、米	牛乳、白身魚のす り身、豆腐、み そ、卵、納豆、わ かめ、いりこ、の り	ごまつな、バナナ、もやし、たま ねぎ、にんじん、えのきたけ、ご ぼう	牛乳 軽いお菓子
13 水	ごはん パナナ かぶのシチュー いりこ れんこんとベーコンのソテー スクランブルエッグ	牛乳 わかめおにぎり	米、油、三温糖	牛乳、卵、鶏肉、 ベーコン、いりこ	バナナ、たまねぎ、れんこん、か ぶ、ブロッコリー、にんじん、ほ うれん草、コーン	牛乳 軽いお菓子
14 木	ごはん みかん缶 さばのつけ焼き いりこ 五目大豆 南瓜のみそ汁	牛乳 シュガートースト	食パン、こんにゃ く、マーガリン、 グラニュー糖、三 温糖、油、米	牛乳、さば、豆 腐、みそ、大豆、 油揚げ、いりこ	みかん、かぼちゃ、えのきたけ、 にんじん、ごぼう、いんげん、ね ぎ、椎茸	牛乳 軽いお菓子
15 金	ごはん ヨーグルト 親子丼 いりこ 小魚サラダ きのこ汁	牛乳 ポテトもち	じゃが芋、油、三 温糖、ごま油、米	牛乳、ヨーグル ト、卵、鶏肉、し らす干し、わか め、いりこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、しめじ、グリーンピー ス、えのきたけ、ねぎ、椎茸	牛乳 軽いお菓子
16 土	けんちんうどん さつま芋の甘煮 パイン缶 いりこ	チーズ蒸しパン	うどん、さつまい も、さといも、三 温糖	鶏肉、いりこ	だいごん、にんじん、ねぎ、椎 茸、パイン缶	牛乳 軽いお菓子

日 曜	昼 食	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	ごはん みかん 牛肉と納豆の旨煮 いりこ 白菜とツナのごま和え 五日ビーフン汁	牛乳 玉子サンド	食パン、マヨネー ズ、ビーフン、三 温糖、ごま、米	牛乳、納豆、卵、 牛肉、ツナ缶、い りこ	みかん、はくさい、にんじん、た まねぎ、キャベツ、しめじ、ね ぎ、椎茸、えのきたけ	軽いお菓子 牛乳
19 火	いりこ りんご 白身魚のカレー揚げ いりこ ひじきと大豆の炒り煮 さつま汁	フルーツヨーグルト	さつまいも、油、 小麦粉、三温糖、 砂糖、米	ヨーグルト、あか うお、豆腐、大 豆、みそ、油揚 げ、いりこ、ひじ き	りんご、バナナ、にんじん、だい ごん、もも、みかん、パイン、ご ぼう、いんげん、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
20 水	ケチャップライス コーンと玉子のスープ スコップコロッケ ミニプリン スティック野菜 いりこ ウインナー	牛乳 おたのしみケーキ	じゃがいも、米、 パン粉、油、マヨ ネーズ、三温糖、 生クリーム、カス テラ	牛乳、ウイン ナー、豚ひき肉、 牛ひき肉、卵、い りこ	たまねぎ、クリームコーン、にん じん、コーン、ブロッコリー、だ いごん、きゅうり、ピーマン	牛乳 軽いお菓子
21 木	ごはん オレンジ さけのポテト焼き いりこ ほうれん草のなめたけあえ けんちん汁	牛乳 きなこ揚げパン	じゃがいも、コッ ペパン、三温糖、 油、ごま油、米	牛乳、さけ、豆 腐、鶏肉、きな 粉、油揚げ、いり こ、青のり	オレンジ、ほうれん草、だいご ん、にんじん、もやし、なめた け、ねぎ、ごぼう	牛乳 軽いお菓子
22 金	ごはん パナナ 冬野菜のカレー いりこ かぼちゃのサラダ きのこスープ	牛乳 キャロットホットケーキ	ホットケーキ粉、 マヨネーズ、三温 糖、油、米	牛乳、卵、豚肉、 スキムミルク、い りこ	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、に んじん、きゅうり、だいごん、れ んこん、ブロッコリー、しめじ、 えのきたけ、コーン、グリーンピー ス	牛乳 軽いお菓子
23 土	休 日					
24 日	生活発表会					
25 月	ごはん オレンジ 春雨の五目炒め いりこ ほうれん草のナムル 中華スープ	牛乳 フレンチトースト	食パン、はるさ め、砂糖、三温 糖、ごま、ごま 油、油、米	牛乳、豚肉、卵、 豆腐、いりこ	オレンジ、ほうれん草、もや し、にんじん、チンゲンサイ、た まねぎ、えのきたけ、ピーマン、 椎茸	牛乳 軽いお菓子
26 火	ごはん みかん さばの煮付け いりこ ポテトサラダ 白菜のみそ汁	牛乳 さつまいもスティック	じゃがいも、さつ まいも、三温糖、 マヨネーズ、油、 米	牛乳、さば、豆 腐、ハム、みそ、 油揚げ、いりこ	みかん、はくさい、きゅうり、に んじん、しめじ、コーン、しょう が	牛乳 軽いお菓子
27 水	さんまの卵とじ丼 ブロッコリーのごま酢あえ バナナ いりこ	ヤキリンゴパン	ヤキリンゴパン、 ごま、三温糖、片 栗粉、米	さんま、卵、いり こ	バナナ、たまねぎ、ブロッコ リー、にんじん、コーン、グリン ピース、椎茸	牛乳 軽いお菓子
28 木	ハヤシライス 切干大根のナムル パイン缶 いりこ	メロンパン	じゃがいも、ごま 油、油、ごま、三 温糖、米	牛肉、スキムミル ク、いりこ	たまねぎ、パイン、にんじん、 きゅうり、グリーンピース、マッ ッシュルーム、トマトピューレ、切 り干しだいごん	牛乳 軽いお菓子
29 金	ごはん みかん ツナのカレー丼 春雨スープ みかん缶 いりこ	ビスケット	はるさめ、片栗 粉、米	卵、ツナ缶、いり こ	たまねぎ、みかん、にんじん、グ リンピース、ねぎ、椎茸、えのき だけ	牛乳 軽いお菓子
30 土	きのこスパゲティ 白菜のスープ パイン缶 いりこ	ビスケット	スパゲティ、油、 バター	牛乳、ウイン ナー、いりこ、の り	パイン、はくさい、たまねぎ、に んじん、しめじ、えのきたけ、椎 茸、にんにく	
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	507 kcal	鉄	2 mg	
		たんぱく質	19.3 g	カルシウム	263 mg	
		脂 質	15.1 g	ビタミンC	22 mg	
		塩 分	2.3 g	食物繊維	3.2 g	