



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	
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 木	ご飯 オレンジ さばのごま味噌焼き いりこ チンゲン菜のさっと煮 五目ビーフンスープ	フルーツヨーグルト	ビーフン、三温糖、ごま、米	ヨーグルト、さば、さつま揚げ、みそ、いりこ	オレンジ、チンゲンサイ、バナナ、にんじん、もも、みかん、パイナップル、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、椎茸	牛乳 軽なお菓子	17 土	焼きそば 豆腐スープ みかん缶 いりこ	スティックパン	スパゲティ、スティックパン、油	豆腐、豚肉、わかめ、いりこ、かつお節、青のり	たまねぎ、みかん、えのきたけ、キャベツ、にんじん、ピーマン	牛乳 軽なお菓子	
2 金	ちらし寿司 ひなあられ 鶏のから揚げ いりこ ほうれん草のおかか和え うしお汁	牛乳 ひなまつりケーキ	米、ホットケーキ粉、三温糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、豆腐、あさり、生クリーム、卵、バター、でんぶ、いりこ、かつお節、しょうが、にんにく		牛乳 軽なお菓子	18 日	休 日						
3 土	ミートスパゲティ きのこスープ みかん缶 いりこ	チーズ蒸しパン	スパゲティ、油	卵、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、いりこ	たまねぎ、みかん、にんじん、しめじ、えのきたけ、マッシュルーム、グリーンピース	牛乳 軽なお菓子	19 月	ご飯 オレンジ 鶏肉とレバーの甘辛煮 いりこ 白菜の昆布和え 春雨スープ	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、三温糖、油、はるさめ、片栗粉、ごま油、米	牛乳、鶏肉、鶏レバー、いりこ、ごま油	はくさい、オレンジ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ、椎茸	牛乳 軽なお菓子	
4 日	休 日						20 火	ご飯 みかん缶 ぎょうつね いりこ ほうれん草の磯和え もずく汁	牛乳 ごまボーロ	小麦粉、三温糖、パン粉、油、ごま、米	牛乳、白身魚のすり身、もずく、卵、バター、いりこ、スキムミルク、のり	もやし、みかん、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、グリーンピース、ねぎ	牛乳 軽なお菓子	
5 月	ご飯 バイン缶 鶏肉のごまソースがけ いりこ にんじんのツナサラダ キャベツと玉子のスープ	牛乳 きなこ揚げパン	コッペパン、三温糖、油、片栗粉、ごま、米	牛乳、鶏肉、卵、きな粉、いりこ、ツナ缶	パイナップル、にんじん、だいこん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、パプリカ、さやえんどう、いんげん、しょうが、レモン、コーン	牛乳 軽なお菓子	21 水	休 日						
6 火	ご飯 オレンジ 白身魚のカレーマヨ焼き いりこ ごまみそフロッコリー けんちん汁	牛乳 スイートポテト	さつまいも、マヨネーズ、三温糖、ねりごま、ごま油、米	牛乳、あかうお、豆腐、卵、バター、みそ、いりこ	だいこん、オレンジ、フロッコリー、にんじん、ごぼう、ねぎ	牛乳 軽なお菓子	22 木	ご飯 オレンジ さけのポテト焼き いりこ ひじきと大豆の炒り煮 ごぼうの味噌汁	牛乳 じゃこねぎおにぎり	米、じゃがいも、油、三温糖、ごま油	牛乳、さけ、豆腐、みそ、大豆、油揚げ、しらす干し、わかめ、バター、いりこ、かつお節、青のり	オレンジ、えのきたけ、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん、ひじき	牛乳 軽なお菓子	
7 水	くばらぐみさんのリクエスト給食 納豆のかき揚げ丼 バナナ 切干大根のごま和え いりこ きのこの味噌汁	牛乳 おたのしみケーキ	小麦粉、ホットケーキ粉、三温糖、油、ごま、米	牛乳、納豆、豆腐、みそ、生クリーム、卵、ちくわ、かにかまぼこ、バター、わか	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、にんじん、みつば、切り干しだいこん	牛乳 軽なお菓子	23 金	ご飯 オレンジ 焼き肉丼 いりこ 切干大根のナムル わかめスープ バナナ	牛乳 もちもちチーズパン	白玉粉、三温糖、油、ごま、ごま油、米	牛乳、豚肉、卵、チーズ、かにかまぼこ、わかめ、いりこ	バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、パプリカ、ピーマン、切り干しだいこん、椎茸、しょうが	牛乳 軽なお菓子	
8 木	ご飯 オレンジ 鮭のちゃんちゃん焼き風 いりこ 五目大豆 かき玉汁	牛乳 青菜おにぎり	米、こんにゃく、三温糖、ごま	牛乳、さけ、卵、大豆、みそ、バター、わかめ、いりこ、ごま油	オレンジ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、だいこんの葉、ピーマン、ごぼう、いんげん、みつば、ねぎ、椎茸	牛乳 軽なお菓子	24 土	カレーうどん さつま芋の甘煮 バイン缶 いりこ	ヤキリンゴパン	ヤキリンゴパン、はるさめ、うどん、三温糖、片栗粉	豚肉、油揚げ、いりこ	パイナップル、たまねぎ、にんじん、ねぎ	牛乳 軽なお菓子	
9 金	わかめおにぎり ミートボール ウインナー ゆでフロッコリー ゆで卵 いちご チキンカツ	牛乳 マカロニあべかわ	マカロニ、三温糖、油、米、小麦粉、マヨネーズ、パン粉	牛乳、きな粉、卵、鶏肉、ウインナー	いちご、グリーンピース、フロッコリー、にんじん、たまねぎ	牛乳 軽なお菓子	25 日	休 日						
10 土	ごぎつねうどん 南瓜の甘煮 バイン缶 いりこ	メロンパン	うどん、三温糖	鶏肉、油揚げ、いりこ	かぼちゃ、パイナップル、たまねぎ、にんじん、ねぎ、椎茸	牛乳 軽なお菓子	26 月	ご飯 みかん缶 牛肉と納豆の旨煮 いりこ 春雨サラダ 水菜のスープ	牛乳 きなこトースト	食パン、マーガリン、はるさめ、グラニュー糖、三温糖、ごま、米	牛乳、納豆、牛肉、豆腐、ハム、きな粉、わかめ、いりこ	みかん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、きょうな、ねぎ、椎茸	牛乳 軽なお菓子	
11 日	休 日						27 火	ご飯 オレンジ さばの蒲焼風 いりこ 小松菜のなめだけあえ 南瓜の味噌汁	牛乳 キャロットホットケーキ	ホットケーキ粉、三温糖、油、片栗粉、メープルシロップ、米	牛乳、さば、豆腐、みそ、卵、いりこ	オレンジ、ごまつな、もやし、かぼちゃ、えのきたけ、たまねぎ、なめだけ、にんじん、ねぎ	牛乳 軽なお菓子	
12 月	ご飯 みかん缶 豚肉と厚揚げの味噌炒め いりこ もやしの中華和え チンゲン菜のスープ	牛乳 セサミトースト	食パン、マーガリン、グラニュー糖、はるさめ、油、ごま、ごま油、三温糖、米	牛乳、厚揚げ、豚肉、みそ、いりこ	もやし、たまねぎ、みかん、ごまつな、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、椎茸	牛乳 軽なお菓子	28 水	ご飯 バナナ 豆腐のキッシュ いりこ 切干ナポリタン 押し麦のスープ	牛乳 しらすおにぎり	米、押麦、油、はるさめ	牛乳、卵、豆腐、ウインナー、かにかまぼこ、チーズ、しらす干し、いりこ	バナナ、たまねぎ、ごまつな、切り干しだいこん、にんじん、ピーマン、ねぎ、椎茸	牛乳 軽なお菓子	
13 火	ご飯 バナナ 筑前煮 いりこ ソーセージの磯辺揚げ さつま汁	牛乳 鮭わかめおにぎり	米、さといも、さつまいも、油、小麦粉、三温糖	牛乳、ちくわ、鶏肉、豆腐、みそ、さけ、いりこ、青のり	バナナ、にんじん、れんこん、だいこん、ごぼう、いんげん、ねぎ、椎茸	牛乳 軽なお菓子	29 木	ご飯 バイン缶 白身魚のクリームソースがけ いりこ バリバリサラダ わかめと玉子のスープ	牛乳 さつまいもスティック	さつまいも、片栗粉、油、ワンタンの皮、三温糖、ごま、米	牛乳、あかうお、卵、わかめ、いりこ	パイナップル、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、コーン、椎茸	牛乳 軽なお菓子	
14 水	ピザトースト ジュース 春キャベツのオムレツ いりこ ポテトサラダ トマトスープ	牛乳 トッピングプリン	じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油、三温糖、食パン	牛乳、卵、ツナ缶、生クリーム、いりこ、チーズ、ウインナー	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、トマト、グリーンピース、レタス、コーン、にんじん、ピーマン	牛乳 軽なお菓子	30 金	ポークカレー いりこ 大根のごまサラダ レタスのスープ ヨーグルト	牛乳 玉子サンド	ロールパン、じゃがいも、ドレッシング、マヨネーズ、油、三温糖、米	牛乳、ヨーグルト、豚肉、卵、スキムミルク、いりこ	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、レタス、えのきたけ、グリーンピース、コーン、トマトピューレ	牛乳 軽なお菓子	
15 木	ご飯 オレンジ さばのみそ煮 いりこ 小松菜の納豆あえ 大根のすまし汁	牛乳 豆腐ドーナツ	ホットケーキ粉、三温糖、油、グラニュー糖、ごま、米	牛乳、さば、納豆、卵、豆腐、みそ、わかめ、いりこ	もやし、オレンジ、ごまつな、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、しょうが	牛乳 軽なお菓子	31 土	きのこスパゲティ 豆腐スープ みかん缶 いりこ	コーンフレーク	コーンフレーク、スパゲティ、油	牛乳、豆腐、ツナ缶、わかめ、いりこ	みかん、しめじ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、椎茸、のり	牛乳 軽なお菓子	
16 金	ハヤシライス・ゆで玉子 いりこ キャベツの春サラダ きのこスープ バイン缶	牛乳 ふかし芋	さつまいも、じゃがいも、油、三温糖、米	牛乳、牛肉、卵、ハム、スキムミルク、いりこ	たまねぎ、キャベツ、パイナップル、にんじん、しめじ、えのきたけ、グリーンピース、コーン、マッシュルーム、さやえんどう、トマトピューレ、セロリ	牛乳 軽なお菓子	1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)						エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.0 g 塩 分 2.4 g	鉄 2.1 mg カルシウム 301 mg ビタミンC 21 mg 食物繊維 3.1 g

★都合により献立を変更する場合があります。