



献立予定表(ばら・ゆり・すみれ)



日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			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	麻婆豆腐 小松菜のナムル 水菜のスープ バナナ	牛乳 きなこクリームサンド	食パン、三温糖、片栗粉、油、ごま、ごま油、米	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、豆乳、きな粉、みそ、いりこ	バナナ、こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、しめじ、きょうな、ねぎ、椎茸、わかめ
2 火	太刀魚の塩焼き ごぼうのサラダ なめこのみそ汁 オレンジ	りんごゼリー ビスコ	三温糖、マヨネーズ、ごま、米	たちうお、豆腐、みそ、ハム、ゼラチン、いりこ	にんじん、りんごジュース、オレンジ、きゅうり、なめこ、コーン、だいこん、ごぼう、ねぎ、ひじき
3 水	じゃが芋と大豆のミートソース煮 スクランブルエッグ ズッキーニのサラダ ふりかけ	牛乳 炊込みひじきおにぎり	米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、大豆、ハム、油揚げ、いりこ	たまねぎ、ズッキーニ、キャベツ、にんじん、コーン、トマトピューレ、グリーンピース、ひじき
4 木	鮭のみそ漬け焼き じゃが芋のきんぴら かき玉汁 オレンジ	牛乳 マカロニあべかわ	じゃがいも、マカロニ、三温糖、油、ごま油、米	牛乳、さけ、卵、ハム、きな粉、みそ、いりこ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、みつば、椎茸、しょうが、わかめ
5 金	夏野菜のたなばたカレー 小松菜とコーンのごまサラダ オクラのスープ バナナ	牛乳 さくべい	米粉、小麦粉、三温糖、ごま、油、米	牛乳、豚肉、スキムミルク、いりこ	たまねぎ、こまつな、バナナ、かぼちゃ、にんじん、なす、しめじ、コーン、トマトピューレ、オクラ、グリーンピース、もやし
6 土	おとまりキャンプ				
7 日	休 日				
8 月	千草焼き 鶏レバーの甘辛煮 五目ビーフンスープ バナナ	牛乳 ジャムサンド	食パン、いちごジャム、ビーフン、三温糖、ごま油、米	牛乳、卵、鶏レバー、鶏ひき肉、いりこ	バナナ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、椎茸、しょうが
9 火	あじの香味焼き 五目大豆 なすのみそ汁 パイン缶	牛乳 さつま芋のレモン煮	さつまいも、こんにゃく、三温糖、油、ごま、米	牛乳、あじ、豆腐、大豆、みそ、油揚げ、いりこ	パイン、なす、にんじん、ごぼう、いんげん、ねぎ、しょうが、椎茸、レモン、にんにく
10 水	納豆のかき揚げ きゅうりとちくわの酢の物 もずく汁 オレンジ	牛乳 焼きもちろしおにぎり	米、小麦粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、納豆、ちくわ、いりこ	オレンジ、キャベツ、きゅうり、もずく、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、えのきだけ、とうもろこし、ねぎ、みつば
11 木	白身魚のトマトソースがけ じゃが芋のカレーソテー コーンと玉子のスープ バナナ	牛乳 黒糖蒸しパン	じゃがいも、ホットケーキ粉、片栗粉、油、黒砂糖、米	牛乳、あかうお、ハム、卵、いりこ	クリームコーン、バナナ、たまねぎ、コーン、ねぎ、トマトピューレ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが
12 金	親子丼 ひじきと枝豆のサラダ さつま汁 オレンジ	フルーツヨーグルト	さつまいも、三温糖、油、米	ヨーグルト、卵、鶏肉、豆腐、みそ、いりこ	オレンジ、たまねぎ、バナナ、にんじん、もも、みかん、パイン、コーン、えだまめ、グリーンピース、ごぼう、ひじき、ねぎ、椎茸
13 土	親 子 遠 足				
14 日	休 日				
15 月	休 日				
16 火	さばのみそ煮 かぼちゃのおかかサラダ 豆腐のすまし汁 バナナ	ヨーグルトゼリー クラッカー	三温糖、マヨネーズ、米	さば、牛乳、ヨーグルト、豆腐、みそ、ゼラチン、いりこ、かつお節	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、椎茸、レモン、しょうが

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
			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	ピザトースト ほうれん草とコーンの炒め物 ジャーマンポテト 野菜スープ	いちごアイス ヤクルト	じゃがいも、食パン、油	生クリーム、牛乳、ハム、チーズ、ベーコン、いりこ	ほうれんそう、たまねぎ、コーン、キャベツ、にんじん、えのきだけ、パセリ	
18 木	鮭のレモン焼き 小松菜のナムル ズッキーニのみそ汁 バナナ	牛乳 南瓜のスコーン	小麦粉、三温糖、ごま、ごま油、米	牛乳、さけ、みそ、バター、油揚げ、いりこ	バナナ、こまつな、ズッキーニ、もやし、にんじん、えのきだけ、かぼちゃ、レモン、ねぎ、レーズン	
19 金	ハヤシライス キャベツの昆布サラダ オクラのスープ オレンジ	牛乳 くろがねもち	じゃがいも、片栗粉、黒砂糖、三温糖、油、米	牛乳、牛肉、きな粉、スキムミルク、いりこ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、しめじ、トマトピューレ、オクラ、グリーンピース、塩こんぶ、レモン	
20 土	肉みそうどん 南瓜の甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 ビスケット	うどん、三温糖、片栗粉、油、ビスケット	牛乳、豚ひき肉、みそ、いりこ	かぼちゃ、みかん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、椎茸	
21 日	休 日					
22 月	じゃが芋のカレーそぼろ煮 ほうれん草のなめだけ和え かき玉汁 バナナ	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、油、三温糖、米	牛乳、牛肉、卵、ちくわ、いりこ	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、もやし、グリーンピース、なめだけ、わかめ	
23 火	あじの南蛮漬け ひじきと大豆の炒り煮 なすのみそ汁 オレンジ	焼きビーフン	ビーフン、油、片栗粉、三温糖、ごま油、米	あじ、豆腐、豚肉、大豆、みそ、油揚げ、いりこ	オレンジ、にんじん、なす、たまねぎ、ピーマン、いんげん、ひじき、ねぎ、椎茸	
24 水	夏野菜のキッシュ 切干ナポリタン ズッキーニのスープ ふりかけ	牛乳 青しそわかめおにぎり	米、油	牛乳、卵、ハム、チーズ、いりこ	たまねぎ、ズッキーニ、にんじん、しめじ、かぼちゃ、オクラ、切り干しだいこん、ピーマン、しそ	
25 木	白身魚のおろし煮 炒り豆腐 じゃがいものみそ汁 バナナ	牛乳 ゆでとうもろこし	じゃがいも、三温糖、油、片栗粉、米	牛乳、豆腐、あかうお、ツナ缶、みそ、いりこ	とうもろこし、バナナ、だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、さやえんどう、ねぎ、ひじき、しょうが、椎茸	
26 金	なすの肉みそ丼 小松菜の納豆あえ 麩のすまし汁 オレンジ	アップルパンチ	りんごジュース、三温糖、片栗粉、麩、油、ごま、米	豚ひき肉、卵、納豆、みそ、いりこ	たまねぎ、オレンジ、こまつな、バナナ、にんじん、なす、パイン、もやし、みかん、もも、えのきだけ、いんげん、ねぎ、椎茸	
27 土	焼きそば わかめスープ パイン缶 いりこ	牛乳 クラッカー	スパゲティ、クラッカー、油	牛乳、豆腐、豚肉、かつお節、いりこ	キャベツ、パイン、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、ピーマン、青のり、わかめ	
28 日	休 日					
29 月	牛肉と納豆の旨煮 小松菜の甘酢和え かき玉汁 オレンジ	牛乳 南瓜のジャムサンド	食パン、三温糖、はちみつ、ごま、米	牛乳、納豆、卵、牛肉、いりこ	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、もやし、ねぎ、椎茸、わかめ	
30 火	さばの磯辺焼 ひじきの五目煮 南瓜のみそ汁 バナナ	なすのミートマカロニ	さつまいも、マカロニ、マヨネーズ、油、三温糖、米	さば、豆腐、みそ、豚ひき肉、牛ひき肉、ちくわ、油揚げ、いりこ	バナナ、なす、たまねぎ、かぼちゃ、えのきだけ、にんじん、グリーンピース、いんげん、ひじき、ねぎ、青のり	
31 水	塩だれ鶏つくね ほうれん草の磯和え 春雨スープ パイン缶	牛乳 フライド夏野菜	片栗粉、油、はるさめ、三温糖、米	牛乳、鶏ひき肉、おから、いりこ	ズッキーニ、ほうれんそう、たまねぎ、パイン、オクラ、もやし、にんじん、ねぎ、のり、椎茸、しょうが	
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	384kcal 19.8g 15.7g 2.2g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.2mg 263mg 28mg 5.5g

★都合により献立を変更する場合があります。