



献立予定表(ふじ・きく・もも)



日 曜	屋食献立名	3時おやつ	材料(屋食と午後おやつ)			9時30分おやつ	
			元気に運動する力をつくるもの	元気な体をつくるもの	体の調子を整えるもの		
1 月	ご飯 麻婆豆腐 小松菜のナムル 水菜のスープ	バナナ いりこ	牛乳 きなこクリームサンド	食パン、三温糖、片栗粉、油、こま、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	牛乳 軽いお菓子
2 火	ご飯 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 いりこ	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、セラチン、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	牛乳 軽いお菓子
3 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 ズッキーニのサラダ	ふりかけ いりこ	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	牛乳 軽いお菓子
4 木	ご飯 鮭のみそ漬焼き じゃが芋のきんぴら かき玉汁	オレンジ いりこ	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	牛乳 軽いお菓子
5 金	夏野菜のたなばたカレーライス 小松菜とコーンのごまサラダ オクラのスープ バナナ	いりこ	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	牛乳 軽いお菓子
6 土	おとまりキャンプ						
7 日	休 日						
8 月	ご飯 千草焼き 鶏レバーの甘辛煮 五目ビーフンスープ	バナナ いりこ	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	牛乳 軽いお菓子
9 火	ご飯 あじの香味焼き 五目大豆 なすのみそ汁	パイン缶 いりこ	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	牛乳 軽いお菓子
10 水	ご飯 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 いりこ	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	牛乳 軽いお菓子
11 木	ご飯 白身魚のトマトソースがけ じゃが芋のカレーステーキ コーンと玉子のスープ	バナナ いりこ	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	牛乳 軽いお菓子
12 金	親子丼 ひじきと枝豆のサラダ さつま汁 オレンジ	いりこ	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	牛乳 軽いお菓子
13 土	おやこえんそく						
14 日	休 日						
15 月	休 日						
16 火	ご飯 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 いりこ	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、セラチン、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	牛乳 軽いお菓子

日 曜	屋食献立名	3時おやつ	材料(屋食と午後おやつ)			9時30分おやつ	
			元気に運動する力をつくるもの	元気な体をつくるもの	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	ヤクルト いりこ	いちごアイス	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	ほうれん草、たまねぎ、コーン、キャベツ、にんじん、えのきだけ、パセリ	牛乳 軽いお菓子
18 木	ご飯 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 いりこ	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	牛乳 軽いお菓子
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	いりこ	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	牛乳 軽いお菓子
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	牛乳	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	牛乳 軽いお菓子
21 日	休 日						
22 月	ご飯 じゃが芋のカレーそぼろ煮 ほうれん草のなめたけ和え かき玉汁	バナナ いりこ	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、なめたけ、わかめ	牛乳 軽いお菓子
23 火	ご飯 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 いりこ	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	牛乳 軽いお菓子
24 水	ご飯 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 いりこ	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	牛乳 軽いお菓子
25 木	ご飯 白身魚のおろし煮 炒り豆腐 じゃがいものみそ汁	バナナ いりこ	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	牛乳 軽いお菓子
26 金	なすの肉みそ丼 小松菜の納豆和え 麩のすまし汁 オレンジ	いりこ	アップルパンチ	りんごジュース、三温糖、片栗粉、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	牛乳 軽いお菓子
27 土	焼きそば わかめスープ パイン缶 いりこ	いりこ	牛乳 クラッカー	スバグティ、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	牛乳 軽いお菓子
28 日	休 日						
29 月	ご飯 牛肉と納豆の旨煮 小松菜の甘酢和え かき玉汁	オレンジ いりこ	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	牛乳 軽いお菓子
30 火	ご飯 さばの磯辺焼 ひじきの五目煮 南瓜のみそ汁	バナナ いりこ	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	牛乳 軽いお菓子
31 水	ご飯 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 いりこ	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、ほうれん草、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	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	450 kcal	鉄	1.9 mg	
			たんぱく質	18.8 g	カルシウム	289 mg	
			脂質	15.0 g	ビタミンC	21 mg	
			塩分	1.7 g	食物繊維	4.4 g	

★都合により献立を変更する場合があります。