



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)		
				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	木	鮭のカレーパン粉焼き じゃが芋と昆布の炒め煮 なめこのみそ汁 バナナ	カルピスゼリー クラッカー	じゃがいも、パン粉、マ ヨネーズ、油、三温糖	さげ、牛乳、カルピス、 豆腐、みそ、セラチン、 いりこ	バナナ、にんじん、みかん、なめ こ、だいこん、いんげん、ねぎ、 レモン、こんぶ
2	金	肉みそなっとく丼 切干し大根とひじきのごまネーズ和え もずく汁 オレンジ	牛乳 ひまわり蒸しパン	ホットケーキ粉、マヨ ネーズ、油、三温糖、こ ま	牛乳、納豆、豚ひき肉、 豆腐、いりこ	オレンジ、たまねぎ、もずく、か ぼちゃ、にんじん、きゅうり、え のきだけ、しめじ、コーン、切り 干しだいこん、ねぎ、ねぎ、ひじ き、しょうが
3	土	カレーライス キャベツのサラダ パン缶 いりこ	牛乳 ビスケット	米、じゃがいも、油、三 温糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき 肉、ハム、いりこ	たまねぎ、キャベツ、パン、 きゅうり、にんじん、コーン、グ リンピース、トマトピューレ
4	日	休日				
5	月	じゃが芋のごま味噌煮 キャベツのレモンサラダ かき玉汁 バナナ	牛乳 ジャムサンド	じゃがいも、食パン、い ちごジャム、こま、油、 三温糖	牛乳、卵、豚ひき肉、牛 ひき肉、みそ、いりこ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、に んじん、グリーンピース、アスパラ ガス、レモン、わかめ
6	火	あじのおろし煮 小松菜の納豆あえ じゃが芋のみそ汁 オレンジ	牛乳 チャンプルー風ビーフン	ビーフン、じゃがいも、 三温糖、油、こま、こま 油	牛乳、あじ、豆腐、納 豆、みそ、油揚げ、いり こ、かつお節、豚肉	オレンジ、だいこん、もやし、こ まつな、たまねぎ、えのきだけ、 にんじん、にら、ねぎ、椎茸、 しょうが
7	水	中華玉子焼き 鶏レバーの甘辛煮 オクラのスープ パン缶	牛乳 ゆかりチーズおにぎり	米、三温糖、ごま油、こ ま	牛乳、卵、鶏レバー、豚 ひき肉、チーズ、いりこ	パン、にんじん、ほうれんそ う、たまねぎ、えのきだけ、オク ラ、椎茸、しょうが、わかめ
8	木	白身魚の味噌マヨ焼き ほうれん草の磯和え きのこ汁 バナナ	牛乳 蒸しパン	ホットケーキ粉、三温 糖、マヨネーズ、油	牛乳、あかうお、みそ、 いりこ	バナナ、ほうれんそう、もやし、 にんじん、しめじ、えのきだけ、 あさつき、のり、わかめ
9	金	なすとトマトのカレー ほうれん草のごまサラダ 玉子スープ オレンジ	牛乳 くろがねもち	片栗粉、三温糖、黒砂 糖、こま	牛乳、豚肉、卵、きな 粉、スキムミルク、いり こ	たまねぎ、ほうれんそう、トマ ト、オレンジ、なす、もやし、に んじん、キャベツ、えのきだけ、 トマトピューレ、グリーンピース
10	土	きのこうどん 南瓜の甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 クラッカー	うどん、三温糖、クラッ カー	牛乳、豚肉、いりこ	かぼちゃ、みかん、たまねぎ、し めじ、えのきだけ、にんじん、ね ぎ、椎茸
11	日	休日				
12	月	休日				
13	火	和風スバゲティ 豆腐スープ パン缶 いりこ	牛乳 ビスケット	スバゲティ、油、ビス ケット	牛乳、豆腐、ツナ缶、い りこ	たまねぎ、パン、にんじん、し めじ、えのきだけ、椎茸、にんに く、わかめ
14	水	真だくさんそうめん さつま芋の甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 せんべい	さつま芋、そうめん、 三温糖、こま、せんべい	牛乳、卵、ハム、いりこ	みかん、きゅうり、オクラ、にん じん
15	木	さんまの卵とじ丼 豆腐すまし汁 パン缶 いりこ	牛乳 クッキー	三温糖、片栗粉、クッ キー	牛乳、さんま、豆腐、 卵、いりこ	たまねぎ、パン、にんじん、ね ぎ、グリーンピース、椎茸、わかめ
16	金	ハヤシライス 切干大根のサラダ レタスのスープ みかん缶	牛乳 麩の黒糖ラスク	じゃがいも、グラニュー 糖、麩、黒砂糖、三温 糖、油、こま、ごま油	牛乳、牛肉、バター、ス キムミルク、いりこ	たまねぎ、みかん、にんじん、 きゅうり、えのきだけ、レタス、 グリーンピース、トマトピューレ、 切り干しだいこん

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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	土	ミートスバゲティ きのこスープ パン缶 いりこ	牛乳 ビスケット	スバゲティ、油、ビス ケット	牛乳、豚ひき肉、牛ひき 肉、いりこ	たまねぎ、パン、にんじん、え のきだけ、しめじ、グリーンピース
18	日	休日				
19	月	牛肉と納豆の旨煮 ひじきとえのきの酢あえ 南瓜のみそ汁 バナナ	牛乳 シュガートースト	食パン、グラニュー糖、 マーガリン、三温糖	牛乳、納豆、豆腐、牛 肉、みそ、油揚げ、いり こ	たまねぎ、バナナ、かぼちゃ、え のきだけ、にんじん、いんげん、 ねぎ、ひじき、椎茸
20	火	さばのタンダー焼き ジャーマンポテト 押し麦のスープ バナナ	牛乳 ココアちんすこう	じゃがいも、小麦粉、 油、三温糖、押麦、はる さめ	牛乳、さば、ヨーグル ト、ベーコン、いりこ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ね ぎ、椎茸、レモン、パセリ
21	水	焼きそば アメリカンドッグ コーンソテー フライドポテト	牛乳 レモンケーキ	ホットケーキ粉、フライ ドポテト、スバゲティ、 三温糖、油	魚肉ソーセージ、牛乳、 卵、豚肉、バター、かつ お節、いりこ	すいか、コーン、えだまめ、キャ ベツ、たまねぎ、にんじん、ピー マン、レモン、青のり
22	木	鮭の梅ソースがけ 炒り豆腐 南瓜のみそ汁 バナナ	牛乳 おかか昆布おにぎり	米、油、片栗粉、こま	牛乳、豆腐、さげ、ツナ 缶、みそ、油揚げ、かつ お節、いりこ	バナナ、たまねぎ、にんじん、か ぼちゃ、えのきだけ、さやえんどう、 ねぎ、うめ干し、塩こんぶ、 ひじき、椎茸
23	金	豚肉のスタミナ丼 小松菜のナムル わかめと玉子のスープ オレンジ	牛乳 フルーツヨーグルト	三温糖、こま、ごま油	ヨーグルト、豚肉、卵、 いりこ、わかめ	オレンジ、もやし、バナナ、こま つな、にんじん、たまねぎ、も も、みかん、パン、えのきだ け、ピーマン、椎茸、しょうが、 わかめ
24	土	冷やしごぎつねうどん さつま芋の甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 クラッカー	さつま芋、うどん、三 温糖、クラッカー	牛乳、鶏肉、油揚げ、い りこ	みかん、たまねぎ、にんじん
25	日	休日				
26	月	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め きゅうりとツナの酢の物 わかめスープ	牛乳 かりんと風トースト	食パン、黒砂糖、マーガ リン、油、ごま油、三温 糖	牛乳、厚揚げ、豚肉、ツ ナ缶、みそ、いりこ	キャベツ、にんじん、きゅうり、 たまねぎ、えのきだけ、ピーマ ン、椎茸、わかめ、パン缶
27	火	ご飯 太刀魚の竜田揚げ ひじきと大豆の炒り煮 切干大根の味噌汁	牛乳 ジュージー風おにぎり	米、油、片栗粉、三温糖	牛乳、さげ、豚肉、大 豆、みそ、油揚げ、こん ぶ、いりこ	オレンジ、にんじん、えのきだ け、いんげん、椎茸、切り干しだ いこん、ひじき、ねぎ、しょうが
28	水	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 洋風炒り豆腐 トマトとたまごのスープ	牛乳 冷やしうどん	うどん、マーマレード、 片栗粉、油、三温糖	鶏肉、豆腐、卵、油揚 げ、ベーコン、バター、 いりこ	たまねぎ、トマト、バナナ、えの きだけ、にんじん、コーン、いん げん
29	木	ご飯 白身魚の梅煮 和風ポテトサラダ なすのみそ汁	牛乳 マカロニあべかわ	じゃがいも、マカロニ、 三温糖、マヨネーズ	牛乳、あかうお、豆腐、 ツナ缶、みそ、きな粉、 油揚げ、いりこ	オレンジ、にんじん、なす、きゅ うり、うめ干し、ねぎ、しょう が、塩こんぶ
30	金	ご飯 親子丼 キャベツのゆかり和え 南瓜のみそ汁	牛乳 棒アイス ビスコ	りんごジュース、三温糖	卵、鶏肉、豆腐、みそ、 いりこ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、かぼちゃ、えのきだ け、コーン、グリーンピース、にん じん、ねぎ、椎茸
31	土	夏まつり				
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)			エネルギー	402kcal	鉄	2.2mg
			たんぱく質	20.7g	カルシウム	285mg
			脂質	16.4g	ビタミンC	23mg
			塩分	2.5g	食物繊維	4.8g

★都合により献立を変更する場合があります。