



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	
				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	ご飯 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 いりこ	カルビスゼリー クラッカー	じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、油、三温糖、米	さけ、牛乳、カルピス、豆腐、みそ、ゼラチン、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	牛乳 軽なお菓子
2	金	肉みそなつとく丼 切干大根とひじきのごまネーズ和え もすく汁 オレンジ	いりこ	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、ごま、米	牛乳、納豆、豚ひき肉、豆腐、いりこ	オレンジ、たまねぎ、もすく、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、しめじ、コーン、切り干しだいこん、ねぎ、ねぎ、ひじき、	牛乳 軽なお菓子
3	土	カレーライス キャベツのサラダ パン缶 いりこ	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、パイナップル、きゅうり、にんじん、コーン、グリーンピース、トマトピューレ	牛乳 軽なお菓子
4	日	休日						
5	月	ご飯 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 いりこ	牛乳 ジャムサンド	じゃがいも、食パン、いちごジャム、ごま、油、三温糖、米	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	牛乳 軽なお菓子
6	火	ご飯 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 いりこ	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、ごま、ごま油、米	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、えのきたけ、にんじん、にら、ねぎ、椎茸、しょうが	牛乳 軽なお菓子
7	水	ご飯 中華玉子焼き 鶏しバーの甘辛煮 オクラのスープ	バナナ いりこ	牛乳 ゆかりチーズおにぎり	米、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、卵、鶏しバー、豚ひき肉、チーズ、いりこ	パイナップル、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、オクラ、椎茸、しょうが、わかめ	牛乳 軽なお菓子
8	木	ご飯 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 いりこ	牛乳 蒸しパン	ホットケーキ粉、三温糖、マヨネーズ、油、米	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、えのきたけ、あさつき、のり、わかめ	牛乳 軽なお菓子
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	いりこ	牛乳 くろがねもち	片栗粉、三温糖、黒砂糖、ごま、米	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、えのきたけ、トマトピューレ、グリーンピース	牛乳 軽なお菓子
10	土	きのこうどん 南瓜の甘煮 みかん缶 いりこ	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、えのきたけ、にんじん、ねぎ、椎茸	牛乳 軽なお菓子
11	日	休日						
12	月	休日						
13	火	和風スバゲティー 豆腐スープ パン缶 いりこ	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、パイナップル、にんじん、しめじ、えのきたけ、椎茸、にんにく、わかめ	牛乳 軽なお菓子
14	水	臭たくさんそうめん さつま芋の甘煮 みかん缶 いりこ	いりこ	牛乳 せんべい	さつま芋、そうめん、三温糖、ごま、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	牛乳 軽なお菓子
15	木	さんまの卵とし丼 豆腐のすまし汁 パン缶 いりこ	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、パイナップル、にんじん、ねぎ、グリーンピース、椎茸、わかめ	牛乳 軽なお菓子
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	いりこ	牛乳 鮭の黒糖ラスク	じゃがいも、グラニュー糖、三温糖、黒砂糖、三温糖、油、ごま、ごま油、米	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、えのきたけ、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	牛乳 軽なお菓子

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	
				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	ミートスバゲティー きのこスープ パン缶 いりこ	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、パイナップル、にんじん、えのきたけ、しめじ、グリーンピース	牛乳 軽なお菓子
18	日	休日						
19	月	ご飯 牛肉と納豆の旨煮 ひじきとえのきたけの酢あえ 南瓜のみそ汁	バナナ いりこ	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、米	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、えのきたけ、にんじん、いんげん、ねぎ、ひじき、椎茸	牛乳 軽なお菓子
20	火	ご飯 さばのタンドリー焼き ジャーマンポテト 押し麦のスープ	バナナ いりこ	牛乳 ココアちゃんすこう	じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、押麦、はるさめ、米	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	牛乳 軽なお菓子
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	いりこ	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	牛乳 軽なお菓子
22	木	ご飯 鮭の梅ソースかけ 炒り豆腐 南瓜のみそ汁	バナナ いりこ	牛乳 おなかおにぎり	米、油、片栗粉、ごま	牛乳、豆腐、さけ、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、えのきたけ、さやえんどう、ねぎ、うめ干し、塩こんぶ、ひじき、椎茸	牛乳 軽なお菓子
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	いりこ	牛乳 フルーツヨーグルト	三温糖、ごま、ごま油、米	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、パイナップル、えのきたけ、ピーマン、椎茸、しょうが、わかめ	牛乳 軽なお菓子
24	土	冷やしごぼううどん さつま芋の甘煮 みかん缶 いりこ	いりこ	牛乳 クラッカー	さつま芋、うどん、三温糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、いりこ	みかん、たまねぎ、にんじん	牛乳 軽なお菓子
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	バナナ いりこ	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、米	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、えのきたけ、ピーマン、椎茸、わかめ、パイナップル	牛乳 軽なお菓子
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	オレンジ いりこ	牛乳 ジュシー風おにぎり	米、油、片栗粉、三温糖	牛乳、さけ、豚肉、大豆、みそ、油揚げ、こんぶ、いりこ	オレンジ、にんじん、えのきたけ、いんげん、椎茸、切り干しだいこん、ひじき、ねぎ、しょうが	牛乳 軽なお菓子
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	バナナ いりこ	牛乳 冷やしうどん	うどん、マーマレード、片栗粉、油、三温糖、米	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、えのきたけ、にんじん、コーン、いんげん	牛乳 軽なお菓子
29	木	ご飯 白身魚の梅煮 和風ポテトサラダ なすのみそ汁	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、マヨネーズ、砂糖、米	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	牛乳 軽なお菓子
30	金	親子丼 キャベツのゆかり和え 南瓜のみそ汁 バナナ	いりこ	牛乳 アイスビスコ	りんごジュース、三温糖、米	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、えのきたけ、コーン、グリーンピース、にんじん、ねぎ、椎茸	牛乳 軽なお菓子
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 446 kcal		鉄 1.9 mg		
				たんぱく質 19.1 g		カルシウム 307 mg		
				脂質 15.5 g		ビタミンC 18 mg		
				塩分 1.9 g		食物繊維 3.9 g		

★都合により献立を変更する場合があります。