



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	日	休日				
2	月	肉じゃが きゅうりとえのきたけの酢の物 切干大根の味噌汁 バナナ	牛乳 玉子サンド	じゃがいも、ロールパン、しらたき、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、牛肉、卵、みそ、かにかまぼこ、いりこ	バナナ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、グリーンピース、切り干しだいこん、ねぎ
3	火	あじのごまみそ焼 ひじきの五目煮 かき玉汁 オレンジ	牛乳 マカロニあべかわ	さつまいも、マカロニ、三温糖、ごま、油	牛乳、あじ、卵、きな粉、ちくわ、油揚げ、みそ、いりこ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、ひじき、わかめ
4	水	お好み焼き風玉子焼き じゃが芋と昆布の炒め煮 五目ビーフン汁 みかん缶	牛乳 すいかおにぎり	米、じゃがいも、ビーフン、小麦粉、油、三温糖、ごま	牛乳、卵、豚ひき肉、いりこ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、みかん、にんじん、いんげん、ピーマン、ねぎ、椎茸、青のり、こんぶ
5	木	鮭のレモン照り焼き ほうれん草の磯和え ごぼうのみそ汁 オレンジ	牛乳 もちもちチーズパン	白玉粉、油、三温糖	牛乳、さけ、豆腐、チーズ、みそ、いりこ	オレンジ、ほうれん草、もやし、えのきたけ、ごぼう、にんじん、レモン、のり、ねぎ
6	金	ビーンズドライカレー キャベツのフレンチサラダ きのこスープ バナナ	ぶどうゼリー ビスコ	じゃがいも、三温糖、油	大豆、卵、ハム、豚ひき肉、牛ひき肉、スキムミルク、ゼラチン、いりこ	たまねぎ、ぶどうジュース、バナナ、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、グリーンピース、コーン、トマトピューレ、きゅうり
7	土	和風スパゲティ 豆腐スープ パイン缶 いりこ	牛乳 ビスケット	スパゲティ、油、ビスケット	牛乳、豆腐、ツナ缶、いりこ	たまねぎ、パイン、にんじん、しめじ、えのきたけ、椎茸、にんにく、わかめ
8	日	休日				
9	月	麻婆豆腐 切干大根のナムル わかめスープ バナナ	牛乳 レモンシュガートースト	食パン、グラニュー糖、マーガリン、ごま油、片栗粉、油、ごま、三温糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、かにかまぼこ、みそ、いりこ	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、ねぎ、椎茸、しめじ、レモン、わかめ
10	火	さばの塩焼き 五目大豆 なすのみそ汁 オレンジ	牛乳 チヂミ	小麦粉、こんにゃく、三温糖、油、ごま油	牛乳、さば、豚ひき肉、大豆、みそ、卵、油揚げ、いりこ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にら、ごぼう、いんげん、ねぎ、椎茸、わかめ
11	水	鶏肉ときこのトマトクリーム煮 スクランブルエッグ キャベツとツナのサラダ ふりかけ	牛乳 ツナ昆布おにぎり	米、じゃがいも、油、三温糖、ごま	牛乳、卵、鶏肉、ツナ缶、かつお節、いりこ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ホールのトマト、しめじ、グリーンピース、塩こんぶ
12	木	白身魚のパン粉焼き 小松菜のなめたけあえ 豆腐のすまし汁 オレンジ	アップルパンチ	りんごジュース、マヨネーズ、パン粉、三温糖	あかうお、豆腐、いりこ	オレンジ、ごまつな、バナナ、パイン、みかん、もやし、もも、なめたけ、にんじん、ねぎ、わかめ
13	金	納豆のかき揚げ丼 ひじきとほうれん草のサラダ 南瓜のみそ汁 バナナ	牛乳 くろがねもち	小麦粉、片栗粉、三温糖、黒砂糖、油、マヨネーズ、ごま	牛乳、納豆、豆腐、みそ、ちくわ、きな粉、油揚げ、いりこ	ほうれん草、バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、みつば、ひじき、ねぎ
14	土	肉みそうどん さつま芋の甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 クラッカー	うどん、さつまいも、三温糖、片栗粉、油、クラッカー	牛乳、豚ひき肉、みそ、いりこ	みかん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、椎茸
15	日	休日				
16	月	休日				

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	火	あじのおろし煮 ハリハリ納豆サラダ なめこのみそ汁 オレンジ	牛乳 お月見も団子			
18	水	ケチャップライス フライドチキン さつまいものヨーグルトサラダ 枝豆	ココアバナナオムレット	コーンと玉子のスープ	梨	ココアバナナオムレット
19	木	鮭のポテトチーズ焼き 炒り豆腐 なすのみそ汁 オレンジ	フルーツヨーグルト			
20	金	ハヤシライス にんじんのごまサラダ レタスのスープ バナナ	牛乳 ジャムサンド			
21	土	ミートスパゲティ キャベツスープ パイン缶 いりこ	牛乳 ビスケット			
22	日	運動会				
23	月	休日				
24	火	鮭の味噌マヨ焼き 小松菜の納豆あえ きのこ汁 バナナ	カレーそば 焼きそば	スパゲティ、ごま油、三温糖、マヨネーズ、ごま	さけ、納豆、豚ひき肉、みそ、いりこ	バナナ、キャベツ、もやし、ごまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、わかめ
25	水	干草焼き 鶏レバーの甘辛煮 五目ビーフンスープ みかん缶	牛乳 鮭わかめおにぎり			
26	木	白身魚の梅煮 じゃが芋のみそ汁 かぼちゃのごまマヨサラダ オレンジ	牛乳 スイートポテト			
27	金	にら玉あんかけ丼 切干大根のナムル わかめスープ チーズ	牛乳 ヨーグルトスコーン			
28	土	具うどん 南瓜の甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 クラッカー			
29	日	休日				
30	月	牛肉と納豆の旨煮 キャベツとちくわの和え物 にら玉汁 バナナ	牛乳 みそチーズトースト			

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	436kcal	鉄	2.5mg
	たんぱく質	22g	カルシウム	304mg
	脂質	17.3g	ビタミンC	27mg
	塩分	2.4g	食物繊維	5.4g

★都合により献立を変更する場合があります。