



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	火	ご飯 あじのしょうが焼き 五目大豆 なすのみそ汁	アップルパンチ	りんごジュース、 こんにゃく、片栗粉、三温糖、油、米	あじ、豆腐、大豆、みそ、油揚げ、いりこ	オレンジ、バナナ、なす、にんじん、パイン、みかん、もも、ごぼう、いんげん、しょうが、ねぎ、椎茸	牛乳 軽いお菓子
2	水	ご飯 コーンクリームシチュー スクランブルエッグ 小魚サラダ	牛乳 きつねおにぎり	米、じゃがいも、三温糖、油、ごま、ごま油	牛乳、卵、鶏肉、しらす干し、油揚げ、いりこ	みかん、キャベツ、クリームコーン、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	牛乳 軽いお菓子
3	木	ご飯 鮭のバターしょうゆ焼き 春雨サラダ 大根のすまし汁	牛乳 もちもちチーズパン	白玉粉、はるさめ、油、三温糖、ごま、米	牛乳、さけ、チーズ、ハム、バター、わかめ、いりこ	オレンジ、きゅうり、だいごん、コーン、えのきたけ、にんじん、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
4	金	親子丼 切干大根とひじきのごまネーズ和え なめこのみそ汁 バナナ	牛乳 マカロニあべかわ	マカロニ、三温糖、マヨネーズ、ごま、米	牛乳、卵、豆腐、鶏肉、みそ、きな粉、いりこ	バナナ、たまねぎ、なめこ、にんじん、きゅうり、コーン、グリーンピース、切り干しだいごん、ねぎ、ひじき、椎茸	牛乳 軽いお菓子
5	土	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、わかめ、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	牛乳 軽いお菓子
6	日	休日					
7	月	ご飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 小松菜のナムル わかめスープ	牛乳 納豆トースト	じゃがいも、食パン、マヨネーズ、油、三温糖、ごま、片栗粉、ごま油、米	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、納豆、チーズ、いりこ	バナナ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、もやし、えのきたけ、いんげん、椎茸、青のり、わかめ	牛乳 軽いお菓子
8	火	ご飯 白身魚のタルタル焼き 炒り豆腐 南瓜のみそ汁	牛乳 ポテトもち	じゃがいも、片栗粉、三温糖、マヨネーズ、油、米	牛乳、豆腐、あかうお、みそ、ツナ缶、油揚げ、いりこ	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、いんげん、ねぎ、ひじき、椎茸、青のり	牛乳 軽いお菓子
9	水	ご飯 ツナ入り和風厚焼き卵 じゃが芋のそぼろ煮 春雨スープ	牛乳 たご焼き風おにぎり	米、じゃがいも、はるさめ、三温糖、油、天かす	牛乳、卵、ツナ缶、豚ひき肉、牛ひき肉、かつお節、いりこ	たまねぎ、パイン、にんじん、グリーンピース、キャベツ、ねぎ、椎茸、青のり	牛乳 軽いお菓子
10	木	ご飯 さばのみそ煮 さつまいもの和風サラダ わかめすまし汁	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	さつまいも、ホットケーキ粉、三温糖、マヨネーズ、油、米	牛乳、さば、ヨーグルト、豆腐、ツナ缶、みそ、いりこ	バナナ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、みかん、ひじき、しょうが、わかめ	牛乳 軽いお菓子
11	金	ハヤシライス ひじきのサラダ きのこのスープ 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、マヨネーズ、油、ごま、米	牛乳、牛肉、卵、きな粉、スキムミルク、いりこ	ごまつな、オレンジ、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、グリーンピース、トマトピューレ、ひじき	牛乳 軽いお菓子
12	土	豚汁うどん 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、ごま油、クラッカー	牛乳、豚肉、みそ、いりこ	かぼちゃ、みかん、だいごん、にんじん、ごぼう、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
13	日	休日					
14	月	休日					
15	火	ご飯 鮭の味噌チーズ焼き じゃが芋と昆布の炒め煮 かき玉汁	牛乳 カレーチーストースト	じゃがいも、食パン、マヨネーズ、三温糖、油、米	牛乳、さけ、卵、チーズ、みそ、いりこ	バナナ、にんじん、えのきたけ、にら、いんげん	牛乳 軽いお菓子
16	水	ハンバーガー フライドポテト マカロニサラダ トマトとたまごのスープ	りんごケーキ	コッペパン、フライドポテト、ホットケーキ粉、三温糖、パン粉、油、マカロニ、マヨネーズ	卵、豚ひき肉、牛乳、牛ひき肉、チーズ、バター、いりこ	トマト、たまねぎ、りんご、えのきたけ、にんじん、サニーレタス、きゅうり、コーン	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	木	ご飯 あじのカレー揚げ 小松菜のなめたけあえ 豆腐のみそ汁	カルビスゼリー ビスコ	米、小麦粉、油、ごま、三温糖、ビスコ	牛乳、あじ、豆腐、みそ、いりこ、カルビス、ゼラチン	バナナ、ごまつな、もやし、なめたけ、ねぎ、にんじん、わかめ、レモン	牛乳 軽いお菓子
18	金	れんこん入り納豆肉みそ丼 切り干し大根のごま酢和え かき玉汁 オレンジ	牛乳 塩おにぎり	米、片栗粉、三温糖、ごま、油	牛乳、納豆、豚ひき肉、卵、みそ、いりこ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、みかん、れんこん、切り干しだいごん、いんげん、わかめ	牛乳 軽いお菓子
19	土	ナポリタン きのこのスープ 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、ウインナー、いりこ	たまねぎ、パイン、にんじん、しめじ、えのきたけ、ピーマン	牛乳 軽いお菓子
20	日	休日					
21	月	ご飯 じゃが芋のごま味噌煮 キャベツのしらすサラダ 水菜のスープ	牛乳 麺のきなこラスク	じゃがいも、グラニュー糖、麩、油、砂糖、ごま、米	牛乳、豚ひき肉、しらす干し、バター、みそ、きな粉、いりこ	バナナ、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、グリーンピース、みずな、わかめ	牛乳 軽いお菓子
22	火	ご飯 さばの塩焼き 小松菜の納豆あえ さつまい	牛乳 お好み焼き	さつまいも、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、油、ごま、米	牛乳、さば、納豆、みそ、卵、ツナ缶、いりこ、かつお節	もやし、パイン、ごまつな、だいごん、キャベツ、にんじん、ごぼう、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
23	水	ご飯 れんこん入り松風焼き 鶏レバーの甘辛煮 五目ビーフンスープ	フルーツヨーグルト	ビーフン、三温糖、ごま、パン粉、ごま油、米	ヨーグルト、鶏レバー、鶏ひき肉、卵、みそ、いりこ	オレンジ、れんこん、たまねぎ、バナナ、もも、みかん、パイン、にんじん、いんげん、ねぎ、椎茸、しょうが	牛乳 軽いお菓子
24	木	ご飯 野菜たっぷりさつま揚げ ひじきの五目煮 白菜のみそ汁	牛乳 パンフディング	食パン、さつまいも、三温糖、油、片栗粉、米	牛乳、白身魚のすり身、卵、豆腐、みそ、ちくわ、バター、油揚げ、いりこ	バナナ、にんじん、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、ごぼう、さやえんどう、ひじき、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
25	金	秋野菜のカレーライス グリーンサラダ レタスのスープ オレンジ	牛乳 ツナひじきおにぎり	米、さつまいも、三温糖、油	牛乳、豚肉、ツナ缶、スキムミルク、いりこ	オレンジ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、もやし、なす、えのきたけ、レタス、しめじ、コーン、グリーンピース、トマトピューレ	牛乳 軽いお菓子
26	土	けんちんうどん さつまいもの甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 クラッカー	うどん、さつまいも、さといも、三温糖、クラッカー	牛乳、鶏肉、いりこ	みかん、だいごん、にんじん、ねぎ、椎茸	牛乳 軽いお菓子
27	日	休日					
28	月	ご飯 豚肉と納豆の旨煮 白菜の昆布和え きのこの味噌汁	牛乳 玉子サンド	ロールパン、マヨネーズ、三温糖、ごま油、米	牛乳、納豆、豆腐、卵、牛肉、みそ、いりこ	はくさい、バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、しめじ、ねぎ、塩こんぶ、椎茸、わかめ	牛乳 軽いお菓子
29	火	ご飯 白身魚の煮つけ かぼちゃのサラダ 五目みそ汁	牛乳 焼きうどん	うどん、マヨネーズ、油、三温糖、米	あかうお、豚肉、みそ、油揚げ、かつお節、いりこ	かぼちゃ、だいごん、キャベツ、みかん、たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、コーン、ピーマン、ねぎ、しょうが、青のり	牛乳 軽いお菓子
30	水	ご飯 きのこのキッシュ 切干ナポリタン 押麦のスープ	牛乳 鮭わかめおにぎり	米、押麦、はるさめ、油	牛乳、卵、ウインナー、さけ、チーズ、いりこ	バナナ、たまねぎ、にんじん、まいたけ、ほうれんそう、しめじ、切り干しだいごん、ピーマン、ねぎ、椎茸	牛乳 軽いお菓子
31	木	ご飯 鮭のごま照り焼き ひじきの中華サラダ さと芋のみそ汁	牛乳 ハロウィンクッキー	小麦粉、さといも、砂糖、ごま、三温糖、ごま油、米	牛乳、さけ、豆腐、バター、みそ、卵、油揚げ、いりこ	オレンジ、きゅうり、コーン、えのきたけ、ひじき、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
				エネルギー	468 kcal	鉄	1.9 mg
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)				たんぱく質	19.4 g	カルシウム	311 mg
				脂質	16.0 g	ビタミンC	20 mg
				塩分	1.9 g	食物繊維	3.9 g