



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	金	中華丼 小松菜の甘酢和え わかめスープ チーズ	牛乳 みたらしまカロニ	米、マカロニ、ごま油、片栗粉、三温糖、ごま、油	牛乳、豚肉、豆腐、チーズ、かまぼこ、いりこ	こまつな、はくさい、にんじん、しめじ、もやし、えのきたけ、ねぎ、椎茸、しょうが、わかめ	牛乳 軽いお菓子
2	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、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
3	日	休日					
4	月	休日					
5	火	ご飯 さばのしょうが焼き さつまいもの金平 白菜のみそ汁	牛乳 きなこ揚げパン	さつまいも、コッパパン、こんにゃく、三温糖、油、片栗粉、ごま、米	牛乳、さば、豆腐、みそ、きな粉、いりこ	バナナ、はくさい、にんじん、しょうが、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
6	水	ご飯 タンダーチキン ジャーマンポテト キャベツスープ	牛乳 ピビンバ風おにぎり	じゃがいも、米、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、ベーコン、いりこ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、こまつな、レモン、にんにく、パセリ	牛乳 軽いお菓子
7	木	ご飯 鮭のパン粉焼き ひじきの五目煮 切干大根の味噌汁	牛乳 かきのケーキ	さつまいも、小麦粉、三温糖、パン粉、マヨネーズ、油、米	牛乳、さけ、卵、バター、みそ、ちくわ、油揚げ、いりこ	バナナ、かき、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、切り干しだいこん、ひじき、ねぎ、青のり	牛乳 軽いお菓子
8	金	ハヤシライス 小松菜のごまサラダ きのこスープ オレンジ	牛乳 カルシウムせんべい	じゃがいも、ぎょうざの皮、マヨネーズ、油、三温糖、ごま、米	牛乳、牛肉、卵、ハム、チーズ、しらす干し、スキムミルク、いりこ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、こまつな、もやし、しめじ、えのきたけ、グリーンピース、マッシュルーム、トマトピューレ、コーン	牛乳 軽いお菓子
9	土	みそ煮込みうどん 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、鶏肉、みそ、油揚げ、ちくわ、いりこ	かぼちゃ、みかん、はくさい、ねぎ、にんじん	牛乳 軽いお菓子
10	日	休日					
11	月	ご飯 塩麩豆腐 もやしとわかめのナムル にら玉スープ	牛乳 チョコクリームパン	ロールパン、三温糖、片栗粉、ごま、コーンスターチ、ごま油、米	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、わかめ、いりこ	もやし、にんじん、たまねぎ、パイン、えのきたけ、にら、ねぎ、しょうが、椎茸	牛乳 軽いお菓子
12	火	ご飯 鮭のきのこあんかけ ひじきと大豆の炒り煮 大根のみそ汁	牛乳 マカロニあべかわ	マカロニ、三温糖、油、片栗粉、米	牛乳、さけ、豆腐、大豆、みそ、きな粉、油揚げ、いりこ	バナナ、だいこん、にんじん、えのきたけ、まいたけ、いんげん、椎茸、ひじき、ねぎ、わかめ	牛乳 軽いお菓子
13	水	ご飯 里芋のシチュー 洋風炒り豆腐 スクランブルエッグ	牛乳 ひじきチャーハン	米、さといも、油、ごま油、三温糖	卵、豆腐、牛乳、鶏肉、しらす干し、ベーコン、バター、いりこ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、しめじ、コーン、グリーンピース、しいたけ、いんげん、ねぎ、ひじき	牛乳 軽いお菓子
14	木	ご飯 豆腐のふんわり揚げ ハリハリ納豆サラダ 南瓜のみそ汁	牛乳 ココアスコーン	小麦粉、三温糖、油、片栗粉、ごま油、米、ココア、バター	牛乳、豆腐、納豆、鶏ひき肉、みそ、バター、油揚げ、いりこ	バナナ、かぼちゃ、ほうれんそう、しめじ、にんじん、れんこん、たまねぎ、切り干しだいこん、ねぎ、いんげん、ひじき、レーズ	牛乳 軽いお菓子
15	金	三色丼 青のりポテト 大根のすまし汁 オレンジ	牛乳 アップルパンチ	りんごジュース、じゃがいも、三温糖、油、ごま、米	卵、鶏ひき肉、いりこ	オレンジ、にんじん、バナナ、パイン、みかん、だいこん、もも、えのきたけ、ねぎ、しょうが、青のり、わかめ	牛乳 軽いお菓子
16	土	クリームスパゲティ キャベツのスープ パイン缶 いりこ	牛乳 ビスケット	スパゲティ、小麦粉、油、ビスケット	牛乳、鶏肉、バター、いりこ	たまねぎ、にんじん、パイン、キャベツ、えのきたけ、ほうれんそう、コーン	牛乳 軽いお菓子

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	日	休日					
18	月	ご飯 牛肉と納豆の旨煮 切干大根のごまネーズ和え ごぼうのみそ汁	牛乳 手作りりんごジャムのサンド	食パン、三温糖、マヨネーズ、ごま、米	牛乳、納豆、豆腐、牛肉、みそ、油揚げ、いりこ	バナナ、にんじん、りんご、たまねぎ、ごぼう、切り干しだいこん、ねぎ、椎茸、ひじき	牛乳 軽いお菓子
19	火	ご飯 さばのごまみそ煮 さつまいもの和風サラダ けんちん汁	牛乳 コーンクリームマカロニ	さつまいも、マカロニ、マヨネーズ、三温糖、米	さば、牛乳、豆腐、鶏肉、ツナ缶、みそ、バター、いりこ	みかん、クリームコーン、たまねぎ、きゅうり、だいこん、コーン、にんじん、ごぼう、ねぎ、ひじき、しょうが	牛乳 軽いお菓子
20	水	きのこの炊き込みご飯 照り焼きチキン フライドポテト かぼちゃのサラダ	牛乳 お楽しみスイーツポテト	さつまいも、フライドポテト、米、三温糖、マヨネーズ、片栗粉、油、お醤油	鶏肉、ヤクルト、油揚げ、卵、バター、ヨーグルト、いりこ	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん、グリーンピース、ねぎ、しめじ、コーン、椎茸、しょうが	牛乳 軽いお菓子
21	木	ご飯 白身魚のもみじ焼き 小松菜の納豆あえ じゃが芋のみそ汁	牛乳 鮭こんぶおにぎり	米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、ごま	牛乳、あかうお、豆腐、みそ、納豆、さけ、油揚げ、みそ、いりこ	バナナ、もやし、こまつな、にんじん、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ	牛乳 軽いお菓子
22	金	根菜カレーライス キャベツとツナのサラダ 大根のスープ オレンジ	牛乳 くろがねもち	じゃがいも、片栗粉、三温糖、黒砂糖、油、米	牛乳、豚肉、卵、ツナ缶、きな粉、スキムミルク、いりこ	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、れんこん、だいこん、ごぼう、グリーンピース	牛乳 軽いお菓子
23	土	休日					
24	日	休日					
25	月	ご飯 豚肉と大根のみそ煮 ほうれん草のなめたけ和え かき玉汁	牛乳 かりんと風トースト	食パン、こんにゃく、黒砂糖、マーガリン、油、三温糖、米	牛乳、豚肉、卵、ちくわ、みそ、いりこ	だいこん、バナナ、ほうれんそう、にんじん、もやし、たまねぎ、ごぼう、なめたけ、わかめ	牛乳 軽いお菓子
26	火	ご飯 白身魚のおろし煮 里芋のサラダ 白菜のみそ汁	牛乳 おやつ焼きビーフン	さといも、ビーフン、マヨネーズ、三温糖、油、ごま油、米	あかうお、豆腐、みそ、いりこ	だいこん、たまねぎ、オレンジ、はくさい、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン、ピーマン、ねぎ、しょうが、椎茸	牛乳 軽いお菓子
27	水	ご飯 干草焼き 鶏レバーの甘辛煮 五目ビーフンスープ	牛乳 さつまいもパイ	米、さつまいも、ビーフン、三温糖、ごま油、ごま、ぎょうざの皮	牛乳、鶏レバー、卵、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
28	木	ご飯 さばの塩焼き 五目大豆 さつまい	牛乳 りんご蒸しパン	さつまいも、ホットケーキ粉、こんにゃく、三温糖、油、米	牛乳、さば、豆腐、大豆、みそ、いりこ	オレンジ、りんご、だいこん、にんじん、ごぼう、いんげん、ねぎ、椎茸	牛乳 軽いお菓子
29	金	なっとく丼 れんこんサラダ もずく汁 パイン缶	牛乳 フルーツヨーグルト	三温糖、ドレッシング、油、米	ヨーグルト、納豆、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、いりこ	パイン、れんこん、バナナ、たまねぎ、もずく、にんじん、もも、みかん、きゅうり、えのきたけ、コーン、ねぎ、しょうが	牛乳 軽いお菓子
30	土	けんちんうどん さつま芋の甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 クラッカー	さつまいも、うどん、さといも、三温糖、クラッカー	牛乳、鶏肉、いりこ	みかん、だいこん、にんじん、ねぎ	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	458 kcal	鉄	1.9 mg
	たんぱく質	19.1 g	カルシウム	294 mg
	脂質	15.6 g	ビタミンC	20 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。