



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)			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					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	土	和風スパゲティ 白菜スープ パイン缶 いりこ	牛乳 せんべい	スパゲティ、油、 せんべい	牛乳、ツナ缶、い りこ	えのきたけ、パイン、はくさ い、たまねぎ、にんじん、しめ じ、椎茸	17	月	牛肉と納豆の旨煮 いりこ キャベツの昆布和え 豆腐のすまし汁 バナナ	牛乳 きなこクリームサンド	食パン、三温糖、 ごま油、米	牛乳、納豆、豆 腐、牛肉、豆乳、 きな粉、いりこ	バナナ、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、きゅうり、だ いこん、ねぎ、塩こんぶ、椎 茸、わかめ
2	日	休 日					18	火	さばの塩焼き いりこ じゃが芋のきんぴら なめこのみそ汁 オレンジ	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、ご ま油、米	牛乳、さば、豆 腐、みそ、パ ター、いりこ	オレンジ、なめこ、だいこ ん、にんじん、ピーマン、ね ぎ
3	月	三色ちらし寿司 みかん缶 いりこ 鶏肉の照り焼き 小松菜の磯和え 手まり麩のすまし汁	いちごムース 	米、いちごジャ ム、ごま、麩、片 栗粉、油、三温糖	鶏肉、生クリ ム、ヨーグルト、 さけ、卵、セラチ ン、いりこ	こまつな、みかん、いちご、も やし、にんじん、たまねぎ、え のきたけ、なばな、のり、ねぎ	19	水	千草焼き いりこ 鶏レバーの甘辛煮 五目ビーフン汁 バナナ	ツナひじきおにぎり	ビーフン、米、三 温糖、ごま油	卵、鶏レバー、鶏 ひき肉、ツナ缶、 いりこ	たまねぎ、バナナ、にんじ ん、ほうれんそう、ねぎ、椎 茸、しょうが、ひじき
4	火	さばのみそ煮 いりこ ★かぼちゃのサラダ 白菜のすまし汁 オレンジ	牛乳 ★チョコクリームパン	ロールパン、マヨ ネーズ、三温糖、 コーンスターチ、 米	牛乳、さば、み そ、いりこ	かぼちゃ、オレンジ、はくさ い、きゅうり、えのきたけ、 コーン、ねぎ、しょうが	20	木	休 日				
5	水	オーロラシチュー いりこ スクランブルエッグ ★ブロッコリーサラダ バナナ	牛乳 さつねおにぎり	米、じゃがいも、 油、三温糖、ごま	牛乳、卵、鶏肉、 油揚げ、いりこ	バナナ、ブロッコリー、たまね ぎ、にんじん、グリーンピース、 トマトピューレ、コーン	21	金	ハヤシライス いりこ 大根サラダ きのこスープ 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、油、ごま、米	牛乳、牛肉、卵、 きな粉、ハム、ス キムミルク、いり こ	オレンジ、だいこん、たまね ぎ、にんじん、きゅうり、し めじ、えのきたけ、グリーン ピース、トマトピューレ
6	木	鮭のタンドリー焼き いりこ 炒り豆腐 さつまい オレンジ	★フライドポテト	フライドポテト、 さつまいも、油、 三温糖、米	さけ、豆腐、み そ、ヨーグルト、 ツナ缶、いりこ	オレンジ、だいこん、にんじ ん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、 いんげん、ひじき、椎茸、レモ ン	22	土	異うどん いりこ さつまいの甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 せんべい	うどん、さつまい も、三温糖、せん べい	牛乳、鶏肉、かま ぼこ、いりこ	みかん、にんじん、たまね ぎ、ねぎ、わかめ
7	金	手作りお弁当 ★ジュースがつきます	牛乳 ★お花のクッキー	小麦粉、三温糖、 ジュース	バター、卵		23	日	休 日				
8	土	とん汁うどん いりこ さつまいの甘煮 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、ごま油、ク ラッカー	牛乳、豚肉、み そ、いりこ	みかん、だいこん、にんじん、 ねぎ、ごぼう	24	月	カレー肉じゃが いりこ ほうれん草のなめたけあえ もずく汁 オレンジ	牛乳 手作りりんごジャムサンド	じゃがいも、食パ ン、三温糖、油、 米	牛乳、牛肉、いり こ	オレンジ、ほうれんそう、た まねぎ、にんじん、りんご、 もずく、もやし、えのきた け、なめたけ、グリーンピー ス、ねぎ
9	日	休 日					25	火	鮭のごま照り焼き いりこ 小松菜の納豆あえ 切干大根の味噌汁 バナナ	牛乳 じゃがいもボンデケーキ	じゃがいも、片栗 粉、小麦粉、ご ま、三温糖、油、 米	牛乳、さけ、納 豆、チーズ、み そ、いりこ	バナナ、もやし、こまつな、 にんじん、えのきたけ、切り 干しだいこん、ねぎ
10	月	厚揚げの酢豚風 いりこ ほうれん草のナムル わかめスープ みかん缶	カルピスゼリー	油、片栗粉、ご ま、ごま油、米	厚揚げ、牛乳、カ ルピス、セラチ ン、いりこ、わか め	ほうれんそう、みかん、たまね ぎ、にんじん、えのきたけ、グ リンピース、たけのこ、コー ン、ねぎ、キャベツ、椎茸、レ モン	26	水	ポークビーンズ いりこ スクランブルエッグ 小魚サラダ みかん缶	おおかチーズおにぎり	米、じゃがいも、 押麦、三温糖、 油、ごま油	卵、豚肉、大豆、 チーズ、しらす干 し、かつお節、い りこ	みかん、ホールトマト、たま ねぎ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、にんにく
11	火	さわらのみそ照り焼き いりこ ★マカロニサラダ かき玉汁 オレンジ	牛乳 ★きなこ揚げパン	コッペパン、マヨ ネーズ、マカロ ニ、三温糖、油、 米	牛乳、さわら、 卵、きな粉、み そ、ハム、いりこ	オレンジ、きゅうり、キャベ ツ、たまねぎ、にんじん、コー ン、しょうが、わかめ	27	木	白身魚のパン粉焼き いりこ ひじきの五目煮 南瓜のみそ汁 バナナ	牛乳 マカロニあべかわ	さつまいも、マカ ロニ、三温糖、マ ヨネーズ、パン 粉、油、米	牛乳、あかうお、 豆腐、みそ、油揚 げ、きな粉、ちく わ、いりこ	バナナ、かぼちゃ、えのきた け、にんじん、いんげん、ひ じき、ねぎ
12	水	ロールパン いりこ ★クリームグラタン キャベツのサラダ じゃが芋のカレーソテー	コーンと玉子のスープ ジュース ★おみくじカップケーキ	じゃがいも、りん ごジュース、ホッ トケーキ粉、マカ ロニ、小麦粉、 油、三温糖、いち ご	牛乳、鶏肉、ハ ム、チーズ、卵、 バター、バター、 いりこ	クリームコーン、たまねぎ、 キャベツ、ほうれんそう、にん じん、コーン、きゅうり、ピー マン	28	金	チャクチェ丼 いりこ 切干大根のナムル わかめスープ オレンジ	フルーツヨーグルト	はるさめ、三温 糖、ごま、ごま 油、米	ヨーグルト、豚 肉、わかめ、いり こ	オレンジ、バナナ、にんじ ん、たまねぎ、きゅうり、も も、みかん、パイン、えのき だけ、ピーマン、切り干しだ いこん、椎茸、キャベツ
13	木	白身魚のおろし煮 いりこ ハリハリ納豆サラダ ★麩のみそ汁 バナナ	★コロック	じゃがいも、パン 粉、油、小麦粉、 麩、三温糖、ごま 油、米	あかうお、納豆、 みそ、豚ひき肉、 牛ひき肉、卵、い りこ	バナナ、たまねぎ、だいこん、 かぼちゃ、ほうれんそう、にん じん、ねぎ、切り干しだいこ ん、ひじき、しょうが	29	土	ミートスパゲティ いりこ きのこスープ 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、卵、豚ひき 肉、牛ひき肉、 チーズ、いりこ	たまねぎ、パイン、にんじ ん、しめじ、えのきたけ、 マッシュルーム、グリーンピー ス
14	金	★チキンカレーライス いりこ 豆腐サラダ ★玉子スープ オレンジ	★アップルパンチ	りんごジュース、 じゃがいも、ド レッシング、油、 米	鶏肉、豆腐、卵、 スキムミルク、い りこ	バナナ、オレンジ、たまねぎ、 しめじ、こまつな、もやし、パ イン、みかん、にんじん、えの きたけ、もも、グリーンピース、 コーン、トマトピューレ	30	日	休 日				
15	土	焼きそば いりこ わかめスープ 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、豚肉、かつ お節、いりこ	キャベツ、パイン、たまねぎ、 にんじん、えのきたけ、ピーマ ン、椎茸、青のり、わかめ	31	月	じゃが芋のごま味噌煮 いりこ こまつなサラダ 豆腐のすまし汁 オレンジ	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、 ごま、油、三温 糖、米	牛乳、豆腐、豚ひ き肉、牛ひき肉、 チーズ、ツナ缶、 みそ、いりこ	オレンジ、こまつな、たまね ぎ、にんじん、はくさい、グ リンピース、ひじき
16	日	休 日					1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	420kcal	鉄	2.2mg	
									たんぱく質	19.7g	カルシウム	253mg	
									脂質	16.9g	ビタミンC	31mg	
									塩分	2.3g	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。★印は、ばらぐみさんのリクエストです。