



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	
				元気に運動するおやつをつくるもの	元気な体をつくるもの	体の調子を整えるもの		
1	土	和風スパゲティー 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	えのきだけ、パイン、はく さい、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、椎茸	牛乳 軽いお菓子	
2	日	休 日						
3	月	三色ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 小松菜の磯和え 手まり麩のすまし汁	みかん缶 いりこ 	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、生クリー ム、ヨーグル ト、さけ、卵、 ゼラチン、いり こ	こまつな、みかん、いち ご、もやし、にんじん、た まねぎ、えのきだけ、なば な、のり、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
4	火	ご飯 さばのみそ煮 ★かぼちゃのサラダ 白菜のすまし汁	オレンジ いりこ 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、えのきだ け、コーン、ねぎ、しょう が	牛乳 軽いお菓子	
5	水	ご飯 オーロラシチュー スクランブルエッグ ★ブロッコリーサラダ	バナナ いりこ 牛乳 きつねおにぎり	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、グリン ピース、トマトピューレ、 コーン	牛乳 軽いお菓子	
6	木	ご飯 鮭のタンドリー焼き 炒り豆腐 さつま汁	オレンジ いりこ ★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	牛乳 軽いお菓子	
7	金	わかめおにぎり 鶏肉のから揚げ 玉子焼き ウインナー	ミートボール 枝豆コーン いちご ジュース 牛乳 ★お花のクッキー	米、小麦粉、片栗 粉、油、三温糖	牛乳、鶏肉、 卵、ウイン ナー、豚ひき 肉、牛ひき肉、 バター	いちご、たまねぎ、えだま め、コーン、にんじん、グ リンピース、しょうが	牛乳 軽いお菓子	
8	土	ご飯 とん汁うどん 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、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	牛乳 軽いお菓子	
9	日	休 日						
10	月	ご飯 厚揚げの酢豚風 ほうれん草のナムル わかめスープ	みかん缶 いりこ カルピスゼリー	油、三温糖、片栗 粉、ごま、ごま 油、米	厚揚げ、牛乳、 カルピス、ゼラ チン、いりこ、 わかめ	ほうれん草、みかん、た まねぎ、にんじん、えのき だけ、グリンピース、だけ のこ、コーン、ねぎ、キャ ベツ、椎茸、レモン	牛乳 軽いお菓子	
11	火	ご飯 さわらのみそ照り焼き ★マカロニサラダ かき玉汁	オレンジ いりこ 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	牛乳 軽いお菓子	
12	水	ロールパン ★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 いりこ ★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、いちごジャ ム	牛乳、鶏肉、ハ ム、チーズ、 卵、バター、パ 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	牛乳 軽いお菓子	
13	木	ご飯 白身魚のおろし煮 ハリハリ納豆サラダ ★麩のみそ汁	バナナ いりこ ★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	牛乳 軽いお菓子	
14	金	★チキンカレーライス 豆腐サラダ ★玉子スープ オレンジ	いりこ ★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	オレンジ、バナナ、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 のきだけ、もも、グリンピース、 コーン、トマトピューレ	牛乳 軽いお菓子	
15	土	焼きそば 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、えのきだ け、ピーマン、椎茸、青の り、わかめ	牛乳 軽いお菓子	
16	日	休 日						

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
				元気に運動するおやつをつくるもの	元気な体をつくるもの	体の調子を整えるもの	
17	月	ご飯 牛肉と納豆の旨煮 キャベツの昆布和え 豆腐のすまし汁	バナナ いりこ 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	牛乳 軽いお菓子
18	火	ご飯 さばの塩焼き じゃが芋のきんぴら なめこのみそ汁	オレンジ いりこ 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	牛乳 軽いお菓子
19	水	ご飯 干草焼き 鶏レバーの甘辛煮 五目ビーフン汁	バナナ いりこ 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、ほうれん草、ねぎ、 椎茸、しょうが、ひじき	牛乳 軽いお菓子
20	木	休 日					
21	金	ハヤシライス 大根サラダ きのこスープ オレンジ	いりこ 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、えのきだけ、 グリンピース、トマト ピューレ	牛乳 軽いお菓子
22	土	うどん さつま芋の甘煮 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	牛乳 軽いお菓子
23	日	休 日					
24	月	ご飯 カレー肉じゃが ほうれん草のなめだけあえ もずく汁	オレンジ いりこ 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、ほうれん草、た まねぎ、にんじん、りん ご、もずく、もやし、え のきだけ、なめだけ、グリン ピース、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
25	火	ご飯 鮭のごま照り焼き 小松菜の納豆あえ 切干大根の味噌汁	バナナ いりこ 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、えのきだ け、切り干しだいこん、ね ぎ	牛乳 軽いお菓子
26	水	ご飯 ポークビーンズ スクランブルエッグ 小魚サラダ	みかん缶 いりこ 牛乳 おかがチーズおにぎり	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	牛乳 軽いお菓子
27	木	ご飯 白身魚のパン粉焼き ひじきの五目煮 南瓜のみそ汁	バナナ いりこ 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 だけ、にんじん、いんげ ん、ひじき、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
28	金	チャプチェ丼 切干大根のナムル わかめスープ オレンジ	いりこ 牛乳 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	牛乳 軽いお菓子
29	土	ミートスパゲティ 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、えのきだけ、 マッシュルーム、グリン ピース	牛乳 軽いお菓子
30	日	休 日					
31	月	ご飯 じゃが芋のごま味噌煮 こまつなサラダ 豆腐のすまし汁	オレンジ いりこ 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	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	459 kcal	鉄	1.9 mg
				たんぱく質	18.5 g	カルシウム	284 mg
				脂質	15.8 g	ビタミンC	24 mg
				塩分	1.8 g	食物繊維	4.3 g

※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。