

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 月	御飯 赤魚のおろし煮 付)ほうれん草 ごぼうサラダ キャベツと椎茸のみそ汁	牛乳 おにぎり	米、 ごまドレッシング、 砂糖	牛乳、あかうお、 あわせみそ、ツナ缶	だいこん、ほうれんそ う、ごぼう、キャベツ、 たまねぎ、きゅうり、 しいたけ、にんじん	りんご	
2 火	御飯 スパニッシュオムレツ コロコロサラダ トマトスープ	牛乳 フルーツ杏仁風	米、じゃがいも、 砂糖、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、 ベーコン、 粉かんでん	グリーンアスパラ、パチナ、 キャベツ、みかん缶、にんじん、 たまねぎ、もも缶、ホールトマト 缶詰、ほうれんそう、パイン缶、 きゅうり、コーン	ウエハース	
3 水	憲法記念日 						
4 木	みどりの日 						
5 金	こどもの日 						
6 土	鮭おにぎり わかめきつねうどん 豚肉と蓮根のきんぴら オレンジ	牛乳 お菓子	米、干しうどん、 砂糖、油	牛乳、油揚げ、豚肉	オレンジ、れんこん、 にんじん、ねぎ、 わかめ、すりごま	せんべい	
7 日							
8 月	御飯 グラタン風煮 アスパラサラダ 野菜スープ	牛乳 大学カボチャ	米、マカロニ、 サウザンアイランド ドレッシング、油、 砂糖	牛乳、鶏肉、とろける チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、 にんじん、グリーン アスパラ、キャベツ、 マッシュルーム、 コーン、黒ごま	いりこ	
9 火	御飯 グリーンピース御飯 鮭のフリッター 切干大根の旨煮 小松菜とえのきのすまし汁	牛乳 くるくるスティック	米、ぎょうざの皮、 てんぷら粉、 マヨネーズ、砂糖、 バター	牛乳、さけ、油揚げ	たまねぎ、こまつな、 にんじん、 グリーンピース、えのき、 いんげん、切り干し だいこん	バナナ	
10 水	御飯 マーボー茄子風 ひじきとキャベツのサラダ 白菜の中華スープ	ジュース いちごヨーグルト	米、片栗粉、油、 砂糖、ごま油	ヨーグルト、 豚ひき肉、ベーコン、 かにかまぼこ、 赤みそ	なす、たまねぎ、 はくさい、キャベツ、 コーン、いちごジャム、 にんじん、しめじ、 しいたけ、ひじき、ねぎ	温野菜 にんじん	
11 木	御飯 鯖の胡麻照り焼き ポテトサラダ 豆腐と大根のみそ汁	牛乳 チーズスコーン	米、じゃがいも、 ホットケーキ ミックス、 マヨネーズ、砂糖	牛乳、さば、豆腐、 とろけるチーズ、 あわせみそ、ハム	だいこん、にんじん、 きゅうり、ねぎ、 すりごま	オレンジ	
12 金	御飯 鶏の海苔焼き もやしのナムル イタリアンスープ	牛乳 バナナきなこ	米、砂糖、片栗粉、 油、パン粉、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、 きな粉、粉チーズ、	バナナ、もやし、 にんじん、たまねぎ、 こまつな、きゅうり、 コーン、すりごま、 焼きのり、きくらげ	かんぱん	
13 土	ゴマ塩おにぎり ちゃんぽん 蒸ししゅうまい りんご	牛乳 お菓子	米、干し中華めん	牛乳、豚肉、 かまぼこ	りんご、もやし、 キャベツ、たまねぎ、 にんじん、コーン、 きくらげ	昆布	
14 日							
15 月	御飯 ホイコーロー風炒め ブロッコリーと人参の胡麻ドレし和え わかめスープ	牛乳 ゼリー	米、 ごまドレッシング、 油、砂糖	牛乳、豚肉、赤みそ	にんじん、キャベツ、 ブロッコリー、 たまねぎ、パイン缶、 エリンギ、わかめ	せんべい	
16 火	御飯 鯖の煮つけ 付)いんげん にんじんしりしり アスパラとベーコンのスープ	牛乳 ジャムサンド	米、食パン、砂糖、油	牛乳、さわら、卵、 ベーコン、ツナ缶	にんじん、もやし、 たまねぎ、いんげん、 グリーンアスパラ、 いちごジャム	温野菜 じゃが芋	
17 水	スパゲティマトソース かぼちゃのサラダ チキンスープ	牛乳 焼きドーナツ	スパゲティ、 ホットケーキ ミックス、バター、 じゃがいも、砂糖、 マヨネーズ、油	牛乳、豆腐、ツナ缶、 鶏ひき肉、ハム、 粉チーズ	かぼちゃ、だいこん、 きゅうり、ホールトマト 缶詰、にんじん、 たまねぎ、しめじ、 コーン	オレンジ	
18 木	御飯 鶏肉のマーマレード焼き じゃことかわめめのサラダ 茄子と玉ねぎのみそ汁	牛乳 フルーツさんどん	牛乳、鶏肉、 しらす干し、 あわせみそ	レタス、なす、みかん 缶、にんじん、たまね ぎ、きゅうり、マーマ レード、万能ねぎ、カッ トわかめ	チーズ		
19 金	御飯 赤魚のマリネ風 じゃがいも煮 けんちん汁	ジュース ミルクもち	米、じゃがいも、 片栗粉、砂糖、油、 ごま油	牛乳、あかうお、 豆腐、きな粉、 油揚げ	にんじん、だいこん、 たまねぎ、 グリーンピース、ねぎ、 ごぼう	バナナ	
20 土							
21 日							
22 月	御飯 鯖の生姜煮 付)大根 スパゲティサラダ じゃが芋と人参のみそ汁	牛乳 お麩のラスク	米、じゃがいも、 砂糖、バター、ふ、 スパゲティ、油、 マヨネーズ	牛乳、あわせみそ、 ツナ缶	だいこん、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 コーン	昆布	
23 火	御飯 タンドリーチキン ほうれん草とツナの和えもの オニオンスープ	牛乳 ココア蒸しパン	米、ホットケーキ ミックス、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ缶	たまねぎ、ほうれんそ う、にんじん、しいた け、えのきだけ、すりご ま	りんご	
24 水	御飯 鮭のムニエル 鶏ささみとピーマンの中華炒め 筍とかわめめのすまし汁	牛乳 プリン	米、バター、小麦粉、 油、ふ、ごま油、 砂糖	牛乳、さけ、 鶏ささみ	きゅうり、たまねぎ、 赤ピーマン、たけのこ、 コーン、すりごま、 わかめ	オレンジ	
25 木	御飯 八宝菜 ぎょうざ 玉子スープ	牛乳 ポテトドッグ	米、ホットケーキ ミックス、 じゃがいも、 片栗粉、砂糖、 ごま油	牛乳、卵、豚肉、 かまぼこ、 かにかまぼこ	はくさい、 チンゲンサイ、 たまねぎ、にんじん、 たけのこ、しいたけ、 ねぎ、きくらげ	いりこ	
26 金	御飯 ハヤシライス シーザーサラダ フルーツポンチ	牛乳 ケーキ	米、マヨネーズ、 フレンチ ドレッシング	牛乳、牛肉、ベーコ ン	キャベツ、たまねぎ、 みかん缶、バナナ、 もも 缶、にんじん、 きゅう り、マッシュルーム、 グリーン ピース、コーン	温野菜 かぼちゃ	
27 土	ゆかりおにぎり カレーうどん 小松菜とかにかまの土佐和え バナナ	牛乳 お菓子	米、干しうどん、 片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、 かにかまぼこ、 油揚げ、かつお節	バナナ、こまつな、 たまねぎ、にんじん、 もやし、ねぎ	かんぱん	
28 日							
29 月	御飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草の納豆あえ 五目中華スープ	牛乳 さいころラスク	米、食パン、バター、 砂糖、はるさめ、 片栗粉、パン粉	牛乳、鶏ひき肉、 豆腐、挽きわり納 豆、豚ひき肉	ほうれんそう、にんじ ん、もやし、たまねぎ、 にら、えだまめ	りんご	
30 火	御飯 牛肉のきんぴら炒め 南瓜の天ぷら わかめと麩のみそ汁	ジュース フルーツヨーグルト	米、油、てんぷら粉、 砂糖、ふ	ヨーグルト、牛肉、 あわせみそ	かぼちゃ、にんじん、 ごぼう、バナナ、 たまねぎ、もも缶、 みかん缶、しらすたき、 ねぎ、わかめ	チーズ	
31 水	御飯 鯖のみそ照り焼き ブロッコリーのマヨ和え なすとオクラのすまし汁	牛乳 焼きおにぎり	米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さわら、 あわせみそ	ブロッコリー、 にんじん、なす、 えのき、コーン、オクラ	バナナ	
		1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	486 kcal 17.3 g 13.4 g 1.6 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	1.5 mg 174 mg 25 mg 3.8 g

※献立は、仕入れ等により変更することがあります。