

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	木	御飯 鶏じゃが コロコロごまサラダ かき玉汁	牛乳 ゼリー	米、じゃがいも、 ごまドレッシング、 油、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵、 蒸し大豆	たまねぎ、いんげん、 にんじん、もも缶、 コーン、ねぎ、 グリーンピース、わかめ	かんぱん				
2	金	御飯 鯖の煮つけ キャベツと卵のソテー オニオンスープ	牛乳 きなこマカロニ	米、マカロニ、砂糖	牛乳、さば、卵、 きな粉、ソーセージ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、しめじ、 いんげん	温野菜 にんじん				
3	土	鮭おにぎり 五目そうめん かぼちゃのそぼろ煮 りんご	牛乳 お菓子	米、干しとうめん、 砂糖	牛乳、卵、鶏ひき肉、 ハム	かぼちゃ、りんご、 トマト、きゅうり、 もやし、ねぎ	せんべい				
4	日										
5	月	御飯 かき揚げ バンバンジー 青梗菜とえのきの中華スープ	牛乳 カレーチーズラスク	米、さつまいも、 食パン、小麦粉、 ごまドレッシング、 油、マヨネーズ	牛乳、鶏ささみ、 油揚げ、粉チーズ	にんじん、 チンゲンサイ、キャベツ、 たまねぎ、えのき、 きゅうり、ピーマン	いりこ				
6	火	鯖の塩焼き 付)ブロッコリー ごぼうサラダ チキンスープ	ジュース フルーチェ	米、マヨネーズ	牛乳、さくら、 鶏ひき肉	ごぼう、キャベツ、 たまねぎ、コーン、 ブロッコリー、 にんじん、きゅうり、 えのき、すりごま	温野菜 ジャガ芋				
7	水	御飯 ツナエッグ ひじきの煮物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳 おにぎり	米、じゃがいも、 砂糖、油	牛乳、卵、ツナ缶、 きな粉、あわせみそ、 油揚げ	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、 さやえんどう、ひじき	オレンジ				
8	木	御飯 鮭のゴマみそ焼き きゅうりの酢の物 豆腐スープ	牛乳 マドレーヌ	米、ホットケーキ ミックス、砂糖、 バター	牛乳、さけ、豆腐、 卵、あわせみそ	きゅうり、もやし、 みかん缶、にら、 すりごま、わかめ	りんご				
9	金	御飯 ピザバーグ ドレッシング和え パンブキンスープ	牛乳 きなこサブレ	米、小麦粉、バター、 ビーフン、砂糖、 パン粉	牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、とろける チーズ、卵、きな粉、 かにかまぼこ	たまねぎ、かぼちゃ、 きゅうり、ピーマン、 にんじん、コーン	昆布				
10	土	ゆかりおにぎり しょうゆラーメン 蒸ししゅうまい バナナ	牛乳 お菓子	米、干し中華めん、 ごま油	牛乳、豚肉	バナナ、にんじん、 ほうれんそう、ねぎ、 わかめ	ビスケット				
11	日										
12	月	御飯 鯖のおろし煮 付)アスパラ ジャーマンポテト 白菜と人参のみそ汁	牛乳 ツナサンド	米、じゃがいも、 食パン、マヨネーズ、 砂糖	牛乳、さば、ツナ缶、 ソーセージ、 あわせみそ、油揚げ	だいこん、きゅうり、 はくさい、たまねぎ、 グリーンアスパラ、 にんじん、ねぎ	ウエハース				
13	火	御飯 中華風ローストチキン もやしとキャベツのおかか和え たまごスープ	牛乳 フライドポテト	米、フライドポテト、 油、片栗粉、砂糖、 ごま油	牛乳、鶏肉、卵、 かつお節	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、もやし、にら、 きゅうり、すりごま	バナナ				
14	水	御飯 豚肉の高菜炒め マカロニサラダ 麩とわかめのみそ汁	ジュース プリン	米、マカロニ、 マヨネーズ、油、ふ、 砂糖	牛乳、豚肉、ハム	キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、えのき、 にんじん、たかな、 ねぎ、コーン、わかめ	チーズ				
15	木	御飯 白身魚のオランダ揚げ 切干大根の旨煮 のっぺい汁	牛乳 蒸しパン	米、ホットケーキ ミックス、さといも、 小麦粉、砂糖、油	牛乳、あかうお、 鶏肉、卵、油揚げ	にんじん、ごぼう、 板こんにゃく、ねぎ、 切り干しだいこん、 ピーマン、たまねぎ、 いんげん	りんご				
16	金	御飯 キーマカレー トマトサラダ フルーツカクテル	牛乳 水ようかん	米、じゃがいも、 和風ドレッシング、 砂糖	牛乳、鶏ひき肉、 あんこ、かんてん	トマト、みかん缶、 たまねぎ、もも缶、 きゅうり、ピーマン、 バナナ、にんじん、 グリーンアスパラ、コーン	いりこ				
17	土	青菜ご飯 けんちんうどん キャベツのツナマヨ和え オレンジ	牛乳 お菓子	干しうどん、米、 さといも、 マヨネーズ	牛乳、鶏肉、ツナ缶	オレンジ、キャベツ、 だいこん、にんじん、 きゅうり、ねぎ	かんぱん				
18	日										
19	月	御飯 鯖のみそ煮 高野豆腐の煮物 春雨スープ	牛乳 もちもちホットケーキ	米、ホットケーキ ミックス、砂糖、 はるさめ、油	牛乳、豆腐、 さくら、高野豆腐、 あわせみそ	にんじん、たまねぎ、 しいたけ、いんげん、 ねぎ、わかめ	バナナ				
20	火	御飯 鶏のから揚げ 大根サラダ にらともやしのみそ汁	牛乳 あじさいゼリー	米、油、 和風ドレッシング、 砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト、ツナ缶、 あわせみそ、 かんてん	りんご濃縮果汁、ぶどう 濃縮果汁、だいこん、 もやし、にんじん、にら、 きゅうり、コーン、 わかめ	温野菜 かぼちゃ				
21	水	わかめおにぎり ミートボールスパゲティ さつまいもマヨサラダ 7upとしめじのコンソメスープ	牛乳 ケーキ	スパゲティ、米、 さつまいも、 マヨネーズ、バター	牛乳、ミートボール、 粉チーズ	たまねぎ、にんじん、 ホールトマト缶詰、 グリーンアスパラ、 コーン、きゅうり、 しめじ、ピーマン	オレンジ				
22	木	御飯 ポークビーンズ 和風野菜サラダ コーンクリームスープ	ジュース 牛乳寒天	米、じゃがいも、 砂糖、 和風ドレッシング、 油、片栗粉	牛乳、豚肉、 蒸し大豆、かんてん	たまねぎ、クリームコーン 缶詰、ブロッコリー、 にんじん、コーン、 きゅうり、グリーンピース、いちご ジャム、ひじき	ビスケット				
23	金	御飯 白身魚のピカタ 付)いんげん ほうれん草のナムル 茄子と人参のすまし汁	牛乳 じゃが芋もち	じゃがいも、米、 片栗粉、砂糖、 小麦粉、油、ごま油	牛乳、あかうお、卵	ほうれんそう、 にんじん、なす、 いんげん、えのき	昆布				
24	土	マーボー丼 レタスサラダ わかめスープ	牛乳 お菓子	米、フレンチ ドレッシング、 片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、 豚ひき肉、ハム、 赤みそ	レタス、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 コーン、ねぎ、わかめ、 すりごま	チーズ				
25	日										
26	月	御飯 鮭のコーンマヨ焼き 付)トマト ピーマンの塩昆布和え きのこの中華スープ	牛乳 リッツピザ	米、マヨネーズ	牛乳、さけ、ツナ缶、 とろけるチーズ	トマト、ピーマン、 えのき、たまねぎ、 コーン、にんじん、 しめじ、さやえんどう、 塩こんぶ、あおのり	りんご				
27	火	御飯 鶏肉と厚揚げの煮物 おくら土佐和え そうめん汁	牛乳 ジャムサンド	米、食パン、 干しとうめん、砂糖	牛乳、鶏肉、生揚げ、 しらす干し、かつお 節	オクラ、だいこん、 たまねぎ、にんじん、 りんごジャム、しいた け、いんげん、ねぎ	チーズ				
28	水	御飯 鯖の香味焼き バリバリサラダ 野菜コンソメスープ	ジュース フルーツヨーグルト	米、和風ドレッシング、 ポテトチップス、 砂糖、ごま油	ヨーグルト、さば	キャベツ、バナナ、コーン、 にんじん、チンゲンサイ、 もも缶、みかん缶、ねぎ、 たまねぎ、きゅうり、 りんご、レモン果汁	ウエハース				
29	木	御飯 豚肉の生姜焼き 小松菜の卵とじ さつま芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳 チヂミ	米、さつまいも、 小麦粉、片栗粉、油、 砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、卵、 ツナ缶、かまぼこ、 あわせみそ、油揚げ	こまつな、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、 にら、ねぎ	オレンジ				
30	金	御飯 ビーフシチュー ひじきとベーコンのサラダ バナナ	麦茶 アイス お菓子	米、じゃがいも、 コーンフレーク、 マヨネーズ	アイスクリーム、 牛肉、ベーコン	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 コーン、ひじき	ビスケット				
		1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー		鉄		480 kcal		1.6 mg	
				たんぱく質		カルシウム		17.2 g		182 mg	
				脂質		ビタミンC		13.5 g		24 mg	
				塩分		食物繊維		1.4 g		4.1 g	

※献立は、仕入れ等により変更する場合があります。