

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	金	きのこご飯 鱈のかば焼き ほうれん草とえのきのお浸し 豆腐と人参のみそ汁	牛乳 きなこマカロニ	米、マカロニ、砂糖、小麦粉、油	さわら、豆腐、牛乳、きな粉、鶏ひき肉、あわせみそ	ほうれんそう、にんじん、えのき、しめじ、しいたけ、ねぎ、わかめ	オレンジ
2	土	青菜おにぎり 肉わかめうどん かぼちゃの甘煮 梨	牛乳 お菓子	米、干しうどん、砂糖	牛乳、牛肉	なし、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、いんげん、ねぎ、わかめ	クラッカー
3	日						
4	月	御飯 鶏じゃが れんこんのマリネ きのこスープ	牛乳 ゼリー	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏肉	たまねぎ、にんじん、れんこん、えのきたけ、パイン缶、しめじ、グリーンピース、いんげん	チーズ
5	火	御飯 ホキのフライ キャベツとりんごのサラダ そうめん汁	牛乳 ジャムサンド	米、ロールパン、干しそうめん、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、ホキ、ツナ缶、卵	りんご、きゅうり、キャベツ、にんじん、いちごジャム、しいたけ、ねぎ	温野菜 にんじん
6	水	御飯 豚肉とパプリカの甘辛炒め 海藻サラダ 茄子とおくらのみそ汁	牛乳 豆乳くずもち	米、砂糖、黒砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、調整豆乳、あわせみそ、きな粉、海藻	たまねぎ、なす、トマト、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、えのきたけ、オクラ、コーン、わかめ	梨
7	木	御飯 鱈のみそ煮 付)いんげん きゅうりとちくわのおかか和え さつまいもと人参のスープ	牛乳 おにぎり	米、さつまいも、砂糖	牛乳、さば、ちくわ、あわせみそ、かつお節	きゅうり、たまねぎ、レタス、にんじん、いんげん	ウエハース
8	金	御飯 キーマカレー マカロニサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 チキンナゲット	米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	牛乳、チキンナゲット、ヨーグルト、鶏ひき肉、ハム	たまねぎ、バナナ、なし、もも缶(黄桃)、みかん缶、にんじん、きゅうり、キャベツ	いりこ
9	土	わかめおにぎり スパゲティマトソース カリフラワーのじゃこ和え ころころ野菜スープ	牛乳 お菓子	米、スパゲティ、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ツナ缶、しらす干し、粉チーズ	たまねぎ、カリフラワー、ホールトマト缶、ミックスベジタブル、しめじ、オクラ、にんじん	バナナ
10	日						
11	月	御飯 鮭のきのこクリームソース 切干大根とツナのサラダ 里芋といんげんのとろみ汁	牛乳 きなこドーナツ	米、さといも、ホットケーキミックス、グラニュー糖、片栗粉、砂糖	牛乳、さけ、ツナ缶、油揚げ、きな粉	にんじん、きゅうり、たまねぎ、いんげん、マッシュルーム、えのき、切り干しだいこん	オレンジ
12	火	鮭おにぎり 冷やし中華 さつまいもの天ぷら バナナ	牛乳 コーンフレーク	米、干し中華めん、さつまいも、コーンフレーク、小麦粉、油、砂糖	牛乳、卵、ハム	バナナ、きゅうり、トマト	いりこ
13	水	御飯 豚肉の生姜焼き 青梗菜のしらす和え コーンたまごスープ	ジュース いちごヨーグルト	米、砂糖、油	ヨーグルト、豚肉、卵、しらす干し	チンゲンサイ、クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、コーン、にんじん、いちごジャム、ねぎ	かんぱん
14	木	御飯 鱈の香り焼き 付)ブロッコリー きゅうりとツナの酢の物 なめこと大根のみそ汁	牛乳 ピザトースト	米、食パン、片栗粉、油、砂糖	牛乳、さば、ツナ缶、とろけるチーズ、あわせみそ	キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、なめこ、ピーマン、コーン	梨
15	金	御飯 鶏肉のピカタ ひじきとさつま芋の煮物 キャロットスープ	麦茶 アイス お菓子	米、さつまいも、コーンフレーク、小麦粉、油、砂糖	鶏肉、アイスクリーム、卵、粉チーズ、牛乳	にんじん、たまねぎ、ひじき	昆布
16	土	親子丼 ピーマンの塩昆布和え 豆腐とおくらのスープ	牛乳 お菓子	米、砂糖、はるさめ	牛乳、鶏肉、卵、豆腐、かにかまぼこ	ピーマン、たまねぎ、にんじん、ねぎ、オクラ、みつば、すりごま、塩こんが	チーズ

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	
17	日						
18	月						
19	火	御飯 鱈のさっぱり甘酢ソース ブロッコリーの和えもの 南瓜入り豚汁	牛乳 メロンパン風トースト	米、食パン、油、ホットケーキミックス、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、グラニュー糖	牛乳、さわら、豚肉、ツナ缶、あわせみそ	ブロッコリー、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、すりごま、焼きのり	バナナ
20	水	御飯 具だくさんオムレツ ポテトサラダ トマトスープ	牛乳 ケーキ	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、卵、牛ひき肉、ハム	たまねぎ、きゅうり、ミックスベジタブル、キャベツ、ホールトマト缶、にんじん、ピーマン	オレンジ
21	木	御飯 すき焼き風煮 ちくわ磯辺揚げ わかめともやしのすまし汁	牛乳 フルーツポンチ	米、砂糖、油、小麦粉	牛乳、牛肉、ちくわ、生揚げ	はくさい、バナナ、もも缶(白桃)、みかん缶、たまねぎ、しらす、にんじん、もやし、しいたけ、ねぎ、わかめ、あおのり	ウエハース
22	金	御飯 鶏の海苔焼き 付)アスパラ キャベツのゆかり和え 青梗菜の中華スープ	牛乳 プリン	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉	キャベツ、チンゲンサイ、グリーンアスパラ、にんじん、きゅうり、えのき、焼きのり、わかめ	温野菜 じゃが芋
23	土						
24	日						
25	月	御飯 鮭の洋風焼き 大豆の五目煮 鮭とえのきのすまし汁	牛乳 もちもちホットケーキ	米、ホットケーキミックス、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖、か、バター	牛乳、豆腐、さけ、ゆで大豆、鶏肉、粉チーズ	にんじん、えのき、板こんにゃく、ねぎ、いんげん、たまねぎ、コーン、ピーマン	梨
26	火	御飯 鶏のごまから揚げ 付)トマト もやしのナムル わかめスープ	牛乳 水ようかん	米、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏肉、あんこ、卵、かんてん	トマト、もやし、コーン、にんじん、きゅうり、ねぎ、すりごま、わかめ、きくらげ	いりこ
27	水	御飯 赤魚の香り蒸し レタスサラダ コーンスープ	牛乳 ココアクッキー	米、小麦粉、油、和風ドレッシング、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、あかうお、ハム	レタス、チンゲンサイ、クリームコーン缶、コーン、たまねぎ、きゅうり、えのき、ねぎ、にんじん	チーズ
28	木	御飯 ポークチャップ ほうれん草の納豆和え かき卵汁	麦茶 アイス お菓子	米、片栗粉、油、砂糖	アイスクリーム、豚肉、卵、挽きわり納豆、かつお節	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ねぎ、焼きのり	温野菜 かぼちゃ
29	金	御飯 豆腐ハンバーグ ひじきとキャベツのサラダ 大根とわかめのみそ汁	牛乳 お月見蒸しパン	米、ホットケーキミックス、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、パン粉	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、ベーコン、あわせみそ	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、チンゲンサイ、だいこん、ねぎ、にんじん、コーン、ひじき、わかめ	昆布
30	土	ゆかりおにぎり ちゃんぽん いんげんのごま和え バナナ	牛乳 お菓子	米、干し中華めん、砂糖	牛乳、豚肉、油揚げ、かまぼこ	バナナ、いんげん、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン、すりごま、きくらげ	かんぱん
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	484 kcal	鉄	1.7 mg		
		たんぱく質	18.0 g	カルシウム	181 mg		
		脂質	13.3 g	ビタミンC	25 mg		
		塩分	1.4 g	食物繊維	3.8 g		

※献立は、仕入れ等により変更することがあります。