

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	水	御飯 鯖の煮つけ 付)いんげん ジャーマンポテト 豆腐とわかめみそ汁	牛乳 チーズマフィン	米、じゃがいも、 ホットケーキ ミックス、砂糖、油	牛乳、さば、豆腐、 チーズ、あわせみそ、 ベーコン、油揚げ	いんげん、たまねぎ、 ねぎ、わかめ	オレンジ
2	木	御飯 鶏の味噌漬け焼き 春雨のナムル きのこのスープ	牛乳 アップルポテト	米、さつまいも、 砂糖、はるさめ、 バター、ごま油、油	牛乳、鶏肉、卵、 ハム、あわせみそ	りんご、えのき、 たまねぎ、きゅうり、 ねぎ、にんじん、しめじ	昆布
3	金						
4	土	ゆかりおにぎり たんめん さつまいもの天ぷら フルーツポンチ	牛乳 お菓子	米、干し中華めん、 さつまいも、 小麦粉、油、ごま油	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、 みかん缶、もも缶、 たまねぎ、にんじん、 ねぎ	せんべい
5	日						
6	月	御飯 千草卵焼き 五目煮豆 おくらの中華スープ	牛乳 ゼリー	米、砂糖、油	牛乳、卵、蒸し大豆、 鶏肉、かにかまぼこ	にんじん、ほうれんそ う、たまねぎ、もも缶、 えのき、だいこん、 いんげん、ねぎ、 しいたけ、オクラ	温野菜 かぼちゃ
7	火	御飯 鯖のมายしあんかけ シーザーサラダ さつまいもと油揚げのみそ汁	牛乳 豆腐まんじゅう	米、ホットケーキ ミックス、さつまいも、 マヨネーズ、フレンチ ドレッシング、片栗粉、 ごま油	牛乳、さわか、 あんこ、豆腐、 ベーコン、ハム、 あわせみそ、油揚げ	キャベツ、もやし、 たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ねぎ、コーン、 ねぎ	バナナ
8	水	御飯 チンジャオロース わかめときゅうりの酢の物 野菜スープ	ジュース ストロベリーヨーグルト	米、砂糖	ヨーグルト、牛肉、 ハム	きゅうり、もやし、ピーマン、 キャベツ、赤ピーマン、 にんじん、たまねぎ、たけのこ、 いちじく、えのき、 すりごま、わかめ	いりこ
9	木	御飯 赤魚の磯辺焼き 大根サラダ ミネストローネ風	牛乳 カルシウムラスク	米、食パン、 ごまドレッシング、 油、片栗粉、バター	牛乳、あかうお、 ベーコン、ハム、 粉チーズ	だいこん、ミックス ベジタブル、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ、 ホールトマト缶、コーン、 あおのり、すりごま	かんぱん
10	金	御飯 みそおでん ブロッコリーのマヨ和え 豆腐とえのきのすまし汁	牛乳 きなこマカロニ	米、さといも、 マカロニ、砂糖、 マヨネーズ	牛乳、鶏肉、豆腐、 きな粉、ちくわ、 あわせみそ	ブロッコリー、 だいこん、にんじん、 ほうれんそう、えのき、 板こんにゃく、コーン	りんご
11	土	わかめおにぎり スパゲティナポリタン スパとキャベツのゆかり和え オニオンスープ	牛乳 お菓子	米、スパゲティ、油、 砂糖	牛乳、ソーセージ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、グリーン アスパラ、ピーマン、 えのき	チーズ
12	日						
13	月	御飯 鮭の香草揚げ 切干大根とちくわの炒めもの 白菜と人参のコンソメスープ	牛乳 お麩のラスク	米、砂糖、油、焼ふ、 バター、パン粉、 小麦粉、ごま油	牛乳、さけ、ちくわ、 卵	はくさい、にんじん、 ピーマン、コーン、 切り干しだいこん	りんご
14	火	御飯 ビーフカレー カリブロサラダ バナナ	牛乳 おにぎり	米、じゃがいも、 和風ドレッシング	牛乳、牛肉	バナナ、ブロッコリー、 たまねぎ、にんじん、 カリフラワー、コーン、 グリーンピース、わかめ	せんべい
15	水	御飯 鯖のアップルソースかけ れんごんのきんぴら なめこと豆腐のみそ汁	ジュース フルーチェ	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、さば、豆腐、 あわせみそ、油揚げ	れんごん、たまねぎ、 にんじん、なめこ、 りんご、ピーマン、ねぎ	昆布
16	木	御飯 肉じゃが パスタサラダ 青梗菜とえのきの中華スープ	牛乳 ツナサンド	米、じゃがいも、 食パン、マヨネーズ、 スパゲティ、砂糖	牛乳、牛肉、ツナ缶、 ハム	きゅうり、たまねぎ、 チンゲンサイ、キャベ ツ、にんじん、えのき、 しらたき、グリーン ピース、わかめ	みかん

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	金	さつまいもご飯 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草の白和え わかめスープ	牛乳 りんごのコンポート	米、さつまいも、 砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、豆腐、 あわせみそ	りんご、ほうれんそう、 にんじん、キャベツ、 マーマレード、 すりごま、わかめ	ウエハース
18	土	鮭おにぎり きつねうどん いんげんとツナの海苔和え 柿	牛乳 お菓子	米、干しうどん、砂糖	牛乳、油揚げ (甘煮)、ツナ缶	かき、いんげん、 にんじん、たまねぎ、 ねぎ、焼きのり	かりんとう
19	日						
20	月	御飯 赤魚のタルタル焼き 鶏ささみの中華サラダ そうめん汁	ジュース ミルクもち	米、片栗粉、 干しそうめん、砂糖、 マヨネーズ、ごま油	牛乳、あかうお、 鶏ささみ、卵、 きな粉	きゅうり、もやし、 にんじん、たまねぎ、 赤ピーマン、しいたけ、 ねぎ、すりごま	温野菜 にんじん
21	火	御飯 秋野菜のシチュー ほうれん草とベーコンのソテー みかん	牛乳 焼きドーナツ	米、さつまいも、 ホットケーキ ミックス、砂糖、油、 バター	牛乳、鶏肉、豆腐、 ベーコン	みかん、たまねぎ、 ほうれんそう、 にんじん、いんげん、 しめじ	いりこ
22	水	御飯 鶏のから揚げ マカロニサラダ 白菜ときのこのすまし汁	牛乳 ケーキ	米、マカロニ、油、 マヨネーズ、片栗粉、 砂糖	牛乳、鶏肉、ハム	はくさい、にんじん、 きゅうり、キャベツ、 えのき、しいたけ	チーズ
23	木						
24	金	御飯 鯖の紅葉焼き れんごんサラダ たまごスープ	牛乳 お好み焼き	米、お好み焼き粉、 マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、さわか、卵、 かつお節	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、れんごん、 コーン、にら、きゅうり、 すりごま、ひじき、 あおのり	バナナ
25	土	豚丼 小松菜とかにかまのおかか和え じゃがいもと人参のみそ汁	牛乳 お菓子	米、じゃがいも、油、 砂糖	牛乳、豚肉、 かにかまぼこ、 あわせみそ、 かつお節	たまねぎ、こまつな、 ねぎ、赤ピーマン、 もやし、にんじん、 すりごま	オレンジ
26	日						
27	月	御飯 豚肉と野菜のカレー炒め 小松菜ともやしの納豆和え 麩とわかめのすまし汁	牛乳 ふかし芋	さつまいも、米、油、 焼ふ、砂糖	牛乳、豚肉、 挽きわり納豆、卵、 かつお節	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、もやし、 こまつな、えのき、 わかめ	かりんとう
28	火	御飯 鯖のトマトソースかけ キャベツのもりもりサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 フルーツ杏仁風	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、さば、ハム、 あわせみそ、 かんてん	たまねぎ、ホールトマト 缶、バナナ、キャベツ、 かぼちゃ、りんご、 みかん缶、にんじん、 いんげん、干しぶどう	温野菜 じゃが芋
29	水	御飯 鮭の塩焼き 付)アスパラ 小松菜のしらす和え かぶとベーコンのスープ	牛乳 コーンマヨトースト	米、食パン、 マヨネーズ、砂糖	牛乳、さけ、 しらす干し、ベーコン	かぶ、もやし、こまつ な、コーン、グリーン アスパラ、かぶ、葉、 にんじん	チーズ
30	木	青菜おにぎり みそ煮込みうどん ごぼうの和えもの	牛乳 チキンナゲット	米、干しうどん、砂糖	牛乳、 チキンナゲット、 鶏肉、ツナ缶、 ちくわ、あわせみそ	はくさい、にんじん、 ごぼう、ねぎ、しいた け、コーン、すりごま	りんご
							
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	495 kcal	鉄	1.8 mg		
		たんぱく質	18.2 g	カルシウム	191 mg		
		脂質	13.6 g	ビタミンC	29 mg		
		塩分	1.5 g	食物繊維	4 g		

※献立は、仕入れ等により変更する場合があります。