

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	御飯 れんこんバーグ 白菜とツナのごま和え おくらとえのきのスープ	牛乳 レーズン蒸しパン	米、ホットケーキミックス、砂糖、パン粉、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、ツナ缶、卵	はくさい、れんこん、たまねぎ、にんじん、えのき、ねぎ、オクラ、干しぶどう、すりごま、ひじき、わかめ	バナナ
2	土	わかめおにぎり ちゃんぽん ぎょうざ みかん	牛乳 お菓子	米、干し中華めん	牛乳、豚肉、かまぼこ	みかん、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、きくらげ	クラッカー
3	日						
4	月	御飯 お好み焼き風卵焼き ひじきの煮つけ 五目みそ汁	牛乳 ラスク	米、食パン、さといも、バター、砂糖、ごま油、油	牛乳、卵、豚肉、蒸し大豆、あわせみそ、油揚げ、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、ひじき、刻みこんぶ、あおのり	オレンジ
5	火	御飯 白身魚のフリッター ブロッコリーのごま酢和え 豆腐のとろみ汁	牛乳 さつまいものおやき	さつまいも、米、てんぷら粉、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、油、バター、砂糖	牛乳、豆腐、あかうお、ちくわ、かにかまぼこ	ブロッコリー、にんじん、ねぎ、すりごま	昆布
6	水	御飯 肉豆腐 かぼちゃのサラダ たまごスープ	牛乳 ゼリー	米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、卵、ハム	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、みかん缶、ほうれんそう、ねぎ、コーン、えのき	いりこ
7	木	御飯 鮭のコーンマヨ焼き じゃが芋とツナの煮物 ほうれん草とえのきのすまし汁	牛乳 ピザトースト	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さけ、ツナ缶、とろけるチーズ、ベーコン、粉チーズ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、コーン、えのき、いんげん、ピーマン	かんぱん
8	金	御飯 鶏の海苔焼き 春雨サラダ トマトスープ	牛乳 豆乳くずもち	米、はるさめ、黒砂糖、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、調製豆乳、かにかまぼこ、きな粉	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、きゅうり、コーン、焼きのり	バナナ
9	土	ゴマ塩おにぎり ミートソーススパゲティ フレンチサラダ じゃが芋のコンソメスープ	牛乳 お菓子	米、スパゲティ、じゃがいも、フレンチドレッシング、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム	たまねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、コーン、グリーンピース、黒ごま	チーズ
10	日						
11	月	御飯 鱈のごま焼き ミモザサラダ 麩とわかめのすまし汁	牛乳 アメリカンドッグ	米、ホットケーキミックス、マヨネーズ、油、焼ふ	牛乳、さわか、魚肉ソーセージ、卵、ハム	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、カリフラワー、すりごま、わかめ	温野菜 にんじん
12	火	御飯 厚揚げの炒めもの 小松菜のおかか和え チキンスープ	牛乳 大根もち	米、小麦粉、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、鶏ひき肉、かにかまぼこ、かつお節	だいこん、にんじん、かぶ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、えのき、かぶ・葉、にら、しめじ	みかん
13	水	御飯 鱈のみそ煮 もやしとわかめのナムル マカロニスープ	ジュース フルーチェ	米、マカロニ、砂糖、ごま油	牛乳、さば、ベーコン、あわせみそ	もやし、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、すりごま、わかめ	クラッカー
14	木	御飯 ボークビーンズ キャベツとりんごのサラダ ウインナー入り中華スープ	牛乳 きな粉トースト	米、食パン、じゃがいも、フレンチドレッシング、砂糖、バター、油	牛乳、豚肉、蒸し大豆、ソーセージ、きな粉	キャベツ、こまつな、にんじん、りんご、たまねぎ、きゅうり、干しぶどう	バナナ
15	金	御飯 鶏肉のカレー焼き キャベツのゆかり和え さつま芋と油揚げのみそ汁	牛乳 プリン	米、さつまいも、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、あわせみそ	キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ	チーズ
16	土	青菜おにぎり 肉うどん いんげんの和風マヨ和え りんご	牛乳 お菓子	米、干しうどん、砂糖、マヨネーズ	牛乳、牛肉	いんげん、りんご、にんじん、たまねぎ、ねぎ、すりごま	いりこ

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	御飯 鮭のムニエル 高野豆腐の卵とじ 大根と人参のすまし汁	ジュース 牛乳寒天	米、砂糖、バター、小麦粉、油	牛乳、さけ、卵、凍り豆腐、油揚げ、かんでん	にんじん、だいこん、しいたけ、いんげん、いちごジャム、ねぎ	温野菜 かぼちゃ
19	火	御飯 鶏肉のしょうが焼き ほうれん草の納豆和え 中華スープ	牛乳 ふかし芋	米、さつまいも、油、砂糖	牛乳、鶏肉、挽きわり納豆、かつお節	ほうれんそう、はくさい、にんじん、しめじ、焼きのり	みかん
20	水	御飯 ハヤシライス スパゲティサラダ りんご	牛乳 ケーキ	米、マヨネーズ、スパゲティ	牛乳、牛肉、ハム	りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、マッシュルーム缶、グリーンピース	昆布
21	木	御飯 鱈の竜田揚げ もやしと人参のごま和え 里芋と椎茸のみそ汁	牛乳 コーンフレーク	米、コーンフレーク、さといも、片栗粉、油	牛乳、さば、あわせみそ、油揚げ	もやし、にんじん、しいたけ、いんげん、ねぎ、すりごま	バナナ
22	金	チキンライス 大豆のナゲット ポテトサラダ オニオンスープ	牛乳 ケーキ	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、チキンナゲット、鶏ひき肉、魚肉ハム	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、コーン、グリーンピース、えのき	いりこ
23	土	しらすおにぎり 温そうめん 大根と厚揚げの煮物 フルーツミックス	牛乳 お菓子	米、干しそうめん、砂糖	牛乳、厚揚げ、鶏肉	だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、みかん缶、バナナ、にんじん、もも缶、えのきたけ、ねぎ、グリーンピース	かんぱん
24	日						
25	月	御飯 鱈のパン粉焼き 小松菜の磯和え 大根とハムのスープ	牛乳 マドレーヌ	米、ホットケーキミックス、砂糖、バター、パン粉	牛乳、さわか、卵、ハム	だいこん、こまつな、もやし、にんじん、えのき、コーン、いんげん、焼きのり	りんご
26	火	御飯 チャプチェ かぼちゃのそぼろあんかけ けんちん汁	ジュース フルーツヨーグルト	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	ヨーグルト、鶏ひき肉、豆腐、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、バナナ、にんじん、みかん缶、もも缶、ピーマン、ねぎ、しいたけ、ごぼう、グリーンピース、すりごま	温野菜 じゃが芋
27	水	御飯 赤魚のおろし煮 コールスローサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 おにぎり	米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、あかうお、豆腐、あわせみそ	キャベツ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、わかめ	オレンジ
28	木	ゆかりおにぎり 血うどん 蒸し鶏の胡麻ドレ和え わかめスープ	牛乳 バナナきなこ	米、干し中華めん、砂糖、ごまドレッシング	牛乳、豚肉、鶏ささ身、きな粉	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン、わかめ、きくらげ	チーズ
29	金						
30	土						
31	日						
		1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー	491 kcal	鉄	1.9 mg
				たんぱく質	18.4 g	カルシウム	204 mg
				脂質	13.7 g	ビタミンC	29 mg
				塩分	1.5 g	食物繊維	3.9 g