

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						
2 火						
3 水						
4 木	御飯 チキンカレー いんげんのごま和え フルーツヨーグルト	牛乳 さいころラスク	米、食パン、 じゃがいも、砂糖、 バター	牛乳、ヨーグルト、 鶏肉、ツナ缶	にんじん、いんげん、 みかん缶、たまねぎ、 もも缶、ほうれんそう、 すりごま	昆布
5 金	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 南瓜の天ぷら おくらのコンソメスープ	牛乳 きなこマカロニ	米、マカロニ、砂糖、 油、小麦粉	牛乳、豚肉、きな粉、 赤みそ	キャベツ、かぼちゃ、 たまねぎ、にんじん、 オクラ、赤ピーマン、 ピーマン、ねぎ、コーン	みかん
6 土	わかめおにぎり 野菜ラーメン ひじきのサラダ バナナ	牛乳 お菓子	米、干し中華めん、 マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉、 ゆで大豆	バナナ、もやし、 にんじん、きゅうり、 ねぎ、コーン、 赤ピーマン、ひじき	チーズ
7 日						
8 月						
9 火	御飯 鮭のムニエル きんぴらごぼう 大根と厚揚げのみそ汁	牛乳 ふかし芋	米、さつまいも、 小麦粉、バター、 ごま油、砂糖	牛乳、さけ、厚揚げ、 あわせみそ	にんじん、だいこん、 ごぼう、ねぎ、すりごま	かんぱん
10 水	御飯 タンドリーチキン ビーフソテー 水菜の中華スープ	牛乳 おにぎり	米、ビーフン、油	牛乳、鶏肉	たまねぎ、もやし、 にんじん、みずな、 しいたけ、コーン、にら	オレンジ
11 木	御飯 鯖の西京焼き 花野菜のドレッシング和え ほうれん草と豆腐のすまし汁	牛乳 プリン	米、 ごまドレッシング、 油、砂糖	牛乳、さば、豆腐、 西京みそ	ブロッコリー、 カリフラワー、 ほうれんそう、 たまねぎ、コーン、 にんじん	温野菜 ジャが芋
12 金	御飯 焼き肉風 小松菜のおかか和え ミックスとウィンナーのスープ	牛乳 スコーン	米、ホットケーキ ミックス、バター、 砂糖	牛乳、牛肉、 ウィンナー、 かつお節	たまねぎ、こまつな、 キャベツ、もやし、 にんじん、ミックス ベジタブル、ピーマン、 コーン、いちごジャム	バナナ
13 土	ゆかりおにぎり 親子うどん もやしの和えもの みかん	牛乳 お菓子	米、干しうどん、砂糖	牛乳、卵、鶏肉、 油揚げ、ちくわ	みかん、もやし、 にんじん、たまねぎ、 こまつな、ねぎ	かりんとう
14 日						
15 月	御飯 豆腐チャンプル ほうれん草のナムル トマトスープ	牛乳 フライドポテト	米、フライドポテト、 じゃがいも、油、 ごま油	牛乳、豆腐、豚肉	もやし、たまねぎ、 ほうれんそう、 にんじん、トマト、 ピーマン、コーン、 りごま	りんご
16 火	御飯 おでん オーロラサラダ 青梗菜の中華スープ	牛乳 バナナ蒸しパン	米、ホットケーキ ミックス、 じゃがいも、 スバゲティ、 マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏肉、生揚げ、 ちくわ、卵、ハム	チンゲンサイ、えのき、 にんじん、バナナ、 きゅうり、キャベツ、 だいこん、しいたけ、 板こんにゃく、しいたけ	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 水	御飯 赤魚の胡麻マヨ焼き キャベツと油揚げの炒め煮 のっぺい汁	ジュース ストロベリーヨーグルト	米、さといも、 マヨネーズ、油	ヨーグルト、 あかうお、鶏肉、 油揚げ	キャベツ、にんじん、 いちごジャム、ごぼう、 板こんにゃく、ねぎ、 たまねぎ、すりごま	チーズ
18 木	鮭おにぎり 温そうめん にんじんしりしり りんご	牛乳 ちんすこう	米、干しそうめん、 小麦粉、油、黒砂糖	牛乳、鶏肉、卵、 ツナ缶	りんご、にんじん、 ほうれんそう、 たまねぎ、もやし、 えのき、ねぎ	温野菜 かぼちゃ
19 金	御飯 鮭のカレー風味揚げ 切干大根とツナのサラダ わかめスープ	牛乳 わらびもち風	米、片栗粉、黒砂糖、 砂糖、油、小麦粉	牛乳、さけ、ツナ缶、 きな粉	きゅうり、キャベツ、 にんじん、切り干し だいこん、わかめ	バナナ
20 土	ピビンパ丼 野菜サラダ さつま芋と人参のみそ汁	牛乳 お菓子	米、さつまいも、 サウザンアイランド ドレッシング、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 あわせみそ、油揚げ	にんじん、キャベツ、 ほうれんそう、もやし、 きゅうり、コーン、ねぎ	昆布
21 日						
22 月	御飯 麻婆豆腐 ジャーマンポテト 春雨スープ	牛乳 ジャムサンド	米、じゃがいも、 ロールパン、 はるさめ、砂糖、 ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、 鶏ひき肉、赤みそ、 ベーコン	たまねぎ、オクラ、 えのき、いちごジャム、 ねぎ、すりごま	バナナ
23 火	御飯 鯖の照り焼き かぼちゃのおかかサラダ 茄子と玉ねぎのみそ汁	牛乳 ゼリー	米、油	牛乳、さわか、 あわせみそ、 油揚げ、かつお節	かぼちゃ、なす、 たまねぎ、きゅうり、 みかん缶、にんじん、 コーン	温野菜 にんじん
24 水	御飯 鶏のから揚げ マカロニサラダ 具たくさんスープ	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	ほうれんそう、 たまねぎ、きゅうり、 ブロッコリー、キャベ ツ、にんじん、いんげ ん、コーン	いりこ
25 木	御飯 鯖の塩焼き 高野豆腐の煮物 もやしの中華スープ	牛乳 きなこおにぎり	米、砂糖	牛乳、さば、 凍り豆腐、きな粉、 油揚げ	たまねぎ、もやし、 にんじん、しめじ、 いんげん、わかめ、 すりごま	かんぱん
26 金	御飯 松風焼き 海藻サラダ 白菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 ツナポテおやき	米、じゃがいも、 マヨネーズ、片栗粉、 小麦粉、バター	牛乳、鶏ひき肉、 豆腐、ツナ缶、 かまぼこ、 あわせみそ、 海藻MIX	はくさい、トマト、 たまねぎ、えのき、 にんじん、コーン、 すりごま、わかめ、 あおのり	みかん
27 土	青菜おにぎり スパゲティトマトソース 大根サラダ コーンクリームスープ	牛乳 お菓子	米、スパゲティ、 ごまドレッシング、 片栗粉、油、砂糖	牛乳、豆乳、ツナ缶、 ハム、粉チーズ	たまねぎ、だいこん、 クリームコーン缶、 ホールトマト缶詰、 コーン、レタス、しめじ、 きゅうり、にんじん	りんご
28 日						
29 月	御飯 赤魚の煮つけ きゅうりの酢の物 小松菜と里芋のみそ汁	牛乳 フルーツクリーム	米、さといも、砂糖	牛乳、あかうお、 生クリーム、 あわせみそ、油揚げ	きゅうり、バナナ、 みかん缶、こまつな、 もも缶、わかめ	チーズ
30 火	御飯 ビーフシチュー ブロッコリーの和えもの バナナ	牛乳 スイートポテト	米、さつまいも、 じゃがいも、砂糖、 バター	牛乳、牛肉、ツナ缶	バナナ、ブロッコリー、 にんじん、たまねぎ、 いんげん、すりごま、 焼きのり	かりんとう
31 水	御飯 鶏肉と大豆の照り煮 ほうれん草の卵とじ きのこのすまし汁	牛乳 豆腐パン	米、ホットケーキ ミックス、砂糖、 オリーブ油、小麦粉	牛乳、鶏肉、卵、 豆腐、ゆで大豆、 ハム	ほうれんそう、 はくさい、だいこん、 にんじん、しいたけ、 えのき、しめじ	オレンジ
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)			エネルギー	492 kcal	鉄	1.8 mg
			たんぱく質	17.9 g	カルシウム	206 mg
			脂質	13.9 g	ビタミンC	28 mg
			塩分	1.4 g	食物繊維	4.2 g