

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 ツナエッグ 大根のごま酢和え 春雨スープ	ジュース 和風ミルクもち	米、片栗粉、黒砂糖、砂糖、はるさめ、油	牛乳、卵、ツナ缶、かにかまぼこ、きな粉	だいこん、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、すりごま	りんご
2	金	あずきご飯 鱈のかば焼き風 れんこんサラダ みつばと椎茸のすまし汁	牛乳 おにまんじゅう	米、さつまいも、ホットケーキミックス、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、さわか、調製豆乳、かまぼこ、あずき	れんこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しいたけ、コーン、みつば、すりごま、ひじき、黒ごま	節分ぼーろ
3	土	ゆかりおにぎり 焼きそば 蒸ししゅうまい きのこスープ	牛乳 お菓子	米、ゆで中華めん	牛乳、豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのき、もやし、しめじ、いんげん、あおのり	昆布
4	日						
5	月	御飯 ハンバーグ 里芋の煮物 かき玉汁	牛乳 ラスク	米、食パン、さといも、バター、砂糖、パン粉、油、片栗粉	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、にんじん、いんげん、ねぎ	オレンジ
6	火	御飯 鱈の甘みそ蒸し焼き ごぼうとベーコンのサラダ わかめスープ	牛乳 五平餅風	米、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	牛乳、さば、ベーコン、赤みそ、あわせみそ	キャベツ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、えのき、コーン、すりごま、わかめ	バナナ
7	水	御飯 肉じゃが ブロッコリーとツナの和えもの 大根となめこのみそ汁	牛乳 プリン	米、じゃがいも、和風ドレッシング、砂糖	牛乳、牛肉、ツナ缶、あわせみそ、油揚げ	ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、にんじん、なめこ、しらたき、コーン、ねぎ、グリーンピース	いりこ
8	木	御飯 中華風ローストチキン ほうれん草と豆腐のごま和え 五目汁	牛乳 バナナきなこ	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、きな粉	バナナ、たまねぎ、ほうれん草、キャベツ、しめじ、ねぎ、にんじん、すりごま、ひじき	温野菜 かぼちゃ
9	金	御飯 赤魚の磯辺焼き さつまいもマヨサラダ チキンスープ	牛乳 ホットケーキ	米、さつまいも、ホットケーキミックス、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、あかうお、鶏ひき肉、卵	かぶ、にんじん、コーン、きゅうり、えのき、かぶ・葉、あおのり	クラッカー
10	土	青菜おにぎり わかめラーメン もやしの和えもの みかん	牛乳 お菓子	米、干し中華めん、ごま油	牛乳、豚肉	みかん、もやし、はくさい、にんじん、こまつな、コーン、わかめ	チーズ
11	日						
12	月						
13	火	御飯 鱈のケチャップ和え 切干大根の旨煮 南瓜のみそ汁	牛乳 チキンナゲット	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、チキンナゲット、さわか、油揚げ、あわせみそ	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、いんげん、切り干しだいこん	ウエハース
14	水	御飯 ハヤシライス ポテトサラダ 豆腐スープ	牛乳 バナナココアケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マヨネーズ	牛乳、牛肉、豆腐、魚肉ハム	たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、ほうれん草、バナナ、マッシュルーム、コーン、グリーンピース	りんご
15	木	御飯 鶏肉の照り焼き カリフラワーのじゃこ和え さつまいもとウイナーのスープ	牛乳 ゼリー	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、ウイナー、しらす干し	カリフラワー、たまねぎ、みかん缶、オクラ、にんじん	昆布
16	金	御飯 鱈のウスターソース煮 春雨の中華和え 豆腐と小松菜のすまし汁	牛乳 セサミトースト	米、食パン、砂糖、バター、はるさめ、ごま油	牛乳、さば、豆腐、ハム、かまぼこ	もやし、きゅうり、たまねぎ、こまつな、にんじん、すりごま	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	土	わかめおにぎり けんちんうどん いんげんのごま和え りんご	牛乳 お菓子	米、干しうどん、さといも、砂糖	牛乳、鶏肉	りんご、いんげん、にんじん、だいこん、ねぎ、すりごま	クラッカー
18	日						
19	月	御飯 チンジャオロース ごぼうの煮物 中華風コーンスープ	牛乳 黒糖蒸しパン	米、ホットケーキミックス、砂糖、黒砂糖	牛乳、牛肉、卵	クリームコーン、ピーマン、ごぼう、コーン、赤ピーマン、たけのこ、にんじん、いんげん、ねぎ	温野菜 じゃが芋
20	火	御飯 赤魚の香り蒸し 蒸し鶏のさっぱり和え 野菜スープ	ジュース フルーチェ	米、砂糖	牛乳、あかうお、鶏ささみ	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、えのき	チーズ
21	水	ゴマ塩おにぎり 和風きのこスパゲティ ブロッコリーのマヨサラダ かぼちゃのスープ	牛乳 ケーキ	米、スパゲティ、油、マヨネーズ	牛乳、ベーコン、ハム	たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、えのき、ほうれん草、にんじん、しいたけ、コーン、マッシュルーム、焼きのり	オレンジ
22	木	御飯 鮭のかりかりフライ アスパラと人参の煮びたし じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 たまごサンド	米、食パン、じゃがいも、コーンフレーク、小麦粉、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さけ、卵、あわせみそ、油揚げ	グリーンアスパラ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ	バナナ
23	金						
24	土	親子丼 ひじきとピーマンのツナ和え えのきの中華スープ	牛乳 お菓子	米、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、ツナ缶	たまねぎ、ピーマン、にんじん、えのき、コーン、みつば、ねぎ、ひじき、わかめ	かんぱん
25	日						
26	月	御飯 鱈の煮つけ カラフルソテー 豆腐と玉ねぎのみそ汁	牛乳 おにぎり	米、砂糖、油	牛乳、さわか、豆腐、あわせみそ、油揚げ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、わかめ	チーズ
27	火	御飯 牛肉とれんこんの炒めもの かぼちゃの甘煮 たまごスープ	牛乳 おさつスティック	さつまいも、米、油、砂糖	牛乳、牛肉、卵	かぼちゃ、にんじん、れんこん、たまねぎ、にら、グリーンピース	いりこ
28	水	御飯 鮭のチーズ焼き 小松菜ともやしの納豆和え かぶとベーコンのスープ	牛乳 お麩のラスク	米、砂糖、バター、ふ、油、パン粉	牛乳、さけ、挽きわり納豆、ベーコン、粉チーズ	かぶ、もやし、にんじん、こまつな、かぶ・葉	みかん
29	木	御飯 マカロニシチュー ほうれん草のしらす和え いちご	牛乳 フレンチトースト	米、じゃがいも、食パン、マカロニ、砂糖、バター	牛乳、卵、鶏肉、しらす干し	ほうれん草、いちご、たまねぎ、ミックスベジタブル、ブロッコリー、にんじん、しめじ	温野菜 にんじん
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー	490 kcal	鉄	1.8 mg		
		たんぱく質	18.2 g	カルシウム	199 mg		
		脂質	13.5 g	ビタミンC	28 mg		
		塩分	1.5 g	食物繊維	3.9 g		

※献立は、仕入れ等により変更する場合があります。