

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	青菜ご飯 煮込みうどん かぼちゃの甘煮 りんご	牛乳 お好み焼き	米、干しうどん、 お好み焼き粉、 さといも、砂糖、油、 ごま油	牛乳、豚肉、卵、 赤みそ、かつお節	かぼちゃ、りんご、 キャベツ、だいこん、 にんじん、コーン、 ねぎ、ごぼう、 いんげん、あおのり	温野菜 にんじん	
2	火	御飯 赤魚の煮つけ ブロッコリーとちくわの和風サラダ 豆腐とかにかまのとろみ汁	牛乳 プリン	米、 和風ドレッシング、 片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、 あかうお、 かにかまぼこ、 ちくわ	ブロッコリー、 にんじん、ねぎ	かんぱん	
3	水	御飯 鶏肉の竜田揚げ 人参のじゃこごま和え ピーフンスープ	牛乳 パインケーキ	米、ホットケーキ ミックス、バター、 砂糖、ピーフン、油、 片栗粉	牛乳、鶏肉、 しらす干し	もやし、にんじん、 パイン缶、ねぎ、オクラ、 いんげん、すりごま	ヨーグルト	
4	木	御飯 鯖の胡麻マヨ焼き もやしとわかめのナムル ミネストローネ風スープ	牛乳 バナナきなこ	米、じゃがいも、 砂糖、マヨネーズ、 ごま油	牛乳、さくら、 豚ひき肉、きな粉、 あわせみそ	バナナ、もやし、 トマトジュース、 にんじん、たまねぎ、 きゅうり、すりごま、 わかめ	昆布	
5	金	御飯 すき焼き風煮 ひじきと大豆のサラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳 ラスク	米、食パン、 じゃがいも、バター、 砂糖、マヨネーズ	牛乳、豚肉、厚揚げ、 ゆで大豆、ツナ缶、 あわせみそ	はくさい、たまねぎ、 にんじん、しらたき、 きゅうり、赤ピーマン、 しいたけ、えのき、 ひじき	オレンジ	
6	土							
7	日							
8	月	御飯 キーマカレー 春野菜のコールドサラダ いちご	牛乳 コーンフレーク	米、じゃがいも、 コーンフレーク、 マヨネーズ、フレンチ ドレッシング	牛乳、鶏ひき肉	いちご、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 グリーンアスパラ	いりこ	
9	火	御飯 鯖のごま焼き ほうれん草の納豆和え 南瓜のみそ汁	牛乳 きなこドーナツ	米、ホットケーキ ミックス、 グラニュー糖	牛乳、さけ、 挽きわり納豆、 あわせみそ、 きな粉、かつお節	ほうれんそう、 かぼちゃ、たまねぎ、 すりごま、万能ねぎ、 焼きのり	りんご	
10	水	御飯 鶏肉のあけぼの焼き ピーマンの塩昆布和え 豆乳スープ	ジュース フルーチェ	米、片栗粉	牛乳、調製豆乳、 鶏肉、 とろけるチーズ	キャベツ、ピーマン、 しめじ、ほうれんそう、 にんじん、コーン、 塩こんが	クラッカー	
11	木	たけのご飯 鯖の塩焼き ポパイサラダ 豆腐スープ	牛乳 ピザトースト	米、食パン、 マヨネーズ、砂糖	牛乳、さば、豆腐、 チーズ、かまぼこ、 とろけるチーズ、 油揚げ、ベーコン	ほうれんそう、もやし、 たけのこ、にんじん、 たまねぎ、コーン、 にら、ピーマン	温野菜 じゃが芋	
12	金	ゆかりおにぎり 焼きそば 蒸ししゅうまい 麩と椎茸のすまし汁	牛乳 磯辺ポテト	じゃがいも、米、 ゆで中華めん、ふ	牛乳、豚肉	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、もやし、 しいたけ、あおのり	オレンジ	
13	土	ツナ丼 もやしの中華風和えもの わかめスープ	麦茶 お菓子	米、砂糖、ごま油	卵、ツナ缶	たまねぎ、もやし、 にんじん、きゅうり、 いんげん、すりごま、 わかめ	チーズ	
14	日							
15	月	御飯 肉じゃが 切干大根とツナのサラダ えのきとわかめのすまし汁	牛乳 フルーツ杏仁風	米、じゃがいも、 砂糖、ふ	牛乳、牛肉、ツナ缶	バナナ、みかん缶、にんじ ん、たまねぎ、きゅうり、 えのき、切り干しだいこん、 ねぎ、グリーンピース、 粉かんでん、わかめ	かりんとう	
16	火	御飯 白身魚の天ぷら 蒸し鶏のサラダ きのこスープ	牛乳 ヨーグルトスコーン	米、小麦粉、バター、 天ぷら用バター、 ごまドレッシング、 油、砂糖	牛乳、あかうお、 鶏ささみ、 ヨーグルト	レタス、たまねぎ、 しめじ、きゅうり、 エリンギ、にんじん、 ねぎ	バナナ	

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 厚揚げのケチャップ煮 いんげんのおかか和え チンゲン菜の中華スープ	牛乳 ジャムサンド	米、食パン、片栗粉	牛乳、厚揚げ、豚肉、 かつお節	いんげん、にんじん、 たまねぎ、 チンゲンサイ、しめじ、 コーン、えのき、いちご ジャム	昆布	
18	木	御飯 鯖のみそ照り焼き キャベツの卵とじ なすとくららのスープ	牛乳 おにぎり	米、砂糖	牛乳、さくら、卵、 ちくわ、赤みそ	キャベツ、なす、 たまねぎ、にんじん、 しめじ、オクラ	バナナ	
19	金	御飯 松風焼き マカロニサラダ 具だくさんみそ汁	牛乳 アップルポテト	米、さつまいも、 さといも、マカロニ、 砂糖、マヨネーズ、 片栗粉、バター	牛乳、鶏ひき肉、 豆腐、あわせみそ、 ハム	りんご、たまねぎ、 だいこん、にんじん、 きゅうり、キャベツ、 ねぎ、すりごま、 あおのり	かんぱん	
20	土	ゆかりおにぎり ミートソーススパゲティ アスパラサラダ 大根とハムのスープ	麦茶 お菓子	米、スパゲティ、 サウザンアイランド ドレッシング、砂糖	豚ひき肉、牛ひき 肉、ハム	にんじん、だいこん、 グリーンアスパラ、 たまねぎ、えのき、 コーン、グリーンピース	クラッカー	
21	日							
22	月	御飯 鯖の焼きおろしかけ トマトときゅうりの和えもの そうめん汁	牛乳 フルーツクリーム	米、干しとうめん、 砂糖	牛乳、さば、 生クリーム、ツナ缶	バナナ、トマト、 だいこん、きゅうり、 もも缶、みかん缶、 にんじん、ねぎ、 しいたけ	チーズ	
23	火	御飯 ポテトオムレツ ごぼうの煮物 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 チキンナゲット	米、じゃがいも、 砂糖、油	牛乳、 チキンナゲット、卵、 豆腐、チーズ、 あわせみそ	にんじん、ごぼう、 いんげん、わかめ	いりこ	
24	水	鮭おにぎり 照り焼きチキン キャベツとじゃこのスパゲティ いんげんとコーンのサラダ	牛乳 牛乳 ケーキ	米、スパゲティ、 サウザンアイランド ドレッシング、砂糖、 油	牛乳、鶏肉、ハム、 しらす干し	いんげん、たまねぎ、 キャベツ、赤ピーマン、 にんじん、コーン	ヨーグルト	
25	木	御飯 豚肉と野菜の炒めもの ひじきとさつま芋の炒り煮 水菜の中華スープ	牛乳 やみつきトースト	米、食パン、 さつまいも、砂糖、 油、バター、片栗粉	牛乳、豚肉、 スライスチーズ、 油揚げ	たまねぎ、ねぎ、 にんじん、グリーン アスパラ、みずな、 しいたけ、ひじき、 すりごま	いちご	
26	金	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 春雨サラダ むらくも汁	牛乳 ゼリー	米、はるさめ、砂糖、 片栗粉、ごま油	牛乳、さけ、卵、 かにかまぼこ、 あわせみそ	キャベツ、たまねぎ、 もも缶、にんじん、 チンゲンサイ、きゅうり、 コーン	かりんとう	
27	土	ブルコギ丼 ほうれん草の磯和え たけのこのすまし汁	麦茶 お菓子	米、砂糖、ごま油	豚肉	ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 ピーマン、たけのこ、 焼きのり、わかめ	バナナ	
28	日							
29	月							
30	火	御飯 ビーフシチュー キャベツのツナマヨ和え オレンジ	ジュース ミルクもち	米、じゃがいも、 片栗粉、マヨネーズ、 砂糖	牛乳、牛肉、ツナ缶、 きな粉	オレンジ、キャベツ、 たまねぎ、きゅうり、 にんじん	温野菜 かぼちゃ	
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)				エネルギー	304 kcal	鉄	1.3 mg	
				たんぱく質	12.1 g	カルシウム	53 mg	
				脂質	6.4 g	ビタミンC	16 mg	
				塩分	1.0 g	食物繊維	2.9 g	