

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	土	たまご丼 さつまい汁 	麦茶 お菓子	米、さつまいも、 砂糖 	ヨーグルト、卵、 あわせみそ	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、コーン 	ウエハース
2	日						
3	月	御飯 鶏じゃが トマトのごま和え 茄子と人参のすまし汁	牛乳 おにぎり	米、じゃがいも、 砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ缶	トマト、きゅうり、 にんじん、なす、 たまねぎ、えのき、 すりごま、グリーンピース	昆布
4	火	御飯 白身魚のオランダ揚げ キャベツともやしのおかか和え 青梗菜とえのきの中華スープ	牛乳 きなこサブレ	米、小麦粉、バター、 砂糖、油	牛乳、あかうお、卵、 きな粉、かつお節	キャベツ、チンゲンサイ、 にんじん、もやし、 きゅうり、えのき、 ピーマン、たまねぎ	りんご
5	水	御飯 ツナエッグ パンパンジー さつま芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳 コーンフレーク	米、さつまいも、 コーンフレーク、 ごまドレッシング、油	牛乳、卵、鶏ささみ、 ツナ缶、 あわせみそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、ピーマン	オレンジ
6	木	梅しそしらすご飯 鯖のみそ煮 きゅうりの酢の物 豆腐スープ	牛乳 あじさいゼリー	米、砂糖	牛乳、さば、豆腐、 ヨーグルト、 あわせみそ、 しらす干し	きゅうり、もやし、 みかん缶、にら、わかめ	温野菜 かぼちゃ
7	金	御飯 ビーフシチュー れんこんサラダ バナナ	牛乳 カレーチーズラスク	米、じゃがいも、 食パン、マヨネーズ	牛乳、牛肉、 粉チーズ	バナナ、れんこん、 にんじん、たまねぎ、 きゅうり、すりごま、 ひじき	いりこ
8	土	青菜おにぎり しょうゆラーメン バナナ	麦茶 お菓子	米、ゆで中華めん、 ごま油	豚肉	バナナ、たまねぎ、 にんじん、グリーン アスパラ、わかめ	チーズ
9	日						
10	月	御飯 鯖の塩焼き さつまいもマヨサラダ チキンスープ	牛乳 ミルクもち	米、さつまいも、 片栗粉、マヨネーズ、 砂糖	牛乳、さくら、 鶏ひき肉、きな粉	にんじん、たまねぎ、 コーン、きゅうり、 えのき、いんげん	かんぱん
11	火	御飯 豚肉の高菜炒め ほうれん草のナムル じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳 ツナサンド	米、食パン、 じゃがいも、 マヨネーズ、砂糖、 ごま油	牛乳、豚肉、ツナ缶、 あわせみそ	もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、にんじん、 たかな漬、わかめ	バナナ
12	水	御飯 鮭のコーンマヨ焼き 切干大根のサラダ 野菜コンソメスープ	牛乳 水ようかん	米、和風ドレッシング、 マヨネーズ、砂糖	牛乳、さけ、 こしあんこ、 かにかまぼこ	にんじん、きゅうり、 チンゲンサイ、エリンギ、 コーン、切り干し だいこん、あおりの、 粉かんでん	せんべい
13	木	ゆかりおにぎり 五目そうめん 小松菜の卵とじ	牛乳 フライドポテト	米、フライドポテト、 干しそうめん、油	牛乳、卵、かまぼこ、 ハム	こまつな、きゅうり、 もやし、にんじん、ねぎ	りんご
14	金	御飯 鶏肉の梅みそ焼き 高野豆腐の煮物 春雨スープ	牛乳 チーズホットケーキ	米、ホットケーキ ミックス、砂糖、 はるさめ、油	牛乳、鶏肉、卵、 凍り豆腐、チーズ、 あわせみそ	にんじん、コーン、 たまねぎ、しいたけ、 いんげん、ねぎ、 わかめ、うめ干し	温野菜 にんじん
15	土	マーボー丼 わかめスープ ミニゼリー	麦茶 お菓子	米、片栗粉、砂糖	豆腐、鶏ひき肉、 赤みそ	たまねぎ、にんじん、 コーン、わかめ、 すりごま	ウエハース
16	日						
17	月	御飯 豆腐と青菜のチャンプル たくあんのごま和え 白菜と人参のみそ汁	牛乳 プリン	米、ごま油	牛乳、豆腐、卵、 豚肉、あわせみそ、 油揚げ	にんじん、 チンゲンサイ、もやし、 きゅうり、はくさい、 たくあん、すりごま	温野菜 じゃが芋
18	火	御飯 鯖のカレー揚げ 切干大根ともやしの炒めもの 根菜汁	牛乳 チヂミ	米、小麦粉、 さといも、油、 片栗粉、ごま油	牛乳、さば、ツナ缶、 ちくわ、卵	もやし、にんじん、 たまねぎ、ごぼう、 板こんにゃく、ピーマ ン、切り干しだいこん	オレンジ
19	水	御飯 ピザバーグ マカロニサラダ オニオンスープ	牛乳 ケーキ	米、マカロニ、 マヨネーズ、パン粉	牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、とろける チーズ、卵、ハム	たまねぎ、にんじん、 しめじ、きゅうり、 ピーマン、コーン	りんご
20	木	御飯 鶏の海苔焼き 和風野菜サラダ 麩とわかめのみそ汁	牛乳 ジャムサンド	米、食パン、 和風ドレッシング、 片栗粉、油、ふ、砂糖	牛乳、鶏肉	ブロッコリー、 たまねぎ、きゅうり、 えのき、いちごジャム、 わかめ、焼きのり、 ひじき	せんべい
21	金	御飯 鯖のタンドリー風 きゅうりとささみのごまサラダ コーンクリームスープ	牛乳 バナナきなこ	米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、さくら、 鶏ささみ、きな粉	バナナ、きゅうり、 クリームコーン缶、 にんじん、たまねぎ、 コーン、すりごま	昆布
22	土	鮭おにぎり きつねうどん ヨーグルト	麦茶 お菓子	米、ゆでうどん	ヨーグルト、油揚げ	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう	チーズ
23	日						
24	月	御飯 照りマヨチキン ピーマンの塩昆布和え きのこの中華スープ	牛乳 ゼリー	米、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、ツナ缶	ピーマン、にんじん、 えのきたけ、もも缶、 たまねぎ、しめじ、 コーン、塩こんぶ	いりこ
25	火	御飯 鮭の煮つけ キャベツと卵のソテー そうめん汁	牛乳 じゃが芋もち	じゃがいも、米、 干しとうめん、 片栗粉、砂糖	牛乳、さけ、卵、 ウインナー	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、しいたけ、 ねぎ	バナナ
26	水	御飯 豚肉の生姜焼き バリバリサラダ たまごスープ	麦茶 アイス お菓子	米、コーンフレーク、 和風ドレッシング、 ポテトチップス、 砂糖、片栗粉、 ごま油	牛乳、ヨーグルト、 豚肉、 卵	レタス、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、 きゅうり、にら、コーン	かんぱん
27	木	御飯 赤魚の香味焼き おくらとちくわの海苔和え にらともやしのみそ汁	牛乳 ストロベリーヨーグルト	米、砂糖	牛乳、ヨーグルト、 あかうお、ちくわ、 あわせみそ	オクラ、もやし、いちご ジャム、にんじん、にら、 ねぎ、レモン果汁、 焼きのり、わかめ	チーズ
28	金	わかめおにぎり スパゲティナポリタン ひじきとほうれん草のサラダ アスパラとしいじのコンソメスープ	牛乳 マドレーヌ	スパゲティ、米、 ホットケーキ ミックス、砂糖、 バター、マヨネーズ	牛乳、卵、ベーコン	たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、 グリーンアスパラ、 ピーマン、しめじ、 ひじき、すりごま	オレンジ
29	土	納豆丼 かき玉汁 ミニゼリー	麦茶 お菓子	米、油、片栗粉、 ごま油	挽きわり納豆、 鶏ひき肉、卵	にんじん、たまねぎ、 もやし、わかめ	せんべい
30	日						
				1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)			
				エネルギー	465 kcal	鉄	1.6 mg
				たんぱく質	17.1 g	カルシウム	191 mg
				脂質	12.8 g	ビタミンC	21 mg
				塩分	1.4 g	食物繊維	3.7 g

※献立は、仕入れ等により変更する場合があります。