

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	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						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	御飯 牛肉とパプリカの甘辛炒め きゅうりともやしのごま酢和え 豆腐と茄子のスープ	牛乳 きなこマカロニ	米、砂糖、マカロニ	牛乳、牛肉、豆腐、 かにかまぼこ、 きな粉	きゅうり、もやし、 たまねぎ、なす、 赤ピーマン、 黄ピーマン、にんじん、 すりごま、わかめ	いりこ	17	水	御飯 さけのチーズ焼き トマトとしらすの酢のもの かき玉汁	牛乳 フルーツサンド	米、食パン、砂糖、 油、パン粉、片栗粉	牛乳、さけ、卵、 生クリーム、 しらす干し、 粉チーズ	トマト、バナナ、 たまねぎ、チンゲンサイ	温野菜 にんじん
2	火	御飯 さわらのみそ煮 ウインナーソテー 大根と人参のすまし汁	牛乳 さいころラスク	米、食パン、バター、 砂糖	牛乳、さわら、 ウインナー、 あわせみそ	こまつな、だいこん、 たまねぎ、にんじん、 ねぎ、えのき	バナナ	18	木	御飯 さわらの焼きおろしかけ 野菜炒め 夏野菜のみそ汁	牛乳 ちんすこう	米、小麦粉、黒砂糖、 油、ごま油、砂糖	牛乳、さわら、 あわせみそ	だいこん、キャベツ、 かぼちゃ、ピーマン、 にんじん、なす、 いんげん、ねぎ	バナナ
3	水	御飯 チキン南蛮 キャベツとじゃこのさっぱり和え わかめとコーンのスープ	牛乳 フルーツ杏仁風	米、小麦粉、 マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、 しらす干し	キャベツ、バナナ、 みかん缶、もも缶、 にんじん、たまねぎ、 コーン、ねぎ、わかめ、 かんでん	温野菜 じゃが芋	19	金	御飯 ハヤシライス マカロニサラダ すいか	牛乳 豆腐パン	米、ホットケーキ ミックス、マカロニ、 マヨネーズ、 オリーブ油、小麦粉	牛乳、牛肉、 豆腐、ハム	すいか、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 マッシュルーム缶、 グリーンピース	いりこ
4	木	御飯 さけの照り焼き トマトのドレッシング和え 南瓜と油揚げのみそ汁	牛乳 おにぎり	米、和風ドレッシング、 砂糖	牛乳、さけ、 あわせみそ、油揚げ	トマト、かぼちゃ、 きゅうり、にんじん、 コーン	かんぱん	20	土	わかめおにぎり 肉みそうどん バナナ	麦茶 お菓子	米、ゆでうどん、 砂糖	鶏ひき肉、 あわせみそ	バナナ、にんじん、 たまねぎ	クラッカー
5	金	炒り卵とおかかの混ぜご飯 肉団子トマトソース ブロッコリーと人参のサラダ セタそうめん汁	麦茶 セタパフェ	米、干しそうめん、 マヨネーズ、砂糖	肉だんご、アイス クリーム、卵、 かにかまぼこ、 かつお節	もも缶、バナナ、 ブロッコリー、 にんじん、たまねぎ、 オクラ、いちごジャム	オレンジ	21	日						
6	土	ゴマ塩おにぎり 親子うどん バナナ	麦茶 お菓子	米、干しうどん	卵、鶏肉、ちくわ	バナナ、にんじん、 たまねぎ	クラッカー	22	月	御飯 豆腐のふわふわ寄せ 切干大根とツナのサラダ アスパラとウインナーのスープ	牛乳 きなこおにぎり	米、和風ドレッシング、 砂糖	牛乳、豆腐の ふわふわ寄せ、 ツナ缶、きな粉、 ウインナー	きゅうり、たまねぎ、 グリーンアスパラ、 切り干しだいこん、 にんじん、わかめ	オレンジ
7	日														
8	月	御飯 あかうおの香り蒸し キャベツの胡麻マヨネーズ和え わかめとかまぼこのすまし汁	牛乳 とうもろこし	米、マヨネーズ、 ごま油	牛乳、あかうお、 ちくわ、かまぼこ	キャベツ、とうもろこし、 にんじん、たまねぎ、 ねぎ、すりごま、わかめ	昆布	23	火	ゆかりおにぎり 肉わかめうどん ピーマンの塩昆布和え フルーツヨーグルト	牛乳 ウインナー&コーンパン	米、干しうどん、 ホットケーキ ミックス、砂糖、 マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト、 牛肉、卵、ツナ缶、 ウインナー	ピーマン、にんじん、 たまねぎ、バナナ、 もも缶、みかん缶、 コーン、ねぎ、すりごま、 塩こんぶ、わかめ	温野菜 とうもろこし
9	火	御飯 中華風ローストチキン ねばねばサラダ さつまいもとベーコンのスープ	牛乳 ヨーグルトスコーン	米、さつまいも、 小麦粉、バター、 砂糖、片栗粉、油、 ごま油	牛乳、鶏肉、 挽きわり納豆、 ヨーグルト、 ベーコン、かつお節	たまねぎ、もやし、 にんじん、きゅうり、 オクラ、すりごま	バナナ	24	水	御飯 さばのウスターソース煮 高野豆腐の卵とじ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 ケーキ	米、じゃがいも、 砂糖	牛乳、さば、卵、 凍り豆腐、 あわせみそ	たまねぎ、にんじん、 しいたけ、いんげん、 わかめ	ヨーグルト
10	水	御飯 スペインッシュオムレツ きんぴらごぼう きのこスープ	牛乳 ゼリー	米、じゃがいも、 ごま油、砂糖	牛乳、卵、豚ひき肉、 ハム	にんじん、たまねぎ、 ごぼう、えのき、 もも缶、ほうれんそう、 しめじ、すりごま	オレンジ	25	木	御飯 鶏肉とキャベツの甘辛炒め ブロッコリーとかにかまのサラダ 茄子と人参のすまし汁	牛乳 コーンフレーク	米、コーンフレーク、 和風ドレッシング、砂 糖	牛乳、鶏肉、 かにかまぼこ	ブロッコリー、 にんじん、キャベツ、 なす、たまねぎ、 エリンギ、赤ピーマン、 コーン	チーズ
11	木	さけおにぎり 冷やし中華 蒸ししゅうまい すいか	牛乳 セサミトースト	米、干し中華めん、 食パン、バター、 砂糖、油	牛乳、卵、ハム	すいか、きゅうり、 トマト、すりごま	温野菜 かぼちゃ	26	金	御飯 さわらの西京焼き おくらとちくわの海苔和え 水菜の中華スープ	牛乳 プリン	米、砂糖	牛乳、さわら、 ちくわ、あわせみそ	オクラ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 みずな、しめじ、 焼きのり	バナナ
12	金	御飯 さばの竜田揚げ いんげんの和えもの 青梗菜となめこのみそ汁	牛乳 フルーチェ	米、片栗粉、油	牛乳、さば、ツナ缶、 あわせみそ、油揚げ	いんげん、 チンゲンサイ、 にんじん、なめこ、 えのき、すりごま	チーズ	27	土	きじ井 野菜スープ ミニゼリー	麦茶 お菓子	米	鶏肉	ねぎ、かぼちゃ、 にんじん、たまねぎ	ウエハース
13	土	豚井 麩と野菜のすまし汁 ヨーグルト	麦茶 お菓子	米、油、ふ	ヨーグルト、豚肉	たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、すりごま	ウエハース	28	日						
14	日														
15	月														
16	火	御飯 鶏肉の生姜焼き レタスサラダ ココロスープ	麦茶 アイス お菓子	米、さつまいも、 ごまドレッシング、 油、砂糖	鶏肉、ハム	レタス、きゅうり、 ミックスベジタブル、 たまねぎ	かりんとう	29	月	御飯 夏野菜カレー シーザーサラダ すいか	牛乳 ミルクかん	米、砂糖、 マヨネーズ、フレンチ ドレッシング	牛乳、鶏ひき肉、 ベーコン	すいか、キャベツ、 たまねぎ、なす、 かぼちゃ、みかん缶、 ピーマン、きゅうり、 コーン、かんでん	かんぱん
17	水	御飯 あかうおのサクサク揚げ もやしのナムル 豆腐と椎茸のスープ	牛乳 チーズいもち	じゃがいも、米、 小麦粉、油、片栗粉、 砂糖、ごま油	牛乳、あかうお、 とろけるチーズ、 豆腐、粉チーズ	もやし、たまねぎ、 しいたけ、にんじん、 きゅうり、 ほうれんそう、 すりごま、黒きくらげ	昆布	30	火	御飯 やみつきちキン スパゲティソテー レタスのスープ	麦茶 アイス お菓子	米、スパゲティ、 砂糖、マヨネーズ、 油	アイスクリーム、鶏肉	レタス、たまねぎ、 にんじん、コーン	バナナ
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)											エネルギー	478 kcal	鉄	1.6 mg	
											たんぱく質	17.3 g	カルシウム	186 mg	
											脂質	12.7 g	ビタミンC	24 mg	
											塩分	1.6 g	食物繊維	3.4 g	

※献立は、仕入れ等により変更することがあります。