

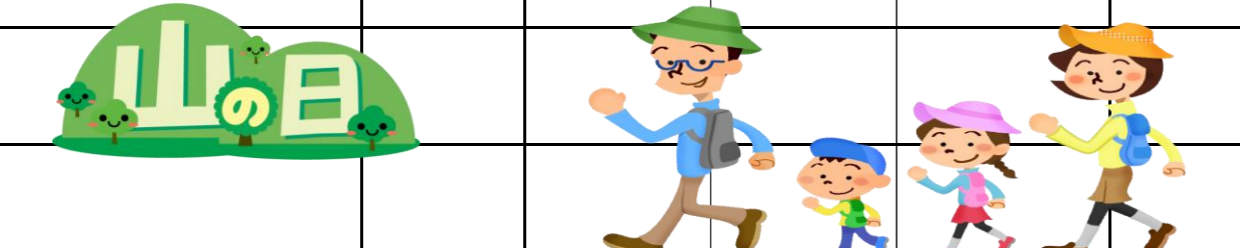
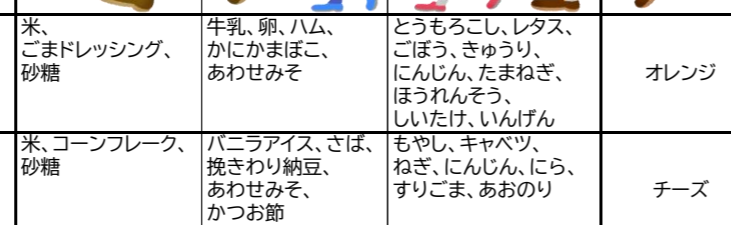




日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	御飯 ピーマンのカラフル焼き キャベツと竹輪の和えもの じゃが芋とほうれん草のスープ	牛乳 カルシウムラスク	米、じゃがいも、 食パン、片栗粉、 砂糖、バター、油	牛乳、豆腐、 豚ひき肉、ちくわ、 粉チーズ	キャベツ、にんじん、 ピーマン、赤ピーマン、 黄ピーマン、たまねぎ、 ほうれん草、 すりごま、あおのり	オレンジ
2	金	御飯 さけのムニエル カレー風味 ひじきと大豆の煮物 大根と人参のみそ汁	牛乳 わらびもち風	米、片栗粉、黒砂糖、 砂糖、バター、 小麦粉、油、ごま油	牛乳、さけ、 ゆで大豆、 あわせみそ、きな粉	だいこん、にんじん、 しめじ、いんげん、 ひじき	ビスケット
3	土						
4	日						
5	月	御飯 具沢山煮 ほうれん草のおろし和え かぼちゃのスープ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、さといも、砂糖、 油	牛乳、ヨーグルト、 豚肉、しらす干し	かぼちゃ、ほうれん草、 にんじん、たまねぎ、 バナナ、だいこん、もも缶、 みかん缶、しいたけ、 いんげん、板こんにゃく	いりこ
6	火	御飯 鶏肉の磯辺揚げ きゅうりのゴマ酢和え 豆腐ときのこのすまし汁	牛乳 たまごサンド	米、ロールパン、小 麦粉、油、砂糖、マヨ ネーズ	牛乳、鶏肉、豆腐、 卵、かにかまぼこ	もやし、きゅうり、 にんじん、エリンギ、 えのき、あおのり、 すりごま、わかめ	バナナ
7	水	御飯 さわらのコーンマヨ焼き きんぴらごぼう わかめと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ゼリー	米、マヨネーズ、 ごま油、砂糖	牛乳、さわら、 あわせみそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、 ごぼう、パイン缶、 コーン、いんげん、 すりごま、わかめ、 あおのり	昆布
8	木	わかめおにぎり 温そうめん チキンナゲット すいか	牛乳 黒ごまからクッキー	米、干しとうめん、 小麦粉、バター、 砂糖	チキンナゲット、卵、 鶏肉、牛乳、 乾燥おから	すいか、ほうれん草、 たまねぎ、えのき、 にんじん、黒ごま	温野菜 じゃが芋
9	金	御飯 あかうおのオーロラソースかけ ブロッコリーとわかめのサラダ 春雨スープ	牛乳 アメリカンドッグ	米、ホットケーキ ミックス、 和風ドレッシング、 マヨネーズ、油、 はるさめ、砂糖	あかうお、牛乳、 魚肉ソーセージ	ブロッコリー、ねぎ、 にんじん、きゅうり、 えのき、コーン、わかめ	梨
10	土	たまご丼 麩と野菜のすまし汁 バナナ	麦茶 お菓子	米、砂糖、焼か い	卵	バナナ、たまねぎ、 にんじん、いんげん、 ほうれん草、コーン	ウエハース
11	日						
12	月						
13	火	御飯 千草卵焼き 夏野菜サラダ ごぼうと人参のみそ汁	牛乳 とうもろこし	米、 ごまドレッシング、 砂糖	牛乳、卵、ハム、 かにかまぼこ、 あわせみそ	とうもろこし、レタス、 ごぼう、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、 ほうれん草、 しいたけ、いんげん	オレンジ
14	水	御飯 さばのみそ煮 納豆和え いらともやしのスープ	麦茶 アイス お菓子	米、コーンフレーク、 砂糖	バニラアイス、さば、 挽きわり納豆、 あわせみそ、 かつお節	もやし、キャベツ、 ねぎ、にんじん、いら、 すりごま、あおのり	チーズ
15	木	ピビンパ丼 トマトサラダ たまごスープ	牛乳 お菓子	米、砂糖	鶏ひき肉、卵、牛乳	トマト、きゅうり、 にんじん、 ほうれん草、もやし、 いら、コーン	いりこ
16	金	御飯 ビーフシチュー キャベツとツナのさっぱり和え 梨	牛乳 メロンパン風トースト	米、じゃがいも、 食パン、ホットケーキ ミックス、マヨネーズ、 オリーブ油、 グラニュー糖、砂糖	牛肉、牛乳、ツナ缶	なし、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、レモン果汁	温野菜 かぼちゃ
17	土	さけおにぎり わかめラーメン ヨーグルト	麦茶 お菓子	米、干し中華めん、 ごま油	ヨーグルト、豚肉	はくさい、にんじん、 コーン、わかめ	バナナ
18	日						
19	月	御飯 さわらの中華風煮 ポパイサラダ 鶏ひき肉ともやしのスープ	牛優 フライドポテト	米、フライドポテト、 油、マヨネーズ、 砂糖、ごま油	牛乳、さわら、 鶏ひき肉、チーズ、 かまぼこ	ほうれん草、もやし、 えのき、ねぎ、コーン	オレンジ
20	火	御飯 鶏肉の胡麻みそ焼き 厚揚げのオスターソース炒め なすとおくらのみそ汁	牛乳 豆腐まんじゅう	米、ホットケーキ ミックス、砂糖、 ごま油	牛乳、鶏肉、 厚揚げ、つぶあん、 豆腐、あわせみそ	もやし、なす、にんじん、 いら、えのき、オクラ、 すりごま	かんぱん
21	水	青菜おにぎり スパゲティマトソース ミモザサラダ オニオンスープ	牛乳 ケーキ	米、スパゲティ、 マヨネーズ、油、 砂糖	牛乳、ツナ缶、卵、 ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、 ホールトマト缶詰、 きゅうり、しめじ、 えのき	梨
22	木	御飯 さばのパン粉焼き オクラのとひじきのサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 ちんすこう	米、小麦粉、油、 黒砂糖、パン粉、 砂糖	牛乳、さば、 あわせみそ、 粉チーズ	かぼちゃ、オクラ、 にんじん、たまねぎ、 いんげん、コーン、 ひじき	ヨーグルト
23	金	御飯 チンジャオロース パンサンデー チンゲン菜の中華スープ	牛乳 ミルクもち	米、片栗粉、砂糖、 はるさめ、ごま油、 油	牛乳、牛肉、卵、 ハム、きな粉	ピーマン、 チンゲンサイ、 赤ピーマン、にんじん、 たけのこ、きゅうり、 しいたけ	いりこ
24	土	ツナ丼 野菜スープ ミニゼリー	麦茶 お菓子	米、じゃがいも、 砂糖	卵、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、 いんげん	クラッカー
25	日						
26	月	御飯 ひき肉カレー たまスパサラダ フルーツミックス	牛乳 かぼちゃスティック	米、小麦粉、 じゃがいも、 マヨネーズ、 スパゲティ、 オリーブ油、砂糖	牛乳、牛ひき肉、 ゆで大豆、卵、ハム	たまねぎ、にんじん、 みかん缶、バナナ、 かぼちゃ、きゅうり、 グリーンピース	昆布
27	火	コーンご飯 あかうおのチリソース風 切干大根の旨煮 もやしとしめじのみそ汁	牛乳 水ようかん	米、片栗粉、砂糖、 油、バター	牛乳、あかうお、 つぶあん、ちくわ、 あわせみそ、 かんてんクック	もやし、にんじん、 コーン、キャベツ、 しめじ、ねぎ、たまねぎ、 いんげん、切り干し だいこん、わかめ	温野菜 にんじん
28	水	御飯 照り焼きチキン きゅうりの酢の物 ミネストローネ風スープ	麦茶 アイス お菓子	米、コーンフレーク、 砂糖	アイスクリーム、 鶏肉、豚ひき肉	きゅうり、なす、 トマトジュース、 みかん缶、たまねぎ、 にんじん、わかめ	チーズ
29	木	御飯 さけのゆかり焼き ツナ入り炒り豆腐 ビーフンスープ	牛乳 おにぎり	米、ビーフン、砂糖、 油、片栗粉	牛乳、豆腐、さけ、 ツナ缶、ちくわ	にんじん、オクラ、 しいたけ、いんげん、 しそ	バナナ
30	金	御飯 牛肉の柳川風煮 さつまいもマヨサラダ 小松菜と人参のみそ汁	牛乳 フレンチトースト	米、さつまいも、 食パン、マヨネーズ、 砂糖、バター	牛乳、卵、牛肉	にんじん、こまつな、 きゅうり、たまねぎ、 ごぼう、えのき、コーン	オレンジ
31	土	ゆかりおにぎり 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、 ほうれん草	ウエハース
		1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	474 kcal	鉄	1.9 mg
				たんぱく質	17.2 g	カルシウム	190 mg
				脂質	13.1 g	ビタミンC	22 mg
				塩分	1.4 g	食物繊維	3.8 g

※献立は、仕入れ等により変更することがあります。