

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	日							
2	月	御飯 キッズヤンニヨムチキン ピーマンの塩昆布和え きのこスープ	牛乳 フルーツポンチ	米、砂糖、油	牛乳、鶏肉、 かにかまぼこ	ピーマン、バナナ、 にんじん、もも缶、 みかん缶、たまねぎ、 えのき、しめじ、 すりごま、塩こんぶ	温野菜 かぼちゃ	
3	火	御飯 さわらのさっぱり甘酢ソース ブロッコリーの和えもの かき卵汁	牛乳 さいころラスク	米、食パン、バター、 砂糖、片栗粉、油	牛乳、さわら、卵、 ツナ缶	たまねぎ、 ブロッコリー、 にんじん、しいたけ、 すりごま、焼きのり	梨	
4	水	御飯 豚肉とパプリカの甘辛炒め レタスサラダ 豆腐と人参のみそ汁	牛乳 いちごヨーグルト	米、砂糖、 ごまドレッシング	牛乳、ヨーグルト、 豚肉、豆腐、ハム、 あわせみそ	レタス、たまねぎ、 赤ピーマン、コーン、 黄ピーマン、にんじん、 きゅうり、 いちごジャム、わかめ	かんぱん	
5	木	御飯 さばのいらだれかけ マセドアンサラダ そうめん汁	牛乳 おにぎり	米、じゃがいも、 干しそうめん、 片栗粉、マヨネーズ、 ごま油、砂糖	牛乳、さば、チーズ	にんじん、きゅうり、 にら、しいたけ、ねぎ、 すりごま	チーズ	
6	金	御飯 具だくさんオムレツ 青梗菜のしらす和え キャベツとウイナーのコンマスブ	牛乳 豆乳くずもち	米、砂糖、黒砂糖、 片栗粉、油	牛乳、卵、調製豆乳、 牛ひき肉、 ウイナー、きな粉、 しらす干し	チンゲンサイ、 にんじん、キャベツ、 ミックスベジタブル、 たまねぎ、ピーマン	オレンジ	
7	土	親子丼 麩とえのきのすまし汁 ミニゼリー	麦茶 お菓子	米、砂糖、焼ふ	鶏肉、卵	たまねぎ、にんじん、 えのき、いんげん、 みつば	せんべい	
8	日							
9	月	御飯 あかうおの煮つけ 切干大根と鶏ささみのサラダ 里芋と油揚げののろみ汁	牛乳 ジャムサンド	米、食パン、 さといも、砂糖、 片栗粉	牛乳、あかうお、 鶏ささみ、油揚げ	にんじん、きゅうり、 いちごジャム、切り干し だいこん	昆布	
10	火	青菜おにぎり そうめん 天ぷら盛り合わせ	牛乳 ゼリー	米、干しそうめん、 小麦粉	牛乳、鶏肉	ピーマン、にんじん、 かぼちゃ、もも缶	温野菜 にんじん	
11	水	御飯 鶏肉の海苔焼き いんげんのごま和え わかめスープ	麦茶 アイス お菓子	米、コーンフレーク、 片栗粉、油、砂糖	バナニアイス、鶏肉、 油揚げ	いんげん、たまねぎ、 にんじん、コーン、 ねぎ、えのき、 すりごま、焼きのり、 わかめ	いりこ	
12	木	御飯 さけのんにくバター醤油 ポテトサラダ なめこと大根のみそ汁	牛乳 お好み焼き	米、じゃがいも、 お好み焼き粉、 マヨネーズ、小麦粉、 バター、オリーブ油、 油	牛乳、さけ、卵、 ハム、あわせみそ、 かつお節	にんじん、きゅうり、 キャベツ、だいこん、 コーン、なめこ、ねぎ、 あおのり	オレンジ	
13	金	御飯 豚肉の生姜焼き きゅうりとちくわの和風サラダ 豆腐と春雨のスープ	牛乳 きなこマカロニ	米、マカロニ、砂糖、 和風ドレッシング、 はるさめ、油	牛乳、豚肉、豆腐、 きな粉、ちくわ	きゅうり、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 レタス、オクラ	梨	
14	土	ゴマ塩おにぎり ちゃんぽん バナナ	麦茶 お菓子	米、ゆで中華めん	豚肉	バナナ、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 コーン	クラッカー	
15	日							
16	月							
				1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)			エネルギー 468 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.8 g 塩分 1.5 g	鉄 1.6 mg カルシウム 176 mg ビタミンC 23 mg 食物繊維 3.5 g

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	火	混ぜご飯 さわらのかば焼き ほうれん草の納豆和え 茄子とおくらのみそ汁	牛乳 お月見蒸しパン	米、ホットケーキ ミックス、小麦粉、 砂糖、油	牛乳、さわら、 挽きわり納豆、 鶏ひき肉、 あわせみそ、 かつお節	ほうれん草、 にんじん、かぼちゃ、 なす、えのき、しいた け、オクラ、焼きのり	バナナ
18	水	御飯 ポークカレー マカロニサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ココアクッキー	米、じゃがいも、 小麦粉、砂糖、油、 マカロニ、 マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト、 豚肉、ハム	みかん缶、バナナ、 にんじん、たまねぎ、 きゅうり、いんげん	いりこ
19	木	御飯 鶏のごまから揚げ もやしのナムル 青梗菜の中華スープ	牛乳 ピザトースト	米、食パン、油、 片栗粉、小麦粉、 砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、 ツナ缶	もやし、チンゲンサイ、 しめじ、コーン、 にんじん、きゅうり、 すりごま、黒きくらげ、 わかめ	かんぱん
20	金	御飯 さけの洋風焼き 大豆の五目煮 コーンたまごスープ	牛乳 梨のコンポート	米、砂糖、 マヨネーズ、小麦粉、 油、バター	牛乳、さけ、 ゆで大豆、卵、鶏肉、 粉チーズ	なし、クリームコーン 缶、コーン、たまねぎ、 にんじん、ねぎ、 板こんにゃく、 いんげん、ピーマン	温野菜 じゃが芋
21	土	お豆腐丼 さつまいもと人参のスープ ミニゼリー	麦茶 お菓子	米、さつまいも、 砂糖、片栗粉	豆腐、卵	たまねぎ、にんじん、 いんげん	せんべい
22	日						
23	月						
24	火	御飯 チリコンカン ちくわ磯辺揚げ 五目中華スープ	牛乳 さつまいもぜんざい	米、さつまいも、油、 小麦粉	牛乳、ゆであずき、 豚ひき肉、ちくわ、 ゆで大豆、ハム	にんじん、たまねぎ、 もやし、にら、しいたけ、 あおのり	オレンジ
25	水	御飯 ホキのフライ キャベツとりんごのサラダ 白菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 ケーキ	米、パン粉、油、 小麦粉、砂糖	牛乳、ホキ、ツナ缶、 かまぼこ、卵	はくさい、にんじん、 りんご、きゅうり、 キャベツ	昆布
26	木	わかめおにぎり ミートソーススパゲティ カリフラワーのじゃこ和え ころころ野菜スープ	麦茶 アイス お菓子	米、スパゲティ、 さつまいも、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、 豚肉、粉チーズ、 ベーコン、 あわせみそ、 かつお節	たまねぎ、 カリフラワー、ミックス ベジタブル、にんじん、 オクラ、グリーンピース	バナナ
27	金	御飯 鶏肉のゆかり焼き ほうれん草とえのきのお浸し 南瓜入り豚汁	牛乳 ケーキサレ	米、ホットケーキ ミックス、油、 マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵、 豚肉、粉チーズ、 ベーコン、 あわせみそ、 かつお節	ほうれん草、 かぼちゃ、たまねぎ、 だいこん、えのき、 ねぎ、にんじん、ごぼう	ヨーグルト
28	土	さけおにぎり わかめうどん ヨーグルト	麦茶 お菓子	米、ゆでうどん	ヨーグルト、ツナ缶	にんじん、 ほうれん草、わかめ	クラッカー
29	日						
30	月	御飯 さばのおろし煮 ひじきとベーコンのサラダ じゃが芋とわかめのみそ汁	牛乳 プリン	米、じゃがいも、 マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、さば、 ベーコン、 あわせみそ	たまねぎ、だいこん、 キャベツ、にんじん、 コーン、ひじき、わかめ	チーズ

※献立は、仕入れ等により変更することがあります。