

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	金	御飯 さけの塩焼き 小松菜ともやしの納豆和え 麩とわかめのすまし汁	牛乳 ミルクもち	米、片栗粉、砂糖、 心、油	牛乳、さけ、 挽きわり納豆、卵、 きな粉、かつお節	もやし、にんじん、 たまねぎ、こまつな、 えのき、わかめ	バナナ
2	土	鮭おにぎり 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、 ほうれんそう、わかめ	ウエハース
3	日						
4	月						
5	火	御飯 チンジャオロース 春雨のナムル おくらの中華スープ	牛乳 チキンナゲット	米、砂糖、ほろさめ、 ごま油、油	牛乳、 チキンナゲット、 牛肉、卵、ハム	ピーマン、赤ピーマン、 にんじん、たけのこ、 オクラ、えのき、 きゅうり	昆布
6	水	御飯 さばのトマトソースかけ シーザーサラダ 白菜のクリームスープ	牛乳 フルーチェ	米、油、片栗粉、 マヨネーズ、フレンチ ドレッシング、砂糖	牛乳、さば、 ベーコン、 ウインナー	キャベツ、ホールトマト 缶、はくさい、 たまねぎ、きゅうり、 しめじ、コーン	温野菜 ジャガ芋
7	木	わかめおにぎり 鶏肉の海苔しお唐揚げ・たまご焼き スパゲティナポリタン ブロッコリーのごま和え	牛乳 りんごのコンポート	米、スパゲティ、 砂糖、油、片栗粉、 小麦粉	牛乳、鶏肉、卵、 ウインナー	りんご、ブロッコリー、 たまねぎ、ピーマン、 あおのり、すりごま	せんべい
8	金	御飯 さけのタルタル焼き れんごんのきんぴら かぼちゃのみそ汁	牛乳 フルーツ杏仁風	米、マヨネーズ、 砂糖、ごま油	牛乳、さけ、卵、 あわせみそ、 油揚げ、かんでん	れんごん、バナナ、 かぼちゃ、たまねぎ、 みかん缶、いんげん、 にんじん	チーズ
9	土	豚丼 じゃが芋と玉ねぎのすまし汁 ミニゼリー	麦茶 お菓子	米、じゃがいも、油	豚肉	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、すりごま	バナナ
10	日						
11	月	御飯 さわらの紅葉焼き 切干大根とちくわの炒めもの たまごスープ	牛乳 ヨーグルトケーキ	米、小麦粉、砂糖、 バター、ごま油	牛乳、さわら、卵、 ヨーグルト、ちくわ	にんじん、たまねぎ、 ピーマン、にら、 切り干しだいこん	柿
12	火	御飯 みそおでん わかめときゅうりの酢の物 白菜とほうれん草のすまし汁	牛乳 カルシウムラスク	米、食パン、 さといも、砂糖、 バター	牛乳、鶏肉、ちくわ、 ハム、あわせみそ、 粉チーズ	はくさい、きゅうり、 もやし、にんじん、 だいこん、ほうれんそう、 板こんにゃく、すりごま、 あおのり、わかめ	りんご
13	水	御飯 ポークチャップ 小松菜とかにかまのおかか和え 豆腐となめこのみそ汁	牛乳 プリン	米、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、 かにかまぼこ、 あわせみそ、 かつお節	たまねぎ、こまつな、 もやし、なめこ	みかん
14	木	御飯 あかうおのオーロラソースかけ キャベツのもりもりサラダ オニオンスープ	牛乳 ツナサンド	米、食パン、 マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、あかうお、 ツナ缶、ハム	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、りんご、 にんじん、コーン、 グリーンピース、 いんげん、干しぶどう	チーズ
15	金	ゆかりおにぎり カレーうどん れんごんサラダ バナナ	牛乳 スイートマロンポテト	米、干しうどん、 さつまいも、くり、 マヨネーズ、片栗粉、 砂糖、バター	牛乳、豚肉、油揚げ	バナナ、れんごん、 たまねぎ、にんじん、 コーン、きゅうり、 すりごま、ねぎ、ひじき	ウエハース
16	土	ゴマ塩おにぎり たんめん ヨーグルト	麦茶 お菓子	米、ゆで中華めん、 ごま油	ヨーグルト、鶏肉	キャベツ、たまねぎ、 にんじん	昆布

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	日						
18	月	さつまいもご飯 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草とベーコンのソテー 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 フルーツクリーム	米、さつまいも、 砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、 生クリーム、 ベーコン、 あわせみそ、油揚げ	ほうれんそう、バナナ、 だいこん、たまねぎ、 にんじん、もも缶、 みかん缶、 マーマレード、わかめ	いりこ
19	火	御飯 さばのみそ煮 バスタサダ 豆腐とえのきのすまし汁	牛乳 ジャムサンド	米、食パン、 スパゲティ、 マヨネーズ、砂糖	牛乳、さば、豆腐、 ハム、あわせみそ	にんじん、きゅうり、 ほうれんそう、えのき、 いちごジャム	温野菜 かぼちゃ
20	水	御飯 秋野菜のシチュー カリブrosラダ みかん	牛乳 ケーキ	米、さつまいも、 くり、 和風ドレッシング、油	牛乳、鶏肉	みかん、ブロッコリー、 にんじん、たまねぎ、 カリフラワー、コーン、 いんげん、わかめ	かんぱん
21	木	青菜おにぎり みそ煮込みうどん いんげんとツナの海苔和え ヨーグルト	牛乳 フライドポテト	米、フライドポテト、 干しうどん、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、 豚肉、ツナ缶、 ちくわ、あわせみそ	いんげん、はくさい、 にんじん、ねぎ、 しいたけ、焼きのり	りんご
22	金	御飯 ホキの香草揚げ 鶏ささみのさっぱりサラダ ミネストローネ風	牛乳 チーズマフィン	米、ホットケーキ ミックス、 じゃがいも、油、 砂糖、パン粉、 小麦粉、ごま油	牛乳、ホキ、 鶏ささみ、ベーコン、 チーズ、卵	たまねぎ、きゅうり、 もやし、ミックス ベジタブル、 砂糖、パン粉、ホール トマト缶、すりごま	バナナ
23	土						
24	日						
25	月	御飯 タンドリーチキン 小松菜のしらす和え さつまいものみそ汁	牛乳 焼きドーナツ	米、さつまいも、 ホットケーキ ミックス、砂糖、油、 バター	牛乳、鶏肉、豆腐、油 揚げ、しらす干し、 あわせみそ	もやし、こまつな、 たまねぎ、にんじん	みかん
26	火	御飯 あかうおの磯辺焼き ジャーマンポテト 白菜と人参のコンソメスープ	牛乳 ストロベリーヨーグルト	米、じゃがいも、油、 片栗粉	牛乳、ヨーグルト、 あかうお、ベーコン	はくさい、たまねぎ、 にんじん、いちご ジャム、コーン、 あおのり	温野菜 にんじん
27	水	御飯 千草卵焼き ほうれん草の白和え そうめん汁	牛乳 ゼリー	米、干しそうめん、 砂糖	牛乳、卵、豆腐、 かにかまぼこ、 あわせみそ	ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 もも缶、しいたけ、 すりごま、ねぎ	かりんとう
28	木	御飯 さわらの梅みそ焼き ブロッコリーのマヨ和え わかめスープ	牛乳 おにぎり	米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さわら、 魚肉ソーセージ、 あわせみそ	ブロッコリー、 にんじん、キャベツ、 うめ干し、わかめ	りんご
29	金	御飯 ハヤシライス ごぼうの和えもの フルーツヨーグルト	牛乳 きなこマカロニ	米、マカロニ、砂糖	牛乳、ヨーグルト、 牛肉、ツナ缶、 きな粉	たまねぎ、にんじん、 もも缶、みかん缶、 バナナ、ごぼう、マッシュ ルーム缶、コーン、 グリーンピース、すりごま	いりこ
30	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	チーズ
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	483 kcal	鉄	1.7 mg		
		たんぱく質	18.3 g	カルシウム	206 mg		
		脂質	13.3 g	ビタミンC	26 mg		
		塩分	1.4 g	食物繊維	3.6 g		

※献立は、仕入れ等により変更することがあります。