

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 マカロニシチュー かぼちゃのサラダ バナナ	牛乳 ゼリー	米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、ハム	バナナ、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、みかん缶、ミックスベジタブル、コーン	昆布				
3	火	御飯 あかうおのおろし煮 ブロッコリーのごま酢和え 青梗菜とウイナーの中華スープ	牛乳 ラスク	米、食パン、バター、砂糖	牛乳、あかうお、ちくわ、ウイナー	ブロッコリー、だいこん、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、すりごま	温野菜 ジャガ芋				
4	水	御飯 鶏の海苔焼き ひじきの煮つけ 里芋と椎茸のみそ汁	牛乳 牛乳寒天	米、さといも、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏肉、ゆで大豆、あわせみそ、かんてん	にんじん、しいたけ、いちごジャム、ひじき、刻みこんが、焼きのり	みかん				
5	木	御飯 さわらのパン粉焼き 鶏肉とカリフラワー煮 白菜とほうれん草のスープ	牛乳 ちんすこう	米、小麦粉、油、黒砂糖、パン粉	牛乳、さわら、鶏肉	カリフラワー、はくさい、ほうれん草、にんじん、いんげん	チーズ				
6	金	御飯 肉じゃが キャベツとりんごのサラダ 豆腐のとうみ汁	牛乳 アメリカンドッグ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、フレンチドレッシング、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豆腐、牛肉、魚肉ソーセージ、かにかまぼこ	キャベツ、たまねぎ、りんご、にんじん、きゅうり、ねぎ、しらたき、グリーンピース、干しぶどう	りんご				
7	土	さけおにぎり 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				
8	日										
9	月	御飯 さけのムニエル 高野豆腐の卵とじ 大根とハムのスープ	牛乳 豆乳くずもち	米、砂糖、黒砂糖、バター、小麦粉、片栗粉、油	牛乳、さけ、調製豆乳、卵、凍り豆腐、ハム、きな粉	だいこん、にんじん、しいたけ、えのき、グリーンピース	みかん				
10	火	御飯 鶏肉のカレー焼き 春雨サラダ 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 さつまいものおやき	さつまいも、米、はるさめ、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、バター、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、かにかまぼこ	たまねぎ、きゅうり、コーン、わかめ	バナナ				
11	水	御飯 豚肉の生姜焼き いんげんの和風おろし さつま芋と油揚げのみそ汁	牛乳 フルーツヨーグルト	米、さつまいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、油揚げ、あわせみそ	いんげん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、バナナ、みかん缶、もも缶、すりごま	かんぱん				
12	木	御飯 さばの竜田揚げ 小松菜の磯和え 白菜としめじの中華スープ	牛乳 ピザトースト	米、食パン、片栗粉、油、砂糖	牛乳、さば、とろけるチーズ、ベーコン	こまつな、もやし、はくさい、にんじん、しめじ、コーン、たまねぎ、ピーマン、焼きのり	温野菜 かぼちゃ				
13	金	さけおにぎり 温そうめん チキンナゲット フルーツポンチ	牛乳 スノーボールクッキー	米、干しとうめん、小麦粉、グラニュー糖、粉糖、バター	牛乳、チキンナゲット、鶏肉	バナナ、もも缶、みかん缶、ほうれん草、たまねぎ、えのき、にんじん	いりこ				
14	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	チーズ				
15	日										
16	月	御飯 お好み焼き風卵焼き もやしとわかめのナムル 大根と人参のみそ汁	牛乳 おにぎり	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、卵、豚肉、あわせみそ、油揚げ、かつお節	にんじん、キャベツ、もやし、だいこん、ねぎ、きゅうり、すりごま、わかめ、あおのり	バナナ				
17	火	御飯 あかうおのフリッター 小松菜のおかか和え けんちん汁	牛乳 きな粉トースト	米、食パン、てんぷら粉、マヨネーズ、砂糖、バター	牛乳、あかうお、豆腐、かにかまぼこ、油揚げ、きな粉、かつお節	米、片栗粉、ごま油	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、オクラ、えのきたけ、にら、わかめ	りんご		
18	水	御飯 厚揚げの炒めもの キャベツのゆかり和え おくらとえのきのスープ	牛乳 プリン	米、片栗粉、ごま油	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉	米、フライドポテト、さつまいも、マヨネーズ、スパゲティ、油	牛乳、豚肉、ハム	みかん、にんじん、だいこん、きゅうり、キャベツ、ごぼう	チーズ		
19	木	御飯 冬野菜カレー スパゲティサラダ みかん	牛乳 フライドポテト	米、コーンフレーク、片栗粉、焼か、砂糖	牛乳、さわら、鶏ひき肉	米、干しうどん	卵、鶏肉	バナナ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	せんべい		
20	金	御飯 さわらのごま焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 麩とわかめのすまし汁	牛乳 コーンフレーク	米、干しうどん	卵、鶏肉	バナナ	麦茶 お菓子	米、干しうどん	卵、鶏肉	バナナ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	せんべい
21	土	青菜おにぎり 親子うどん バナナ	麦茶 お菓子	米、干しうどん	卵、鶏肉	バナナ	麦茶 お菓子	米、干しうどん	卵、鶏肉	バナナ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	せんべい
22	日										
23	月	御飯 さばの生姜煮 ミモザサラダ かぶのみそ汁	牛乳 マドレーヌ	米、ホットケーキミックス、砂糖、バター、マヨネーズ	牛乳、さば、卵、ハム、あわせみそ、油揚げ	プロッコリー、かぶ、にんじん、カリフラワー、かぶ・葉	ヨーグルト				
24	火	わかめおにぎり ちゃんぽん ぎょうざ みかん	牛乳 ふかし芋	米、さつまいも、干し中華めん	牛乳、豚肉、かまぼこ	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、黒きくらげ	いりこ				
25	水	チキンライス ツリバーグ ポテトサラダ オニオンスープ	牛乳 ケーキ	米、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、もみの木型ハンバーグ、生クリーム、鶏ひき肉、ハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、いちご、えのき、コーン、グリーンピース	りんご				
26	木	御飯 回鍋肉 もやしと人参のごま和え たまごスープ	牛乳 バナナきなこ	米、砂糖	牛乳、豚肉、卵、きな粉、赤みそ	バナナ、もやし、にら、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、エリンギ、いんげん、すりごま、黒きくらげ	せんべい				
27	金	御飯 さけのコーンマヨ焼き じゃが芋とツナの煮物 ほうれん草とえのきのすまし汁	牛乳 フレンチトースト	米、じゃがいも、食パン、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、バター、油	牛乳、さけ、卵、ツナ缶、粉チーズ	にんじん、ほうれん草、えのき、コーン、いんげん	かんぱん				
28	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	みかん				
29	日										
30	月										
31	火										
		1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー 485 kcal		鉄 2.1 mg					
				たんぱく質 17.9 g		カルシウム 217 mg					
				脂質 13.3 g		ビタミンC 27 mg					
				塩分 1.4 g		食物繊維 3.9 g					

※献立は、仕入れ等により変更することがあります。