

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	土	さけおにぎり わかめラーメン バナナ	麦茶 お菓子	米、ゆで中華めん、 ごま油	豚肉	バナナ、はくさい、 にんじん、コーン、 わかめ	チーズ
2	日						
3	月	あずきご飯 さわらのかば焼き風 れんこんサラダ はんぺんとみつばのすまし汁	牛乳 おにまんじゅう	米、さつまいも、 もち米、ホットケーキ ミックス、砂糖、 マヨネーズ、片栗粉、 油	牛乳、さわら、 調製豆乳、 はんぺん、あずき	れんこん、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 コーン、糸みつば、 すりごま、ひじき、 黒ごま	かりんとう
4	火	御飯 肉じゃが カラフルソテー 大根となめこのみそ汁	牛乳 お麩のラスク	米、じゃがいも、 砂糖、バター、焼心、 油	牛乳、牛肉、 あわせみそ、油揚げ	ブロッコリー、 だいこん、にんじん、 たまねぎ、なめこ、 しらたき、コーン、 グリーンピース	りんご
5	水	御飯 鶏肉の照り焼き 大根のごま酢和え 春雨スープ	牛乳 バナナきなこ	米、砂糖、はるさめ、 片栗粉、油	牛乳、鶏肉、きな粉、 かにかまぼこ	バナナ、だいこん、 きゅうり、にんじん、 キャベツ、すりごま	いりこ
6	木	御飯 さけの甘みそ蒸し焼き ごぼうの煮物 わかめスープ	牛乳 チキンナゲット	米、砂糖、片栗粉	牛乳、 チキンナゲット、 さけ、赤みそ	たまねぎ、ごぼう、 キャベツ、にんじん、 えのき、いんげん、 わかめ	いちご
7	金	御飯 ツナエッグ ほうれん草と豆腐のごま和え かぶとベーコンのスープ	牛乳 豆乳クリーム和え	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、卵、調製豆乳、 豆腐、ツナ缶、 ベーコン	かぶ、みかん缶、ひじき、 バナナ、ほうれん草、 キャベツ、にんじん、 たまねぎ、かぶ・葉、 ピーマン、すりごま	温野菜 かぼちゃ
8	土	牛丼 かまぼこと椎茸のすまし汁 ミニゼリー	麦茶 お菓子	米、砂糖	牛肉、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、 しいたけ	ウエハース
9	日						
10	月	御飯 さわらのケチャップ和え カリフラワーのじゃこ和え 野菜スープ	牛乳 芋ぜんざい	米、さつまいも、油、 片栗粉、砂糖	牛乳、さわら、 ゆであずき、 しらす干し	カリフラワー、キャベ ツ、たまねぎ、オクラ、 にんじん、えのき	オレンジ
11	火						
12	水	ゴマ塩おにぎり けんちんうどん ブロッコリーのマヨサラダ バナナ	牛乳 ホットケーキ	米、干しうどん、 ホットケーキ ミックス、さといも、 マヨネーズ	牛乳、鶏肉、卵、ハム	バナナ、ブロッコリー、 だいこん、にんじん、 ねぎ、コーン	温野菜 にんじん
13	木	御飯 ハンバーグ ひじきとピーマンのツナ和え 五目汁	牛乳 和風ミルクもち	米、さつまいも、 片栗粉、砂糖、 黒砂糖、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、ツナ缶、 卵、きな粉	たまねぎ、ピーマン、 にんじん、えのき、 ねぎ、ひじき	りんご
14	金	御飯 さばのスタミナ揚げ 切干大根の旨煮 南瓜のみそ汁	牛乳 スノーボールクッキー	米、片栗粉、小麦粉、 バター、油、 グラニュー糖、粉糖、 砂糖	牛乳、さば、油揚げ、 あわせみそ	かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ、いんげん、 切り干しだいこん、 すりごま	昆布
15	土	青菜おにぎり 親子うどん ヨーグルト	麦茶 お菓子	米、ゆでうどん	ヨーグルト、卵、 鶏肉	にんじん、たまねぎ、 ねぎ	チーズ
16	日						
17	月	御飯 クリームシチュー ごぼうとベーコンのサラダ いちご	牛乳 たまごサンド	米、食パン、 じゃがいも、 マヨネーズ	牛乳、卵、鶏肉、 ベーコン	いちご、ごぼう、 にんじん、たまねぎ、 きゅうり、いんげん	いりこ
18	火	御飯 あかうおの磯辺焼き 蒸し鶏のさっぱり和え かまぼこと小松菜のすまし汁	牛乳 ちんすこう	米、小麦粉、油、 黒砂糖、片栗粉、 砂糖	牛乳、あかうお、 鶏ささみ、かまぼこ	にんじん、もやし、 たまねぎ、こまつな、 きゅうり、あおのり	バナナ
19	水	御飯 牛肉とれんこんの炒めもの かぼちゃの甘煮 豆腐と玉ねぎのみそ汁	牛乳 フルーチェ	米、油、砂糖	牛乳、牛肉、豆腐、 あわせみそ、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、 れんこん、にんじん、 グリーンピース、わかめ	温野菜 じゃが芋
20	木	御飯 さばのウスターソース煮 春雨の中華和え かき玉汁	牛乳 おにぎり	米、砂糖、はるさめ、 片栗粉、ごま油	牛乳、さば、卵、ハム	もやし、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、 ねぎ	オレンジ
21	金	御飯 ローストチキンカレー風味 ほうれん草のしらす和え さつまいもとウイナーのスープ	牛乳 ゼリー	米、さつまいも、 砂糖	牛乳、鶏肉、 ウイナー、 しらす干し	ほうれん草、 たまねぎ、もも缶、 ミックスベジタブル、 にんじん、しめじ	チーズ
22	土	お豆腐丼 えのきの中華スープ ミニゼリー	麦茶 お菓子	米、砂糖、片栗粉	豆腐、卵	にんじん、たまねぎ、 えのき、いんげん、 コーン、わかめ	ウエハース
23	日						
24	月						
25	火	御飯 さけのチーズ焼き 小松菜ともやしの納豆和え チキンスープ	牛乳 揚げパン	米、ロールパン、 砂糖、油、パン粉	牛乳、さけ、 挽きわり納豆、 鶏ひき肉、きな粉、 粉チーズ	かぶ、にんじん、 もやし、こまつな、 かぶ・葉	みかん缶
26	水	御飯 鶏肉の海苔しお唐揚げ スパゲティサラダ 里芋のみそ汁・ミニゼリー	牛乳 ケーキ	米、さといも、 スパゲティ、油、 マヨネーズ、片栗粉、 小麦粉、砂糖	牛乳、鶏肉、ハム、 あわせみそ、油揚げ	にんじん、きゅうり、 キャベツ、あおのり	りんご
27	木	御飯 ハヤシライス ポテトサラダ バナナ	牛乳 プリン	米、じゃがいも、 マヨネーズ	牛乳、牛肉、 魚肉ハム	バナナ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 マッシュルーム、 グリーンピース	チーズ
28	金	御飯 あかうおの香り蒸し 白菜とツナのごま和え 水菜の中華スープ	牛乳 おさつスティック	さつまいも、米、油、 砂糖	牛乳、あかうお、 ツナ缶	はくさい、にんじん、 たまねぎ、みずな、 しいたけ、すりごま	昆布
		1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	471 kcal	鉄	1.8 mg
				たんぱく質	17.3 g	カルシウム	200 mg
				脂質	13.2 g	ビタミンC	24 mg
				塩分	1.3 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。