

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	しらすおにぎり 温そうめん ヨーグルト	麦茶 お菓子	米、干しとうめん	ヨーグルト、鶏肉	たまねぎ、 ほうれんそう、 にんじん、えのき、 ねぎ	チーズ
2	日						
3	月	彩りご飯 白身魚のフライ オーロソース 春色ミモザサラダ 麩とみつばのすまし汁	麦茶 ひなケーキ	米、 和風ドレッシング、 パン粉、油、小麦粉、 マヨネーズ、焼酎	たら、 魚肉ソーセージ、卵、 生クリーム	ブロッコリー、 たまねぎ、いちご、 にんじん、しいたけ、 みつば	カルピス ひなあられ
4	火	御飯 鶏の海苔焼き 厚揚げの煮物 わかめスープ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、 鶏肉、厚揚げ	だいこん、バナナ、 もやし、もも缶、みかん 缶、にんじん、ねぎ、 コーン、グリーンピース、 焼きのり、わかめ	温野菜 ジャが芋
5	水	御飯 さばの煮つけ チンゲン菜の卵とじ 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	牛乳、さば、卵、 かまぼこ、 あわせみそ	チンゲンサイ、 だいこん、にんじん、 えのき	かんぱん
6	木	御飯 オムレツ キャベツのサラダ マカロニスープ	牛乳 レモンラスク	米、食パン、砂糖、 バター、 和風ドレッシング、 マカロニ	牛乳、卵、豚ひき肉、 牛ひき肉、 魚肉ソーセージ、 ベーコン	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、 レモン果汁、わかめ	バナナ
7	金	御飯 さわらのレモン蒸し 鶏ささみの中華サラダ パンプキンスープ	牛乳 焼きドーナツ	米、ホットケーキ ミックス、砂糖、油、 ごま油、バター	牛乳、さわら、 豆腐、鶏ささみ、 乾燥おから	かぼちゃ、たまねぎ、 きゅうり、もやし、 赤ピーマン、すりごま、 ゆず果皮、レモン果汁	りんご
8	土						
9	日						
10	月	ゴマ塩おにぎり 肉わかめうどん いんげんのごまごし バナナ	牛乳 プレーンクッキー	米、干しうどん、 小麦粉、バター、 砂糖	牛乳、牛肉、卵	バナナ、いんげん、 にんじん、たまねぎ、 えのき、ねぎ、 すりごま、わかめ	いりこ
11	火	御飯 さけのパン粉焼き かりかりとかにかまの和えもの チャウダー	牛乳 きなこマカロニ	米、じゃがいも、 マカロニ、砂糖、 パン粉	牛乳、さけ、きな粉、 ベーコン、 かにかまぼこ	カリフラワー、 たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム	いちご
12	水	御飯 ポークチャップ ピーマンの塩昆布和え ココロスープ	牛乳 プリン	米、さつまいも、 砂糖	牛乳、豚肉、 ツナ水煮缶	たまねぎ、ピーマン、 にんじん、 グリーンピース、 塩こんぶ、すりごま	チーズ
13	木	御飯 あかうおの変わり漬け 切干大根のソテー 豆腐となめこのみそ汁	牛乳 コーンマヨトースト	米、食パン、油、 マヨネーズ、片栗粉、 砂糖、ごま油	牛乳、あかうお、 豆腐、あわせみそ	なめこ、コーン、 たまねぎ、にんじん、 こまつな、切り干し だいこん、ねぎ	りんご
14	金	御飯 中華風ローストチキン かぼちゃのサラダ 白菜とにらの中華スープ	牛乳 ゼリー	米、マヨネーズ、 片栗粉、砂糖、油、 ごま油	牛乳、鶏肉、ハム	かぼちゃ、はくさい、 たまねぎ、きゅうり、 もも缶、しいたけ、 にら、コーン、すりごま	昆布
15	土	ゴマ塩おにぎり ちゃんぽん ミニゼリー	麦茶 お菓子	米、干し中華めん	豚肉、かまぼこ	もやし、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 コーン、きくらげ	ビスケット
16	日						

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	月	御飯 さばのごまマヨ焼き 里芋の煮物 麩とわかめのすまし汁	牛乳 コーンフレーク	米、さといも、 コーンフレーク、 マヨネーズ、焼酎、 砂糖	牛乳、さば	にんじん、しめじ、 いんげん、すりごま、 わかめ	いちご
18	火	ゆかりおにぎり 鶏肉の竜田揚げ ウインナーブロッコリー スパゲティサラダ	牛乳 ミルクかん	米、スパゲティ、 マヨネーズ、片栗粉、 砂糖、油	牛乳、鶏肉、 ウインナー、ハム	ブロッコリー、 きゅうり、にんじん、 いちごジャム、 かんでん	ビスケット
19	水	御飯 さわらの柚子照り焼き ほうれん草の白和え 具だくさんみそ汁	牛乳 チーズスコーン	米、ホットケーキ ミックス、バター、 砂糖	牛乳、さわら、豆腐、 とろけるチーズ、 あわせみそ、 油揚げ、乾燥おから	ほうれんそう、 にんじん、なす、 たまねぎ、すりごま、 ゆず果皮	温野菜 かぼちゃ
20	木						
21	金	御飯 牛肉の柳川風煮 大根とハムの和えもの 春雨スープ	牛乳 さつまいもきんとん	米、さつまいも、 マヨネーズ、砂糖、 はるさめ	牛乳、牛肉、卵、ハム	だいこん、たまねぎ、 きゅうり、ごぼう、 にんじん、えのき、 ねぎ、コーン、わかめ	オレンジ
22	土	ツナ丼 野菜スープ バナナ	麦茶 お菓子	米、じゃがいも、 砂糖	卵、ツナ水煮缶	バナナ、たまねぎ、 にんじん、いんげん	かんぱん
23	日						
24	月	御飯 チキンカレー ブロッコリーとちくわのサラダ いちご	牛乳 チーズまんじゅう	米、じゃがいも、 小麦粉、砂糖、 バター、油	牛乳、鶏肉、クリーム チーズ、卵、ちくわ	いちご、にんじん、 ブロッコリー、 たまねぎ、 ほうれんそう、 レモン果汁	昆布
25	火	御飯 炒り豆腐 さつま芋のオレンジ煮 たつぷりきのこ汁	牛乳 おにぎり	米、さつまいも、 砂糖	牛乳、豆腐、 鶏ひき肉	たまねぎ、もやし、 しいたけ、にんじん、 オレンジ濃縮果汁、 エリンギ、えのき、 ねぎ、グリーンピース	温野菜 にんじん
26	水	わかめおにぎり スパゲティナポリタン ポテトサラダ レタススープ	牛乳 ケーキ	米、スパゲティ、 じゃがいも、 マヨネーズ、砂糖	牛乳、ハム、 かにかまぼこ、 ウインナー	きゅうり、たまねぎ、 にんじん、レタス、 ピーマン、コーン	バナナ
27	木	御飯 鶏肉のバジル焼き じゃことわかめのサラダ 茄子と人参のすまし汁	牛乳 りんごのコンポート	米、 和風ドレッシング、 砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏肉、 しらす干し、	りんご、レタス、なす、 にんじん、きゅうり、 オクラ、わかめ	いりこ
28	金	御飯 あかうおの梅煮 ひじきとツナのソテー ほうれん草としめじのみそ汁	牛乳 小倉サンド	米、食パン、油、 砂糖、バター	牛乳、あかうお、 つぶあん、 ツナ水煮缶、 あわせみそ	ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 いんげん、しめじ、 コーン、うめ干し、 ひじき	みかん缶
29	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、 ほうれんそう	ビスケット
30	日						
31	月	御飯 さけのバター焼き 五目煮豆 たまごスープ	牛乳 フライドポテト	米、フライドポテト、 バター、砂糖、油	牛乳、さけ、 ゆで大豆、卵	にんじん、 板こんにゃく、にら、 しいたけ、グリーンピース	チーズ

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	477 kcal	鉄	1.6 mg
	たんぱく質	17.5 g	カルシウム	201 mg
	脂質	13.2 g	ビタミンC	26 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。