

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	火	青菜おにぎり 煮込みうどん かぼちゃの甘煮 りんご	牛乳 お好み焼き	米、干しうどん、 お好み焼き粉、 砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、卵、 赤みそ、かつお節	かぼちゃ、りんご、 キャベツ、だいこん、 にんじん、コーン、 ねぎ、ごぼう、 いんげん、あおのり	温野菜 にんじん
2	水	御飯 ポテトオムレツ 切干大根とツナのサラダ きのこスープ	牛乳 プリン	米、じゃがいも、 砂糖、油	牛乳、卵、チーズ、 ツナ油漬缶	にんじん、きゅうり、 たまねぎ、しめじ、 エリンギ、切り干し だいこん	かんぱん
3	木	御飯 あかうおのチリソース風 もやしとわかめのナムル 豆腐とかにかまのどろみ汁	牛乳 ミルクもち	米、片栗粉、砂糖、 油、ごま油	牛乳、豆腐、 あかうお、 かにかまぼこ、 きな粉	もやし、にんじん、 きゅうり、ねぎ、 たまねぎ、ねぎ、わかめ	オレンジ
4	金	御飯 肉じゃが 人参とじゃこの和えもの 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 ラスク	米、食パン、 じゃがいも、バター、 砂糖、 和風ドレッシング	牛乳、牛肉、豆腐、 しらす干し、 あわせみそ	たまねぎ、もやし、 にんじん、 グリーンピース、 いんげん、すりごま、 わかめ	バナナ
5	土						
6	日						
入園・進級 おめでとう							
7	月	御飯 さけのごま焼き いんげんとコーンのサラダ ビーフンスープ	牛乳 アップルポテト	米、さつまいも、 砂糖、ビーフン、 サウザンアイランド ドレッシング、バター	牛乳、さけ、ハム	にんじん、いんげん、 りんご、オクラ、ねぎ、 コーン、すりごま	昆布
8	火	しらすおにぎり 照り焼きチキン ブロッコリーとちくわの和風サラダ ミートソーススパゲティ	牛乳 フルーツ杏仁風	米、スパゲティ、 砂糖、 和風ドレッシング	牛乳、鶏肉、 豚ひき肉、 牛ひき肉、ちくわ	ブロッコリー、バナナ、 たまねぎ、みかん缶、 にんじん、 グリーンピース、 粉かんでん	ビスケット
9	水	御飯 厚揚げのケチャップ煮 ピーマンの昆布和え 椎茸と麩のすまし汁	牛乳 フルーチェ	米、片栗粉、焼ふ	牛乳、厚揚げ、豚肉	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、コーン、 しいたけ、塩こんぶ	チーズ
10	木	御飯 キーマカレー 春野菜のロールサラダ いちご	牛乳 パインケーキ	米、じゃがいも、 ホットケーキ ミックス、バター、 マヨネーズ、砂糖、 フレンチドレッシング	牛乳、鶏ひき肉	いちご、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、 パイン缶、グリーン アスパラ、グリーンピース	いりこ
11	金	御飯 さわらのみそ照り焼き トマトときゅうりのさっぱり和え なすとおくらのスープ	牛乳 コーンフレーク	米、コーンフレーク、 砂糖	牛乳、さわら、 ツナ油漬缶、赤みそ	トマト、きゅうり、なす、 にんじん、オクラ、 えのき	りんご
12	土	ゆかりおにぎり キャベツとじゃこのスパゲティ 大根とえのきのスープ	麦茶 お菓子	米、スパゲティ、油	しらす干し	だいこん、キャベツ、 赤ピーマン、にんじん、 たまねぎ、えのき	オレンジ
13	日						
14	月	たけのご飯 さばの塩焼き ほうれん草の納豆和え 南瓜のみそ汁	牛乳 チキンナゲット	米、砂糖	牛乳、 チキンナゲット、 さば、挽きわり納豆、 あわせみそ、 油揚げ、かつお節	ほうれん草、 かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、 焼きのり	バナナ
15	火	御飯 ハンバーグ キャベツのツナマヨ和え ミネストローネ風スープ	牛乳 きなこドーナツ	米、じゃがいも、 ホットケーキ ミックス、 マヨネーズ、パン粉、 グラニュー糖、油	牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、 ソーセージ、 ツナ油漬缶、卵、 きな粉	たまねぎ、キャベツ、 トマトジュース、 きゅうり、にんじん	ヨーグルト
16	水	ゴマ塩おにぎり 焼きそば 蒸ししゅうまい 水菜の中華スープ	牛乳 磯辺ポテト	じゃがいも、米、 ゆで中華めん	牛乳、豚肉	にんじん、キャベツ、 たまねぎ、もやし、 しいたけ、みずな、 わかめ、あおのり	いちご
17	木	御飯 さけのちゃんちゃん焼き 春雨サラダ むらくも汁	牛乳 やみつキトースト	米、食パン、砂糖、 はるさめ、バター、 片栗粉、ごま油	牛乳、さけ、卵、 スライスチーズ、 かにかまぼこ、 あわせみそ	キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 こまつな、コーン	温野菜 かぼちゃ
18	金	御飯 すき焼き風煮 さつまいもの甘煮 チンゲン菜と人参のスープ	牛乳 ゼリー	米、さつまいも、 砂糖	牛乳、豚肉、厚揚げ	はくさい、にんじん、 チンゲンサイ、 みかん缶、しらたき、 しめじ、しいたけ	かんぱん
19	土	親子丼 えのきとわかめのすまし汁 ミニゼリー	麦茶 お菓子	米、砂糖、焼ふ	鶏肉、卵	たまねぎ、えのき、 にんじん、ねぎ、 みつば、わかめ	ビスケット
20	日						
21	月	御飯 さわらのムニエル ほうれん草の磯和え 豆乳スープ	牛乳 バナナきなこ	米、砂糖、小麦粉、 バター、油、片栗粉	牛乳、調製豆乳、 さわら、きな粉	バナナ、ほうれん草、 キャベツ、しめじ、 ほうれん草、 にんじん、焼きのり	チーズ
22	火	御飯 ビーフシチュー マカロニサラダ オレンジ	牛乳 もちもちボンデココア	米、じゃがいも、 白玉粉、マカロニ、 砂糖、マヨネーズ、 油	牛乳、牛肉、ハム	オレンジ、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、 コーン	いりこ
23	水	御飯 鶏肉のマーマレード焼き ポパイサラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳 ケーキ	米、じゃがいも、 マヨネーズ、片栗粉、 砂糖	牛乳、鶏肉、チーズ、 かまぼこ、 あわせみそ	ほうれん草、 たまねぎ、にんじん、 マーマレード、コーン	りんご
24	木	御飯 豚肉と野菜の炒めもの いんげんのおかか和え 豆腐スープ	牛乳 フルーツクリーム	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、 生クリーム、 かにかまぼこ、 かつお節	いんげん、バナナ、 にんじん、たまねぎ、 もやし、ねぎ、グリーン アスパラ、もも缶、 みかん缶、にら、すりごま	昆布
25	金	御飯 さばの生姜煮 蒸し鶏のサラダ たけのこのすまし汁	牛乳 ジャムサンド	米、食パン、 ごまドレッシング、 砂糖	牛乳、さば、 鶏ささみ	にんじん、レタス、 たけのこ、きゅうり、 いちごジャム、わかめ	オレンジ
26	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
27	日						
28	月	御飯 鶏肉の香草焼き キャベツの卵とじ 根菜のみそ汁	牛乳 おにぎり	米、さといも、 マヨネーズ、パン粉、 砂糖	牛乳、鶏肉、卵、 ちくわ、あわせみそ	キャベツ、たまねぎ、 だいこん、にんじん、 ねぎ	バナナ
29	火	昭和の日					
30	水	御飯 あかうおの天ぷら ひじきと大豆のサラダ そうめん汁	牛乳 ヨーグルトスコーン	米、小麦粉、干し しそめん、バター、 てんぷら粉、油、 マヨネーズ、砂糖	牛乳、あかうお、 ゆで大豆、 ヨーグルト、 ツナ水煮缶	きゅうり、にんじん、 赤ピーマン、しいたけ、 ひじき、ねぎ	温野菜 じゃが芋
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)				エネルギー	487 kcal	鉄	1.9 mg
				たんぱく質	18.3 g	カルシウム	210 mg
				脂質	13.5 g	ビタミンC	26 mg
				塩分	1.5 g	食物繊維	4.1 g
				※献立は、仕入れ等により変更することがあります。			