

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 あかうおのオーロラソースかけ ひじきと大豆の煮物 大根と人参のみそ汁	牛乳 カルシウムラスク	米、食パン、 マヨネーズ、砂糖、 バター	あかうお、 ゆで大豆、牛乳、 あわせみそ、 粉チーズ	だいこん、にんじん、 しめじ、いんげん、 ひじき、すりごま、 あおのり	オレンジ
2	土						
3	日						
4	月	御飯 さわらのコーンマヨ焼き きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁	牛乳 ゼリー	米、マヨネーズ、 ごま油、砂糖	牛乳、さわら、 あわせみそ	かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ、ごぼう、 みかん缶、コーン、 いんげん、すりごま、 あおのり	かんぱん
5	火	わかめおにぎり 冷やしラーメン チキンナゲット すいか	牛乳 シュガーパイ	米、干し中華めん、 グラニュー糖、 ごま油	チキンナゲット、 牛乳、かにかまぼこ	すいか、きゅうり、 キャベツ、コーン	温野菜 かぼちゃ
6	水	御飯 さばの中華風煮 パンサンスー チンゲン菜の中華スープ	牛乳 アメリカンドッグ	米、ホットケーキ ミックス、砂糖、 はるさめ、油、 ごま油	牛乳、さば、 魚肉ソーセージ、卵、 ハム	チンゲンサイ、 にんじん、きゅうり、 しいたけ	オレンジ
7	木	御飯 ピーマンのカラフル焼き ミモザサラダ じゃが芋とほうれん草のスープ	牛乳 とうもろこし	米、じゃがいも、 マヨネーズ、片栗粉、 油	牛乳、豚ひき肉、 豆腐、卵、ハム	とうもろこし、にんじん、 キャベツ、きゅうり、 赤ピーマン、黄ピーマン、 ほうれん草、たまねぎ、 ピーマン	梨
8	金	御飯 鶏肉の胡麻みそ焼き もやしとかにかまの和えもの 豆腐ときのこのすまし汁	牛乳 フルーツヨーグルト	米、砂糖	牛乳、ヨーグルト、 鶏肉、豆腐、 かにかまぼこ、 あわせみそ	もやし、きゅうり、 バナナ、もも缶、 みかん缶、たまねぎ、 エリンギ、えのき、 すりごま、わかめ	チーズ
9	土	たまご丼 麩と野菜のすまし汁 バナナ	麦茶 お菓子	米、砂糖、焼心	卵	バナナ、たまねぎ、 にんじん、 ほうれん草、コーン、 いんげん	ウエハース
10	日						
11	月						
12	火	御飯 具沢山煮 ほうれん草のおろし和え わかめと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ロッククッキー	米、さといも、砂糖、 小麦粉、油、 コーンフレーク	牛乳、豚肉、 しらす干し、 あわせみそ、油揚げ	ほうれん草、 にんじん、たまねぎ、 だいこん、しいたけ、 板こんにゃく、わかめ	いりこ
13	水	御飯 チンジャオロース キャベツとツナのさっぱり和え いらともやしのスープ	麦茶 アイス お菓子	米、砂糖、ごま油	アイスクリーム、 牛肉、ツナ缶	キャベツ、ピーマン、 もやし、赤ピーマン、 ねぎ、にんじん、にら、 たけのこ、きゅうり	昆布
14	木	御飯 さけのムニエル 加-風味 ポパイサラダ かぼちゃのスープ	牛乳 フライドポテト	米、フライドポテト、 油、マヨネーズ、 バター、小麦粉	牛乳、さけ、チーズ、 かまぼこ	かぼちゃ、 ほうれん草、 たまねぎ、コーン	梨
15	金	ビビンバ丼 トマトサラダ たまごスープ	麦茶 お菓子	米、砂糖	鶏ひき肉、卵	トマト、にんじん、 きゅうり、 ほうれん草、もやし、 にら、コーン	かんぱん
16	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、 いんげん	バナナ

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	御飯 鶏ひき肉と南瓜の卵焼き きゅうりの酢の物 ごぼうと人参のみそ汁	牛乳 豆腐パン	米、ホットケーキ ミックス、油、 オリーブ油、砂糖、 小麦粉	牛乳、卵、鶏ひき肉、 豆腐、あわせみそ	にんじん、きゅうり、 かぼちゃ、ごぼう、 みかん缶、いんげん、 わかめ	すいか
19	火	御飯 あかうおのチリソース風 ブロッコリーとわかめのサラダ ビーフンスープ	牛乳 ミルクもち	米、片栗粉、砂糖、 和風ドレッシング、 ビーフン、油	牛乳、あかうお、 きな粉	ブロッコリー、 にんじん、ねぎ、 きゅうり、たまねぎ、 コーン、わかめ	温野菜 じゃが芋
20	水	御飯 牛肉の柳川風煮 キャベツと竹輪の和えもの なすとおくらのみそ汁	牛乳 プリン	米、砂糖	牛乳、牛肉、卵、 ちくわ	キャベツ、にんじん、 なす、たまねぎ、 ごぼう、オクラ、えのき、 すりごま	いりこ
21	木	青菜おにぎり ミートソーススパゲティ さつまいもマヨサラダ オニオンスープ	牛乳 あずきクッキー	米、スパゲティ、 さつまいも、小麦 粉、バター、砂糖、 マヨネーズ	牛乳、 ゆであずき缶、 豚ひき肉、 牛ひき肉、卵	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、コーン、 グリーンピース、えのき	ヨーグルト
22	金	御飯 さばのパン粉焼き 切干大根の旨煮 鶏ひき肉とえのきのスープ	牛乳 フレンチトースト	米、食パン、パン粉、 砂糖、バター	牛乳、さば、卵、 鶏ひき肉、ちくわ、 粉チーズ	もやし、えのき、 にんじん、ねぎ、 いんげん、 切り干しだいこん	バナナ
23	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、ツナ水煮缶	たまねぎ、 ほうれん草、にんじん	チーズ
24	日						
25	月	御飯 さわらのみそ煮 納豆和え 小松菜と人参のみそ汁	牛乳 おにぎり	米、砂糖	牛乳、さわら、 挽きわり納豆、 あわせみそ、 かつお節	にんじん、こまつな、 キャベツ、しいたけ、 すりごま、あおのり	昆布
26	火	御飯 ひき肉カレー たまスパサラダ フルーツミックス	麦茶 アイス お菓子	米、じゃがいも、 マヨネーズ、 スパゲティ、 コーンフレーク	アイスクリーム、 牛ひき肉、 ゆで大豆、卵、ハム	たまねぎ、にんじん、 みかん缶、バナナ、 きゅうり、グリーンピース	温野菜 にんじん
27	水	コーンご飯 照り焼きチキン 夏野菜サラダ ミネストローネ風スープ	牛乳 ケーキ	米、 ごまドレッシング、 砂糖、バター	牛乳、鶏肉、 豚ひき肉、ハム	レタス、きゅうり、 なす、トマトジュース、 たまねぎ、にんじん、 コーン	オレンジ
28	木	御飯 さけのゆかり焼き ツナ入り炒り豆腐 もやしとしめじのみそ汁	牛乳 たまごサンド	米、ロールパン、 マヨネーズ、砂糖、 油、片栗粉	牛乳、豆腐、さけ、 卵、ツナ缶、ちくわ、 あわせみそ	もやし、にんじん、 キャベツ、しめじ、 しいたけ、しそ	チーズ
29	金	御飯 鶏肉の磯辺揚げ オクラのとひじきのサラダ 春雨スープ	牛乳 かぼちゃスティック	米、小麦粉、油、 オリーブ油、砂糖、 はるさめ	牛乳、鶏肉	オクラ、にんじん、 かぼちゃ、きゅうり、 えのき、ねぎ、コーン、 ひじき、あおのり	バナナ
30	土	ゆかりおにぎり ちゃんぽん ヨーグルト	麦茶 お菓子	米、干し中華めん	ヨーグルト、豚肉、 かまぼこ	もやし、キャベツ、 にんじん、きくらげ	ウエハース
31	日						
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	473 kcal	鉄	1.8 mg		
		たんぱく質	17.3 g	カルシウム	183 mg		
		脂質	13.4 g	ビタミンC	22 mg		
		塩分	1.3 g	食物繊維	3.5 g		

※献立は、仕入れ等により変更することがあります。