

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	月	御飯 豚肉とパプリカの甘辛炒め ほうれん草とえのきのお浸し そうめん汁	牛乳 フルーツポンチ	米、干しそうめん、 砂糖	牛乳、豚肉、 かつお節	ほうれんそう、バナナ、 もも缶、みかん缶、 たまねぎ、赤ピーマン、 黄ピーマン、にんじん、 えのき、しいたけ、ねぎ	温野菜 かぼちゃ
2	火	御飯 さわらのさっぱり甘酢ソース ブロッコリーの和えもの きのこスープ	牛乳 さいころラスク	米、食パン、バター、 砂糖、油、片栗粉	牛乳、さわら、 ツナ油漬缶	ブロッコリー、 たまねぎ、にんじん、 えのき、しめじ、 すりごま、焼きのり	梨
3	水	御飯 具だくさんオムレツ レタスサラダ 青梗菜の中華スープ	牛乳 フルーチェ	米、 ごまドレッシング、 油、砂糖	牛乳、卵、豚ひき肉、 牛ひき肉、ハム	レタス、きゅうり、 ミックスベジタブル、 チンゲンサイ、しめじ、 たまねぎ、ピーマン、 コーン、わかめ	チーズ
4	木	御飯 キッズヤンニョムチキン カリフラワーのじゃこ和え コーンたまごスープ	牛乳 お好み焼き	米、お好み焼き粉、 砂糖、油	牛乳、鶏肉、卵、 しらす干し、 かつお節	クリームコーン缶、 カリフラワー、キャベ ツ、コーン、たまねぎ、 オクラ、すりごま、 あおのり	かんぱん
5	金	御飯 さばのにらダレかけ マセドアンサラダ 豆腐と人参のみそ汁	牛乳 豆乳くずもち	米、じゃがいも、 片栗粉、黒砂糖、 砂糖、マヨネーズ、 ごま油	牛乳、調製豆乳、 さば、豆腐、チーズ、 あわせみそ、きな粉	にんじん、きゅうり、 にら、すりごま、わかめ	オレンジ
6	土	親子丼 麩のすまし汁 ヨーグルト	麦茶 お菓子	米、砂糖、焼ふ	ヨーグルト、鶏肉、卵	たまねぎ、にんじん、 えのき、いんげん、 みつば	せんべい
7	日						
8	月	御飯 あかうおの煮つけ いんげんのごま和え なめこと大根のみそ汁	牛乳 おにぎり	米、砂糖	牛乳、あかうお、 油揚げ、あわせみ そ、	いんげん、にんじん、 だいこん、なめこ、 えのき、ねぎ、すりごま	バナナ
9	火	さけおにぎり そうめん 天ぷら盛り合わせ オレンジ	牛乳 しきしき	米、小麦粉、 干しそうめん、砂糖、 油	牛乳、鶏肉、卵	オレンジ、にんじん、 かぼちゃ、ピーマン、 いちごジャム、ねぎ	いりこ
10	水	御飯 鶏肉の海苔焼き ポテトサラダ 五目中華スープ	牛乳 プリン	米、じゃがいも、 マヨネーズ、片栗粉、 油、砂糖	牛乳、鶏肉、ハム	きゅうり、もやし、 にんじん、にら、 しいたけ、コーン、 焼きのり	昆布
11	木	御飯 さけの洋風焼き キャベツとりんごのサラダ 里芋と油揚げのとりみ汁	牛乳 ピザトースト	米、さといも、 食パン、マヨネーズ、 小麦粉、砂糖、 片栗粉、油、バター	牛乳、さけ、 ツナ油漬缶、油揚 げ、とろけるチーズ、 粉チーズ	りんご、きゅうり、 にんじん、コーン、 キャベツ、たまねぎ、 ピーマン	梨
12	金	御飯 チリコンカン ちくわ磯辺揚げ わかめスープ	麦茶 アイス お菓子	米、コーンフレーク、 油、小麦粉	アイスクリーム、 豚ひき肉、ちくわ、 ゆで大豆	たまねぎ、にんじん、 コーン、ねぎ、わかめ、 あおのり	温野菜 じゃが芋
13	土	わかめおにぎり 肉うどん バナナ	麦茶 お菓子	米、干しうどん、 砂糖	牛肉	バナナ、たまねぎ、 にんじん、ねぎ、わかめ	クラッカー
14	日						
15	月						
16	火	混ぜご飯 さわらのかば焼き 切干大根と鶏ささみのサラダ 茄子とおくらのみそ汁	牛乳 ココアクッキー	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さわら、 鶏ささみ、 鶏ひき肉、 あわせみそ	にんじん、きゅうり、 なす、えのきたけ、 しいたけ、オクラ、 切り干しだいこん	オレンジ

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	水	御飯 チキンカレー マカロニサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ジャムサンド	米、食パン、 じゃがいも、 マカロニ、 マヨネーズ、砂糖	牛乳、ヨーグルト、 鶏肉、ハム	みかん缶、バナナ、 にんじん、たまねぎ、 きゅうり、いんげん、 いちごジャム	せんべい	
18	木	御飯 鶏のごまから揚げ もやしのナムル かき卵汁	牛乳 梨のコンポート	米、片栗粉、油、 砂糖、小麦粉、 ごま油	牛乳、鶏肉、卵	なし、もやし、 たまねぎ、にんじん、 きゅうり、しいたけ、 すりごま、きくらげ	チーズ	
19	金	御飯 白身魚のピカタ風 大豆の五目煮 キャベツとウインナーのスープ	牛乳 さつまいもぜんざい	米、さつまいも、 砂糖、片栗粉	牛乳、ゆであずき、 あかうお、 ゆで大豆、鶏肉、 ウインナー	キャベツ、にんじん、 クリームコーン、 板こんにゃく、いんげん	かんぱん	
20	土	お豆腐丼 さつまいもと人参のスープ ミニゼリー	麦茶 お菓子	米、さつまいも、 砂糖、片栗粉	豆腐、卵	たまねぎ、にんじん、 いんげん	バナナ	
21	日	秋分の日🍁🍊						
22	月	御飯 豚肉の生姜焼き きゅうりとちくわの和風サラダ じゃが芋とわかめのみそ汁	牛乳 ゼリー	米、じゃがいも、 和風ドレッシング、 砂糖	牛乳、豚肉、 ちくわ、あわせみそ	たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、レタス、 もも缶、にんじん、 わかめ	梨	
23	火	🍊🍡🍄🍏🍊🍡🍄🍏🍡🍄🍏🍡🍄🍏🍡🍄🍏🍡🍄🍏						
24	水	青菜おにぎり 鶏わかめうどん ひじきとベーコンのサラダ バナナ	牛乳 ケーキ	米、ゆでうどん、 マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、ベーコン	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 コーン、ひじき、 わかめ	いりこ	
25	木	御飯 ホキのフライ ピーマンの塩昆布和え ころも野菜スープ	牛乳 きなこマカロニ	米、さつまいも、 マカロニ、砂糖、 パン粉、油、小麦粉	牛乳、ホキ、きな粉、 かにかまぼこ、卵	ピーマン、にんじん、 たまねぎ、ミックス ベジタブル、すりごま、 塩こんぶ	温野菜 にんじん	
26	金	御飯 さけのにんにくバター醤油 ほうれん草の納豆和え とうがんのそぼろ汁	牛乳 ケーキサレ	米、ホットケーキミ ックス、油、小麦粉、 マヨネーズ、片栗粉、 バター、オリーブ油	さけ、牛乳、卵、 挽きわり納豆、 鶏ひき肉、 粉チーズ、ベーコン、 かつお節	とうがん、 ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 焼きのり	オレンジ	
27	土	ゴマ塩おにぎり ミートソーススパゲティ 白菜とかまぼこのすまし汁	麦茶 お菓子	米、スパゲティ、 砂糖	豚ひき肉、 牛ひき肉、かまぼこ	はくさい、にんじん、 たまねぎ、グリーンピース	クラッカー	
28	日	🍄🍡🍄🍡🍄🍡🍄🍡🍄🍡🍄🍡🍄🍡🍄🍡🍄🍡🍄🍡						
29	月	御飯 さばのおろし煮 ごぼうときゅうりのサラダ 豆腐と春雨のスープ	牛乳 キャラットチーズケーキ	米、ホットケーキミ ックス、砂糖、 マヨネーズ、 はるさめ、油	さば、調製豆乳、 豆腐、牛乳、とろけ るチーズ、ベーコン	だいこん、にんじん、 ごぼう、きゅうり、 オクラ	昆布	
30	火	御飯 鶏肉のゆかり焼き 青梗菜のしらす和え 南瓜入り豚汁	麦茶 アイス お菓子	米、片栗粉、砂糖	アイスクリーム、 鶏肉、豚肉、 あわせみそ、 しらす干し	チンゲンサイ、 かぼちゃ、にんじん、 だいこん、ごぼう	チーズ	
		🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸						
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー		489 kcal		鉄		1.7 mg
		たんぱく質		18.4 g		カルシウム		180 mg
		脂質		13.2 g		ビタミンC		24 mg
		塩分		1.5 g		食物繊維		3.6 g

※献立は、仕入れ等により変更する場合があります。