

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	水	御飯 ツナエッグ キャベツのごま酢和え パンプキンスープ	牛乳 バナナきなこ	米、砂糖	牛乳、卵、ツナ缶、 きな粉	バナナ、キャベツ、 かぼちゃ、たまねぎ、 みかん缶、ピーマン、 にんじん、すりごま、 わかめ	いりこ
2	木	御飯 さけのちゃんちゃん焼き ほうれん草の磯和え かき卵汁	牛乳 焼きまんじゅう	米、小麦粉、砂糖、 バター、片栗粉	牛乳、さけ、卵、 つぶあんこ、 あわせみそ	ほうれん草、 たまねぎ、キャベツ、 はくさい、にんじん、 しいたけ、焼きのり	温野菜 かぼちゃ
3	金	御飯 豚肉と野菜のカレー炒め もやしとひじきのツナ和え ビーフン汁	牛乳 ポテトドッグ	米、ホットケーキ ミックス、 じゃがいも、 ビーフン、油、砂糖	牛乳、豚肉、 豚ひき肉、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、 もやし、ピーマン、 チンゲンサイ、ひじき	りんご
4	土	たまご丼 豆腐と玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト	麦茶 お菓子	米、砂糖	ヨーグルト、卵、 豆腐、あわせみそ	たまねぎ、にんじん、 ほうれん草、コーン、 わかめ	チーズ
5	日						
6	月	くりご飯 さわらの照り焼き 大根と厚揚げの煮物 きのこのすまし汁	牛乳 お月見蒸しパン	米、ホットケーキ ミックス、くり、砂糖	牛乳、さわら、 厚揚げ	だいこん、はくさい、 かぼちゃ、にんじん、 えのきたけ、しめじ、 しいたけ、グリーンピース	昆布
7	火	御飯 コーン焼き さつまいもマヨサラダ 白菜のクリームスープ	牛乳 わらびもち風	米、さつまいも、 片栗粉、黒砂糖、 砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏ひき肉、 ベーコン、きな粉	はくさい、たまねぎ、 コーン、りんご、 にんじん、しめじ、 きゅうり	バナナ
8	水	御飯 あかうおの香り揚げ たくあんのごま和え 豚汁	牛乳 さいころラスク	米、食パン、 さといも、バター、 砂糖、油、小麦粉、 ごま油	牛乳、あかうお、 豚肉、あわせみそ、 卵	にんじん、もやし、 きゅうり、たくあん、 ごぼう、あおのり、 すりごま	オレンジ
9	木	御飯 鶏肉のオレンジ煮 コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳 コーンフレーク	米、コーンフレーク、 マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏肉	キャベツ、にんじん、 ねぎ、こまつな、 オレンジ濃縮果汁、 たまねぎ、きゅうり、 えのきたけ	チーズ
10	金	御飯 茄子とひき肉の味噌炒め おくらともやしの納豆和え 大根と人参の中華スープ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト、 挽きわり納豆、 鶏ひき肉、赤みそ、 かつお節	なす、にんじん、 だいこん、バナナ、 もやし、オクラ、みかん 缶、もも缶、ピーマン、 わかめ	温野菜 じゃが芋
11	土	ゆかりおにぎり 焼きそば わかめスープ	麦茶 お菓子	米、ゆで中華めん	豚肉	にんじん、たまねぎ、 もやし、わかめ、 あおのり	せんべい
12	日						
13	月						
14	火	御飯 さばのウスターソース煮 かぼちゃのサラダ 切干大根と里芋のみそ汁	牛乳 ツナパン	米、さといも、 ホットケーキ ミックス、 マヨネーズ、砂糖	牛乳、さば、ツナ缶、 卵、ハム、 あわせみそ、油揚げ	かぼちゃ、きゅうり、 コーン、たまねぎ、 切り干しだいこん	みかん
15	水	御飯 鶏肉のフリッター 小松菜の卵とじ 大根とハムのスープ	牛乳 ラングドジャ	米、小麦粉、 てんぷら粉、砂糖、 マヨネーズ、バター	牛乳、鶏肉、卵、 かまぼこ、ハム	こまつな、だいこん、 にんじん、いんげん	クラッカー
16	木	青菜おにぎり あんかけうどん じゃが芋の千切り炒め りんご	牛乳 ミルクかん	米、干しうどん、 じゃがいも、砂糖、 油、片栗粉	牛乳、豚肉、ちくわ、 かんてん	りんご、にんじん、 たまねぎ、 ほうれん草、 ピーマン、いちごジャム	いりこ

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	金	御飯 あかうおの西京焼き バリバリサラダ 白菜と椎茸のすまし汁	牛乳 ふかし芋	米、さつまいも、 和風ドレッシング、 ポテトチップス、油、 砂糖、ごま油	牛乳、あかうお、 西京みそ	レタス、はくさい、 にんじん、しいたけ、 きゅうり、コーン	チーズ
18	土	牛井 おくらスープ ミニゼリー	麦茶 お菓子	米、砂糖	牛肉	たまねぎ、にんじん、 オクラ、コーン	かんぱん
19	日						
20	月	御飯 さわらの利休焼き ブロッコリーと人参のおかか和え ほうれん草と油揚げのみそ汁	牛乳 小倉サンド	米、食パン、片栗粉、 バター	牛乳、さわら、 つぶあんこ、 あわせみそ、 油揚げ、かつお節	にんじん、 ブロッコリー、 たまねぎ、 ほうれん草、コーン、 すりごま	りんご
21	火	御飯 キーマカレー キャベツのツナマヨ和え バナナ	牛乳 あべかわパンプキン	米、じゃがいも、 マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 ツナ缶、きな粉	かぼちゃ、バナナ、 キャベツ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 グリーンピース	クラッカー
22	水	御飯 さけのチーズ焼き マカロニのトマト煮 じゃが芋のコンソメスープ	牛乳 ケーキ	米、じゃがいも、 マカロニ、油、砂糖	牛乳、さけ、 豚ひき肉、とろける チーズ	ミックスベジタブル、 トマトペースト、 たまねぎ	ヨーグルト
23	木	御飯 麻婆豆腐 ひじきのサラダ 茄子と人参のすまし汁	牛乳 ゼリー	米、マヨネーズ、 砂糖、ごま油、 片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき 肉、ゆで大豆、赤み そ	なす、たまねぎ、みかん 缶、にんじん、 えのきたけ、きゅうり、 ねぎ、赤ピーマン、 ひじき	昆布
24	金	御飯 中華風ローストチキン ごぼうサラダ 豆腐スープ	牛乳 チーズサブレ	米、小麦粉、バター、 砂糖、マヨネーズ、 片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、 調製豆乳、粉チーズ	たまねぎ、ごぼう、 チンゲンサイ、 きゅうり、にんじん、 コーン、すりごま、 わかめ	オレンジ
25	土						
26	日						
27	月	御飯 さばのアップルソースかけ カリフラワーのじゃこ和え わかめと小松菜のスープ	牛乳 フルーチェ	米、砂糖	牛乳、さば、 しらす干し	にんじん、 カリフラワー、 こまつな、りんご、 エリンギ、 たまねぎ、わかめ	柿
28	火	わかめおにぎり ちゃんぽん ぎょうざ バナナ	牛乳 お麩のラスク	米、干し中華めん、砂 糖、バター、焼肉、油	牛乳、豚肉、 かまぼこ	バナナ、もやし、 キャベツ、たまねぎ、 にんじん、コーン、 きくらげ	温野菜 にんじん
29	水	御飯 焼き肉風 大根サラダ 水菜の中華スープ	牛乳 プリン	米、 和風ドレッシング	牛乳、牛肉、 かにかまぼこ	たまねぎ、だいこん、 きゅうり、キャベツ、 もやし、しいたけ、 みずな、にんじん、 コーン	かんぱん
30	木	御飯 あかうおの煮つけ いんげんとささみの和えも さつまいものみそ汁	牛乳 おにぎり	米、さつまいも、 砂糖	牛乳、あかうお、 鶏ささみ、 あわせみそ	にんじん、たまねぎ、 いんげん、すりごま、 ねぎ、しょうが	みかん
31	金	御飯 南瓜のクリームシチュー グリーンサラダ オレンジ	牛乳 フレンチトースト	米、食パン、 ごまドレッシング、 砂糖、バター、粉糖、 油	牛乳、鶏肉、卵	かぼちゃ、オレンジ、 レタス、ブロッコリー、 たまねぎ、にんじん、 きゅうり、いんげん	せんべい
		1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	476 kcal 17.7 g 13.1 g 1.4 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	1.7 mg 206 mg 27 mg 3.9 g	

※献立は、仕入れ等により変更することがあります。