

# 献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			9時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			9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						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	肉うどん バナナ	厚切りバウムクーヘン 麦茶	干しうどん、砂糖	牛肉(もも)、卵、かまぼこ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳 オレンジ	17	月	キッズビビンバ 拌三絲(パンサンソー) 中華スープ(きくらげ) りんご	バナナケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖、はるさめ、油、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、脱脂粉乳、卵、無塩バター、ハム	りんご、もやし、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、にんじん、赤ピーマン、バナナ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	スキムミルク バナナ																
2	日							18	火	五分米 タンドリーチキン 洋風きんぴらごぼう ミネストローネスープ	パイナップル フルーツヨーグルト 麦茶	半つき米、じゃがいも、砂糖、油	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ベーコン	パイナップル、もも缶(黄桃)、バナナ、だいこん、ホールトマト缶詰、みかん缶、りんご、にんじん、たまねぎ、ごぼう、キャベ	スキムミルク りんご																
3	月	麦ご飯 ポークカレー マカロニサラダ 福神漬	りんご フルーツポンチ 麦茶	半つき米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、押麦	牛乳、豚肉(肩)、卵、ハム	りんご、たまねぎ、もも缶(黄桃)、バナナ、にんじん、みかん缶、きゅうり、福神漬、粉かんでん、レモン果汁、もも缶(液)	スキムミルク バナナ	19	水	コーンライス カエルさんハンバーグ スパゲティサラダ 野菜スープ	あじさいゼリー オレンジジュース スパゲティサラダ 野菜スープ	アイス 麦茶	半つき米、スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、パン粉、油	合ひき肉、卵、ハム、バター、ちくわ	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、きゅうり、りんご天然果汁、ぶどう天然果汁、にんじん、キャベツ、しめじ、コーン(冷凍)、	スキムミルク パイナップル															
4	火	五分米 チキンカツ ほうれん草のソテー オニオンスープ	パイナップル ウインナーチーズ黒しパン スキムミルク	半つき米、ホットケーキ粉、油、パン粉、小麦粉	鶏むね肉、牛乳、脱脂粉乳、ベーコン、卵、切れてるチーズ、ウインナー、バター	たまねぎ、パイナップル、ほうれんそう、しめじ、コーン(冷凍)、にんじん、パセリ	スキムミルク りんご	20	木	五分米 チーズ入り竹輪の磯辺揚げ ゴーヤチャンプル みそ汁(じゃがいも)	メロン 中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、じゃがいも、天ぷら粉、油、砂糖、ごま油	ちくわ、木綿豆腐、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、切れてるチーズ、卵、かつお節	メロン、たまねぎ、もやし、にんじん、ズッキーニ、にがり・ゴーヤ、たけのこ、干しいたけ、カットわかめ、あおのり	スキムミルク バナナ																
5	水	お弁当の日	カスタードプリン 麦茶	砂糖	牛乳、卵、生クリーム	さくらんぼ缶	スキムミルク パイナップル	21	金	わかめ御飯 シーチキンオムレツ コールスローサラダ すまし汁(大根)	オレンジ カルピスゼリー 麦茶	半つき米、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖	卵、ツナ油漬缶、カルピス、ハム、いわし(煮干し)、バター	スキムミルク メロン																	
6	木	五分米 回鍋肉(ホイコーロー) じゃが芋のゆかり和え 中華スープ(きくらげ)	メロン うどんかりんどう 麦茶	じゃがいも、半つき米、干しうどん、油、砂糖、小麦粉	豚肉(ばら)、きな粉、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、メロン、えのきたけ、ピーマン、にんじん、赤ピーマン、ねぎ、黒きくらげ、にんにく、しょうが	スキムミルク バナナ	22	土	ミートソーススパゲティ バナナ	パイナップル バターツイスト 麦茶	半つき米、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖	合ひき肉、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、にんにく	牛乳 オレンジ																
7	金	五分米 豆腐入り鶏つくね照り焼き もやしのナムル とうがんと汁	オレンジ ココナッツサブレ スキムミルク	半つき米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、無塩バター、アーモンド(殻)、ココナッツパウダー、卵、油揚げ、す	オレンジ、もやし、きゅうり、とうがんと汁、たまねぎ、にんじん、干しいたけ	スキムミルク メロン	23	日																						
8	土	焼きそば バナナ	りんご 青りんごゼリー 麦茶	干し中華めん、油	豚肉(ばら)、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、あおのり	牛乳 オレンジ	24	月	五分米 牛肉と新ごぼうのしぐれ煮 胡瓜の納豆和え みそ汁	りんご マーマレード蒸しパン スキムミルク	半つき米、砂糖、油	納豆、牛肉(肩)、脱脂粉乳、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、卵、切れてるチーズ、しらす干し	りんご、たまねぎ、なめこ、にんじん、だいこん、ごぼう、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、マーマレード、トウモロコシ(芽ばえ)	スキムミルク バナナ																
9	日							25	火	五分米 鶏のから揚げ はんぺんサラダ 麩のすまし汁(玉ねぎ)	パイナップル 枝豆とじゃこの御飯 麦茶	米、半つき米、油、片栗粉、マヨネーズ、焼ふ、砂糖	鶏もも肉、はんぺん、しらす干し、すりごま	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、えだまめ、にんじん、プロッコリー、コーン(冷凍)、にんにく、万能ねぎ、しょうが	スキムミルク りんご																
10	月	五分米 筑前煮 ピーマンの梅肉和え みそ汁(キャベツ)	りんご もちもちチーズパン スキムミルク	半つき米、じゃがいも、白玉粉、板こんにゃく、ピーマン、砂糖、油	揚げ豆腐、牛乳、鶏むね肉(皮付き)、脱脂粉乳、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、いわし(煮)	りんご、だいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり、れんこん、ごぼう、えのきたけ、たけのこ、いんげん、ねぎ、干しいたけ	スキムミルク バナナ	26	水	五分米 鮭の塩焼き 卵の花・ツナ 夏の豚汁	バナナ まるごとみつ豆 スキムミルク	半つき米、砂糖、油	さけ、脱脂粉乳、おから、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉、ツナ油漬缶	バナナ、みかん缶、もも缶(黄桃)、パイナップル、トマト、キャベツ、もも缶(液汁)、みかん缶(液汁)、たまねぎ、ごぼう	スキムミルク パイナップル																
11	火	五分米 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の白和え 麩のすまし汁	パイナップル きつねおにぎり 麦茶	半つき米、きんぴらこんにゃく、砂糖、片栗粉、焼ふ	鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、ごま	パイナップル、こまつな、だいこん、マーマレード、にんじん、ねぎ	スキムミルク りんご	27	木	五分米 すき焼き風煮(豚肉) イカときゅうりの酢味噌和え かき玉汁	メロン お好み焼き 麦茶	半つき米、お好み焼き粉、きんぴらこんにゃく、砂糖、油、マヨネーズ	揚げ豆腐、豚肉(肩)、卵、ベーコン、いか、白みそ、かつお節	メロン、たまねぎ、きゅうり、はくさい、キャベツ、しめじ、もやし、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、あおのり	スキムミルク バナナ																
12	水	五分米 煮魚 ゴーヤと昆布のかき揚げ みそ汁(南瓜)	バナナ キャロットゼリー 麦茶	半つき米、砂糖、油	さば、生クリーム、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、みかん天然果汁、にんじん、かぼちゃ、にがり・ゴーヤ、たまねぎ、塩こんぶ、葉ねぎ、しょうが	スキムミルク パイナップル	28	金	五分米 ミートローフ オクラサラダ オニオンスープ	オレンジ ドーナツ(白玉入り)(きな粉) 麦茶	半つき米、ホットケーキ粉、白玉粉、ごまドレッシング、黒砂糖、パン粉、油、砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、絹ごし豆腐、卵、ツナ油漬缶、ベーコン、きな粉	オレンジ、たまねぎ、オクラ、トマト、コーン(冷凍)、赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ	スキムミルク メロン																
13	木	五分米 野菜のオニオンソース炒め かぼちゃの甘煮 わかめスープ	メロン トースト(コーンマヨネーズ) 麦茶	半つき米、食パン、砂糖、油	豚肉(肩)、卵、ごま	かぼちゃ、メロン、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、にんじん、こまつな、カットわかめ	スキムミルク バナナ	29	土	冷し中華 バナナ	ぶどうぱん 麦茶	ぶどうぱん、干し中華めん、ごま油	ハム、すりごま	バナナ、きゅうり、ミニトマト	牛乳 オレンジ																
14	金	五分米 擬製豆腐(鶏肉) もやしの納豆和え みそ汁(わかめ)	オレンジ スキムシリアルクッキー スキムミルク	半つき米、砂糖、小麦粉、油	木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、脱脂粉乳、納豆、油揚げ、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、切れてるチ	オレンジ、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しいたけ、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	スキムミルク メロン	30	日																						
15	土	冷しうどん(ツナ・オクラ) バナナ	バナナ ブチクリームパン 麦茶	干しうどん	ツナ油漬缶	バナナ、だいこん、オクラ、焼きのり	牛乳 オレンジ	<table border="1"> <tr> <td rowspan="5">1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)</td> <td>エネルギー</td> <td>507 kcal</td> <td>鉄</td> <td>1.9 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>16.9 g</td> <td>カルシウム</td> <td>120 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>14.1 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>26 mg</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>2.0 g</td> <td>食物繊維</td> <td>3.8 g</td> </tr> </table>							1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	507 kcal	鉄	1.9 mg	たんぱく質	16.9 g	カルシウム	120 mg	脂質	14.1 g	ビタミンC	26 mg	塩分	2.0 g	食物繊維	3.8 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	507 kcal	鉄	1.9 mg																											
	たんぱく質	16.9 g	カルシウム	120 mg																											
	脂質	14.1 g	ビタミンC	26 mg																											
	塩分	2.0 g	食物繊維	3.8 g																											
	16	日							<p>★ だし汁は昆布といりこを使っています</p> <p>★ 仕入れによって材料が異なる場合があります</p>																						