

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
			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	ロールパン マカロニグラタン バナナ	ぶどうゼリー・チーズ 麦茶	ロールパン、マカロニ、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏もも肉、チーズ、バター、ピザ用チーズ	バナナ、たまねぎ、しめじ、にんじん	牛乳 みかん
2 日						
3 月	大豆ごはん いちご いわしのかば焼き 菜の花と卵の炒め物 花魁のすまし汁	恵方巻き 麦茶	米、半つき米、油、砂糖、焼ふ、片栗粉	いわし、卵、卵(厚焼き卵)、だいた(ゆで)、鶏ひき肉、油揚げ、いわし(煮干し)、でんぶ	いちご、きゅうり、なばな、にんじん、こまつな、えのきたけ、葉ねぎ、かんぴょう(乾)、焼きのり、カットわかめ、しょうが	スキムミルク バナナ
4 火	五分米 ミートローフ(ひじき) キャベツとツナのドレッシングあえ グラムチャウダー	ほうれん草とチーズのマフィン スキムミルク	半つき米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、ツナ、油漬缶、あさり、切れてるチーズ、無塩バター、バター、乾燥おから	たまねぎ、パイナップル、キャベツ、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、りんご、ほうれんそう、干しぶどう、ひじき	スキムミルク りんご
5 水	五分米 魚の黄金焼き 千切りイリチ みそ汁(じゃがいも)	お好み焼き スキムミルク	半つき米、じゃがいも、お好み焼き粉、マヨネーズ、砂糖	あじ、脱脂粉乳、豚肉(肩)、ベーコン、卵、米みそ(淡色辛みそ)、切れてるチーズ、さくらえび、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、切り干しだいこん、あおのり、ほそめこんぶ(煮物用)、しょうが、わかめ(乾)、パセリ	スキムミルク パイナップル
6 木	麦ごはん りんご ポークカレー スパゲティサラダ 福神漬	麩の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、じゃがいも、スパゲティ、焼ふ、和風ドレッシング、黒砂糖、砂糖、押麦	豚肉(肩)、脱脂粉乳、卵、バター、ハム	りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、福神漬、にんにく、しょうが、バナナ	スキムミルク バナナ
7 金	五分米 鶏肉のごまみそ焼 小松菜とじゃこのお浸し きのこ汁	ぜんざい スキムミルク	半つき米、砂糖、白玉粉、団子粉、ざらめ糖、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、あずき(乾)、木綿豆腐、しらす干し、ごま、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	みかん、もやし、こまつな、にんじん、しめじ、万能ねぎ、干しいたけ、焼きのり、えのきたけ	スキムミルク りんご
8 土	けんちんうどん バナナ	メロンパン 麦茶	干しうどん、さといも、片栗粉、ごま油	鶏もも肉、いわし(煮干し)	バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ	牛乳 みかん
9 日						
10 月	五分米 りんご チャプチェ さつま芋の天ぷら サムゲタン風スープ	ウインナーチーズ蒸レン スキムミルク	半つき米、さつまいも、ホットケーキ粉、はるさめ、油、天ぷら粉、砂糖、ごま油	牛肉(肩)、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、ウインナー、切れてるチーズ	りんご、たまねぎ、にんじん、はくさい、だいこん、葉ねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、にら、赤ピーマン、ピーマン、しょうが	スキムミルク バナナ
11 火	建国記念日					
12 水	五分米 えびとかぶのシチュー れんこんきんぴら バナナ	ドーナツ(白玉入り(きな粉)) スキムミルク	半つき米、ホットケーキ粉、油、じゃがいも、白玉粉、砂糖、黒砂糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、えび、脱脂粉乳、鶏もも肉(皮付き)、きな粉、ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、かぶ、れんこん、しめじ、ほうれんそう	スキムミルク パイナップル
13 木	コーンライス チーズハンバーグ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 野菜スープ(キャベツ)	チョコレートケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、合ひき肉、卵、脱脂粉乳、ツナ、油漬缶、無塩バター、生クリーム、コンデンスミルク、ヨーグルト(無糖)、バター、スライスチーズ	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、いちご、コーン(冷凍)、プロッコリー、カリフラワー、いちご	スキムミルク バナナ
14 金	五分米 魚の竜田揚げ 五目煮豆 みそ汁(さつまいも)	みたらし団子 スキムミルク	半つき米、さつまいも(皮付)、油、白玉粉、団子粉、片栗粉、砂糖、板こんにゃく	さば、脱脂粉乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、大豆水煮、鶏もも	みかん、だいこん、はくさい、ごぼう、にんじん、塩こんぶ、ねぎ、にんにく、しょうが	スキムミルク りんご
15 土	ほうれん草とベーコンのクリームスパゲティ バナナ	ヤキリンゴパン 麦茶	スパゲティ	牛乳、生クリーム、ベーコン	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、えのきたけ	牛乳 みかん

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	
17 月	わかめ御飯 りんご チーズオムレツ 大根とツナのあえ物 野菜スープ	フルーツヨーグルト 麦茶	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	ヨーグルト(無糖)、卵、ウインナー、とろけるチーズ、ツナ、油漬缶	りんご、だいこん、きゅうり、バナナ、たまねぎ、もも缶(黄桃)、みかん缶、パイナップル、しめじ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン	スキムミルク バナナ
18 火	五分米 ロールキャベツ 豆腐のドライカレー パイナップル	梅ヶ枝もち スキムミルク	半つき米、白玉粉、団子粉	ベーコン、豚ひき肉、木綿豆腐、つぶしあん(砂糖添加)、脱脂粉乳、合ひき肉、卵、バター	キャベツ、パイナップル、りんご、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	スキムミルク りんご
19 水	五分米 鮭の塩焼き 凍り豆腐のふわふわ煮 豚汁	★ベジタブルケーキ★ スキムミルク	半つき米、さといも、板こんにゃく、押麦、砂糖、ごま油	さけ、卵、脱脂粉乳、牛乳、豚肉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、切れてるチーズ、いわし(煮干し)	バナナ	スキムミルク バナナ
20 木	お弁当の日 		カスタードプリン スキムミルク	砂糖、片栗粉、半つき米	牛乳、卵、脱脂粉乳、木綿豆腐、生クリーム、鶏ひき肉、しらす干し、いわし(煮干し)	スキムミルク バナナ
21 金	五分米 鶏のから揚げ 押三絲(パンサンズー) 豆腐すまし汁(わかめ)	じゃこトースト スキムミルク	半つき米、食パン、油、はるさめ、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、脱脂粉乳、ピザ用チーズ、卵、ハム、しらす干し、いわし(煮干し)	みかん	スキムミルク りんご
22 土	親子うどん バナナ	チーズ蒸しケーキ 麦茶	干しうどん、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、卵、かまぼこ	バナナ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ	牛乳 みかん
23 日	天皇誕生日					
24 月	振替休日					
25 火	五分米 筑前煮 納豆和え みそ汁(白菜)	肉まん風蒸しパン スキムミルク	半つき米、小麦粉、板こんにゃく、さといも、砂糖、油、片栗粉、ごま油	揚げ豆腐、納豆、鶏もも肉(皮付き)、牛乳、脱脂粉乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、切れてるチーズ、いわし(煮干し)	パイナップル	スキムミルク りんご
26 水	五分米 さつま揚げ カブの酢の物 麩とえのきの澄まし汁	さつま芋のガレット スキムミルク	半つき米、さつまいも、油、砂糖、焼ふ、片栗粉	白身魚すり身、木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、牛乳、切れてるチーズ、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	バナナ	スキムミルク パイナップル
27 木	五分米 マーボー豆腐 もやしとニラのごまダレ 白菜スープ	キャロットゼリー スキムミルク	半つき米、砂糖、ねりごま、片栗粉、油	木綿豆腐、豚ひき肉、脱脂粉乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム	いちご	スキムミルク バナナ
28 金	五分米 魚のピザ焼き カリフラワーとじゃが芋のカレー炒め コンソメスープ	中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、じゃがいも、砂糖、ごま油、マヨネーズ	あじ、豚肉(もも)、ピザ用チーズ	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、カリフラワー、しめじ、ピーマン、たけのこ、干しいたけ	スキムミルク りんご
29 土	ちゃんぽん バナナ	バターツイスト 麦茶	干し中華めん、北海道バターツイスト、油	豚肉(ばら)、かまぼこ	バナナ、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、黒きくらげ	牛乳 みかん
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	511 kcal	鉄	2.1 mg	
		たんぱく質	20.1 g	カルシウム	202 mg	
		脂質	15.5 g	ビタミンC	32 mg	
		塩分	2.0 g	食物繊維	3.8 g	

★ だし汁は昆布といりこを使っています
★ 仕入れによって材料が異なる場合があります

