



# 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	金	元旦						17	日							
2	土							18	月	五分米 りんご 青椒肉絲 じゃがいもの塩こんぶ和え 中華風コーンスープ	フレンチトースト スキムミルク	じゃがいも、半つき米、食パン、砂糖、油、片栗粉、ごま油	豚肉(ロース)、卵、牛乳、脱脂粉乳	りんご、クリームコーン缶、もやし、にんじん、エリンギ、ピーマン、あさつき、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、塩こんぶ、干しいたけ	スキムミルク バナナ	
3	日							19	火	五分米 バイナップル 魚のチーズピカタ もやしの中華風和え物 鶏とかぶのすまし汁	みたらし団子 スキムミルク	半つき米、白玉粉、団子粉、砂糖、小麦粉、油、片栗粉、ごま油	たい、脱脂粉乳、牛乳、卵、鶏もも肉、木綿豆腐、焼き豚、粉チーズ、いわし(煮干し)	パイナップル、もやし、かぶ、ごまつな、しめじ、にんじん	スキムミルク りんご	
4	月	カレーライス(麦ご飯) スパゲティサラダ 福神漬 りんご	まるごとみつ豆 スキムミルク	半つき米、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、押麦、油	牛肉(肩)、脱脂粉乳、卵、ハム	たまねぎ、りんご、もも缶(黄桃)、もも缶(白桃)、にんじん、きゅうり、みかん缶、パイナップル、みかん缶(液汁)、パイナップル、福神漬、粉かんで	スキムミルク みかん	20	水	ゆかり御飯 おでん キャベツの酢の物 バナナ	肉まん風蒸しパン スキムミルク	半つき米、板こんにやく、砂糖、片栗粉、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、卵、ウインナー、牛乳、脱脂粉乳、ちくわ、豚ひき肉、かにかまぼこ、ごま	バナナ、だいこん、キャベツ、にんじん、葉ねぎ、カットわかめ、干しいたけ	スキムミルク パイナップル	
5	火	五分米 バイナップル 照り焼きチキン 野菜炒め すまし汁(豆腐)	梅ヶ枝もち 麦茶	半つき米、白玉粉、団子粉、油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏もも肉、つぶしあん、牛乳、豚肉(ばら)、いわし(煮干し)	パイナップル、もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	スキムミルク りんご	21	木	オムライス 鶏のから揚げ ポテトサラダ マカロニスープ	ヨーグルトいちごソース オレンジジュース	フルーツオムレット スキムミルク	半つき米、じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、マカロニ	鶏もも肉、ヨーグルト(加糖)、卵、脱脂粉乳、牛乳、生クリーム、鶏むね肉、ベーコン、卵、ハム、ゼラチン	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、きゅうり、もも缶(黄桃)、もも缶、にんじん、キウイフルーツ、いちご、キャベツ、グリーンピース(冷凍)、にんにく、しょ	スキムミルク バナナ
6	水	麦ごはん バナナ 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 豚汁	ドーナツ スキムミルク	半つき米、油、さといも、砂糖、板こんにやく、押麦、ごま油	さけ、木綿豆腐、脱脂粉乳、豚肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、にんじん、だいこん、れんこん、ごぼう、ひじき、えだまめ(冷凍)、ねぎ	スキムミルク パイナップル	22	金	五分米 みかん 松風焼き 五目煮豆 みそ汁(キャベツ)	ホットケーキ スキムミルク ※ゆり組 クッキング	半つき米、板こんにやく、メープルシロップ、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳、だいず水煮缶詰、脱脂粉乳、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、いわし(煮干し)	みかん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、カットわかめ、こんぶ(だし用)、あおのり	スキムミルク 柿	
7	木	五分米 柿 豚肉のしょうが焼き さつま芋の甘煮 かき玉汁	七草がゆ 麦茶	半つき米、さつまいも、砂糖	豚肉(もも)、卵、いわし(煮干し)	かき、たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン、七草、かぶ、ほうれんそう、葉ねぎ、干しいたけ、しょうが	スキムミルク バナナ	23	土	しょうゆラーメン バナナ	チーズ蒸しケーキ 麦茶	チーズ蒸しケーキ、干し中華めん、ごま油	豚肉(肩)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	牛乳 みかん	
8	金	五分米 えびとかぶのシチュー 洋風さんぴらごぼう みかん	お好み焼き スキムミルク	半つき米、お好み焼き粉、じゃがいも、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、えび、脱脂粉乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、卵、さくらえび、かつお節	みかん、たまねぎ、かぶ、だいこん、にんじん、キャベツ、もやし、ごぼう、ブロッコリー、あおのり	スキムミルク 柿	24	日							
9	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	25	月	五分米 りんご 肉じゃが 納豆和え みそ汁(白菜)	かしわおにぎり 麦茶	半つき米、じゃがいも、きんぴらこんにやく、油、砂糖	納豆、揚げ豆腐、牛肉、鶏もも肉(皮付き)、米みそ、切れてるチーズ、釜揚げしらす、いわし(煮干し)	たまねぎ、りんご、にんじん、もやし、はくさい、ほうれんそう、ごぼう、いんげん、干しいたけ、わかめ(乾)、ねぎ	スキムミルク バナナ	
10	日							26	火	五分米 バイナップル チャブチエ もち米シユウマイ どうがんスープ	バナナケーキ スキムミルク	半つき米、もち米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛肉(肩)、豚ひき肉、脱脂粉乳、無塩バター、卵、おから、ごま、干しえび	たまねぎ、パイナップル、どうがん、にんじん、バナナ、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ピーマン、万能ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく	スキムミルク りんご	
11	月	成人の日						27	水	五分米 バナナ 魚の竜田揚げ イカときゅうりの酢味噌和え のつべい汁	ポテト餅 スキムミルク	じゃがいも、半つき米、油、砂糖、片栗粉、さといも	さば、脱脂粉乳、鶏もも肉、いか、バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ピザ用チーズ	バナナ、きゅうり、だいこん、にんじん、カットわかめ、葉ねぎ、しょうが、しょうが、焼きのり	スキムミルク パイナップル	
12	火	親子丼ぶり キャベツとちくわの和え物 みそ汁(じゃがいも) パイナップル	ぜんざい 麦茶	半つき米、じゃがいも、砂糖、白玉粉、団子粉、ざらめ糖	卵、鶏もも肉、牛乳、あずき(乾)、木綿豆腐、米みそ、ちくわ、ごま、いわし(煮干し)	たまねぎ、パイナップル、キャベツ、きゅうり、しめじ、にんじん、干しいたけ、焼きのり、カットわかめ	スキムミルク りんご	28	木	五分米 柿 ポークビーンズ チキンとキャベツのガーリック炒め 春雨スープ	ラスク ココア	半つき米、フランスパン、はるさめ、片栗粉、砂糖、油	豚肉、だいず(ゆで)、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳	かき、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、にんにく	スキムミルク バナナ	
13	水	五分米 バナナ さつま揚げ ほうれん草のごま和え みそ汁(だいこん)	ココナッツサブレ スキムミルク	半つき米、油、砂糖、片栗粉	白身魚すり身、木綿豆腐、脱脂粉乳、米みそ、かにかまぼこ、無塩バター、アーモンド(乾)、卵、ごま、ココナッツパウ	バナナ、もやし、だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、ごぼう、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ、ひじき	スキムミルク パイナップル	29	金	五分米 みかん 魚のマヨネーズ焼き 千切りイリチ みそ汁(さつまいも)	中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、ごま油、油	あかうお、豚肉(もも)、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	みかん、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、切り干しだいこん、たけのこ、干しいたけ、ほそめこんぶ(煮物用)、葉ねぎ、しょうが、カットわかめ	スキムミルク 柿	
14	木	お弁当の日	アップルポテトパイ スキムミルク	さつまいも、砂糖	脱脂粉乳、卵	りんご	スキムミルク バナナ	30	土	ミートソーススパゲティ バナナ	ヤキリンゴパン 麦茶	スパゲティ、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 みかん	
15	金	わかめ御飯 みかん スペイン風オムレット はんぺんサラダ 野菜スープ	うどんかりんとう スキムミルク	半つき米、じゃがいも、干しうどん、油、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、黒砂糖	卵、脱脂粉乳、ベーコン、はんぺん、きな粉、すりごま、無塩バター	みかん、黄色トマト、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、コーン(冷凍)、にんじん、ほうれんそう、しめじ、キャベツ、赤ピーマン、ピーマン	スキムミルク 柿	31	日							
16	土	ロールパン マカロニグラタン バナナ	ぶどうゼリー・お菓子 麦茶	ロールパン、マカロニ、小麦粉、白い風船、パン粉	牛乳、鶏もも肉、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	1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.7 g 塩分 2.0 g	鉄 2.2 mg カルシウム 187 mg ビタミンC 31 mg 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