



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	入園式 	ゼリー・お菓子 麦茶				牛乳 オレンジ
2	日						
3	月	麦ごはん りんご キーマカレー スナップえんどうの卵サラダ 福神漬	いりこ オレンジ 麦茶	半つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦	合ひき肉、卵、いわし(煮干し)	オレンジ、りんご、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、スナップえんどう、福神漬、バナナ、レモン果汁	スキムミルク バナナ
4	火	五分米 バイナップル ミートローフ ほうれん草とツナのあえ物 オニオンスープ	きなこラスク スキムミルク	半つき米、フランスパン、砂糖、パン粉、油	豚ひき肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、ベーコン、ツナ油漬缶、卵、バター、きなこ	たまねぎ、ほうれん草、パイナップル、にんじん、ひじき、パセリ	スキムミルク りんご
5	水	五分米 バナナ 鮭の塩焼き 卵の花 みそ汁(キャベツ)	ぜんざい 麦茶	半つき米、砂糖、白玉粉、団子粉、さらめ糖、油	さけ、おから、あずき(乾)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、つぶあん(砂糖添加)、ちくわ、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、干しいたけ、葉ねぎ、万能ねぎ	スキムミルク パイナップル
6	木	五分米 いちご ささ身のレモン煮 ブロッコリーとコーンのソテー 春雨スープ	キャロットゼリー スキムミルク	半つき米、砂糖、油、はるさめ、片栗粉	鶏ささ身、脱脂粉乳、ウインナー、生クリーム、粉チーズ	いちご、みかん天然果汁、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、コーン(冷凍)、みかん缶、レモン、万能ねぎ、しょうが、黒くろげ	スキムミルク バナナ
7	金	五分米 オレンジ 豚肉のしょうが焼き 納豆和え みそ汁(南瓜)	お花見だんご 麦茶	半つき米、白玉粉、団子粉、砂糖	豚肉(肩)、納豆、こしあん(生)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、切れてるチーズ、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、もやし、きゅうり、ピーマン、しょうが、よもぎ、葉ねぎ、だいこん(たくあん)	スキムミルク いちご
8	土	きつねうどん バナナ	カットロール 麦茶	干しうどん、砂糖	卵、油揚げ、かまぼこ	バナナ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳 オレンジ
9	日						
10	月	ゆかりごはん わかめスープ(コーン) スパニッシュオムレツ パンパンジー風 りんご	ポテト餅 スキムミルク	じゃがいも、半つき米、片栗粉、砂糖	卵、鶏ささ身、脱脂粉乳、ベーコン、ピザ用チーズ、バター	トマト、りんご、もやし、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、カットわかめ、焼きのり	スキムミルク バナナ
11	火	五分米 ビーフシチュー はんぺんサラダ パイナップル	麩の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、じゃがいも、焼ふ、黒砂糖、マヨネーズ、砂糖、油	牛肉(もも)、はんぺん、脱脂粉乳、バター、すりごま	たまねぎ、パイナップル、にんじん、きゅうり、しめじ、ブロッコリー、コーン(冷凍)	スキムミルク りんご
12	水	五分米 バナナ チーズ入り竹輪の磯辺揚げ 肉野菜炒め みそ汁(じゃがいも)	焼きおにぎり 麦茶	半つき米、じゃがいも、天ぷら粉、油、砂糖、ごま油	ちくわ、豚肉(ばら)、切れてるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、すりごま	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、あおのり、ねぎ	スキムミルク パイナップル
13	木	五分米 いちご 鶏肉のごまみそ焼 小松菜の煮浸し かき玉汁	バナナケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、卵、脱脂粉乳、無塩バター、油揚げ、ごま、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	いちご、こまつな、にんじん、バナナ、干しいたけ、わかめ(乾)	スキムミルク バナナ
14	金	そばろ井 かぼちゃの天ぷら みそ汁(しめじ) オレンジ	牛乳フルーツかんてん 麦茶	半つき米、砂糖、天ぷら粉、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、油揚げ、いわし(煮干し)	オレンジ、かぼちゃ、しめじ、みかん缶、もも缶(白桃)、いちご、キウフルーツ、いんげん、ねぎ、かんてん、しょうが	スキムミルク いちご
15	土	ちゃんぽん バナナ	リングドーナツ 麦茶	干し中華めん、油	豚肉(ばら)、いか	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、黒くろげ	牛乳 オレンジ
16	日						

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	麦ごはん りんご チキンカレー 野菜のツナサラダ 福神漬	ココナッツサブレ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、ごまドレッシング、押麦、砂糖	脱脂粉乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、無塩バター、アーモンド(乾)、ココナッツパウダー、牛乳	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、福神漬、バナナ	スキムミルク バナナ	
18	火	五分米 バイナップル 肉豆腐 納豆和え みそ汁(大根)	じゃこトースト スキムミルク	半つき米、食パン、マヨネーズ、砂糖	焼き豆腐、豚肉、納豆、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、ピザ用チーズ、しらす干し、切れてるチーズ、いわし(煮干し)、さくらえび	パイナップル、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな、えのきたけ、キャベツ、万能ねぎ、あおのり	スキムミルク りんご	
19	水	五分米 バナナ 魚の西京焼き 野菜の磯和え サムゲタン風スープ	中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、砂糖、ごま油	さわら、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)、かにかまぼこ、白みそ	バナナ、にんじん、キャベツ、もやし、はくさい、だいこん、ねぎ、にら、たけのこ、しょうが、干しいたけ、焼きのり	スキムミルク パイナップル	
20	木	五分米 オレンジ 豆腐入り鶏つくね照り焼き ほうれん草のしらすあえ 卵スープ	スライスチーズケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖、小麦粉、片栗粉、油	鶏ひき肉、卵、木綿豆腐、牛乳、脱脂粉乳、スライスチーズ、しらす干し	オレンジ、もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、レモン、万能ねぎ、黒くろげ	スキムミルク バナナ	
21	金	たけのこ御飯 ヤクルト 鶏肉の背のり塩か揚げ いちご スナップエンドウと卵の炒め物 あさり汁	アイス 麦茶	半つき米、片栗粉、油、焼ふ、砂糖	ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、卵、かにかまぼこ、あさり、油揚げ、いわし(煮干し)	いちご、スナップえんどう、たまねぎ、にんじん、たけのこ、葉ねぎ、あおのり、にんにく、しょうが	スキムミルク りんご	
22	土	ミートソーススパゲティ バナナ	ヨーグルト・お菓子 麦茶	スパゲティ、砂糖、小麦粉	ヨーグルト(加糖)、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、パセリ、にんにく	牛乳 オレンジ	
23	日							
24	月	五分米 りんご 春キャベツのオイスターソース炒め ポテトサラダ みそ汁(豆腐)	フルーツポンチ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	豚肉(肩)、牛乳、卵、木綿豆腐、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ、いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、バナナ、もも缶(白桃)、みかん缶、パイナップル、キャベツ、きゅうり、にんじん、スナップえんどう、もも缶(黄桃)、葉ねぎ、カットわかめ、粉かんてん、レモン	スキムミルク バナナ	
25	火	五分米 バイナップル チーズカレーチキン ブロッコリーとコーンのソテー ミネストローネスープ	二色サンドイッチ (いちごクリーム・チョコ) スキムミルク	半つき米、じゃがいも、油、サンドイッチパン、片栗粉、パン粉	鶏ささみ、脱脂粉乳、クリームチーズ、卵、ベーコン、豚ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、パイナップル、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、いちごジャム、ブロッコリー、コーン缶、にんにく	スキムミルク りんご	
26	水	五分米 バナナ あおさ入りさつま揚げ ピーマンの梅肉和え のっぺい汁	レモンマドレーヌ スキムミルク	半つき米、さといも、小麦粉、グラニュー糖、油、ピーマン、板こんにゃく、砂糖	白身魚すり身、脱脂粉乳、木綿豆腐、卵、鶏もも肉、バター、しおあげ、ハム、アーモンド(乾)	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ごぼう、コーン(冷凍)、ねぎ、あおのり、うめ干し、レモン果汁、レモン	スキムミルク パイナップル	
27	木	五分米 りんご 肉じゃが 納豆和え みそ汁(なす)	まるごとみつ豆 スキムミルク	じゃがいも、半つき米、きんぴらこんにゃく、砂糖、油	納豆、揚げ豆腐、牛肉(肩ロース)、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、さくらえび、いわし(煮干し)	たまねぎ、りんご、にんじん、もも缶(黄桃)、もやし、なす、みかん缶、もも缶(白桃)、もも缶(黄桃)、パイナップル天然果汁、こまつな、みかん缶(糖漬)、パイナップル、いんげん、だいこん(たくあん)、葉ねぎ、粉かんてん	スキムミルク バナナ	
28	金	五分米 オレンジ ポークチャップ スパゲティサラダ コンソメスープ	黒ごまドーナツ スキムミルク	半つき米、スパゲティ、油、マヨネーズ、砂糖、粉糖	豚肉(肩)、木綿豆腐、脱脂粉乳、ウインナー、卵、ハム、黒ごま、バター	オレンジ、たまねぎ、エリンギ、きゅうり、キャベツ、にんじん	スキムミルク いちご	
29	土	昭和の日						
30	日							

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	503 kcal	鉄	2.2 mg
	たんぱく質	19.4 g	カルシウム	168 mg
	脂質	14.7 g	ビタミンC	29 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	4.8 g





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	入園式 	ゼリー・お菓子 麦茶				牛乳 オレンジ
2	日						
3	月	麦ごはん りんご キーマカレー スナップえんどうの卵サラダ 福神漬	いりこ オレンジ 麦茶	半つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦	合ひき肉、卵、いわし(煮干し)	オレンジ、りんご、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、スナップえんどう、福神漬、バナナ、レモン果汁	スキムミルク バナナ
4	火	五分米 バイナップル ミートローフ ほうれん草とツナのあえ物 オニオンスープ	きなこラスク スキムミルク	半つき米、フランスパン、砂糖、パン粉、油	豚ひき肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、ベーコン、ツナ油漬缶、卵、バター、きな粉	たまねぎ、ほうれん草、パイナップル、にんじん、ひじき、パセリ	スキムミルク りんご
5	水	五分米 バナナ 鮭の塩焼き 卵の花 みそ汁(キャベツ)	ぜんざい 麦茶	半つき米、砂糖、白玉粉、団子粉、さらめ糖、油	さけ、おから、あずき(乾)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、つぶあん(砂糖添加)、ちくわ、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、干しいたけ、葉ねぎ、万能ねぎ	スキムミルク パイナップル
6	木	五分米 いちご さき身のレモン煮 ブロッコリーとコーンのソテー 春雨スープ	キャロットゼリー スキムミルク	半つき米、砂糖、油、はるさめ、片栗粉	鶏ささ身、脱脂粉乳、ウインナー、生クリーム、粉チーズ	いちご、みかん天然果汁、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、コーン(冷凍)、みかん缶詰、レモン、万能ねぎ、しょうが、黒きくらげ	スキムミルク バナナ
7	金	五分米 オレンジ 豚肉のしょうが焼き 納豆和え みそ汁(南瓜)	お花見だんご 麦茶	半つき米、白玉粉、団子粉、砂糖	豚肉(肩)、納豆、こしあん(生)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、切れてるチーズ、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、もやし、きゅうり、ピーマン、しょうが、よもぎ、葉ねぎ、だいこん(たくあん)	スキムミルク いちご
8	土	きつねうどん バナナ	カットロール 麦茶	干しうどん、砂糖	卵、油揚げ、かまぼこ	バナナ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳 オレンジ
9	日						
10	月	ゆかりごはん わかめスープ(コーン) スパニッシュオムレツ パンパンジー風 りんご	ポテト餅 スキムミルク	じゃがいも、半つき米、片栗粉、砂糖	卵、鶏ささ身、脱脂粉乳、ベーコン、ピザ用チーズ、バター	トマト、りんご、もやし、きゅうり、たまねぎ、コーン缶詰、ピーマン、カットわかめ、焼きのり	スキムミルク バナナ
11	火	五分米 ビーフシチュー はんぺんサラダ パイナップル	麩の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、じゃがいも、焼ふ、黒砂糖、マヨネーズ、砂糖、油	牛肉(もも)、はんぺん、脱脂粉乳、バター、すりごま	たまねぎ、パイナップル、にんじん、きゅうり、しめじ、ブロッコリー、コーン(冷凍)	スキムミルク りんご
12	水	五分米 バナナ チーズ入り竹輪の磯辺揚げ 肉野菜炒め みそ汁(じゃがいも)	焼きおにぎり 麦茶	半つき米、じゃがいも、天ぷら粉、油、砂糖、ごま油	ちくわ、豚肉(ばら)、切れてるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、すりごま	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、あおのり、ねぎ	スキムミルク パイナップル
13	木	五分米 いちご 鶏肉のごまみそ焼 小松菜の煮浸し かき玉汁	バナナケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、卵、脱脂粉乳、無塩バター、油揚げ、ごま、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	いちご、こまつな、にんじん、バナナ、干しいたけ、わかめ(乾)	スキムミルク バナナ
14	金	そぼろ丼 かぼちゃの天ぷら みそ汁(しめじ) オレンジ	牛乳フルーツかんてん 麦茶	半つき米、砂糖、天ぷら粉、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、油揚げ、いわし(煮干し)	オレンジ、かぼちゃ、しめじ、みかん缶詰、もも缶(白桃)、いちご、キウイフルーツ、いんげん、ねぎ、かんてん、しょうが	スキムミルク いちご
15	土	ちゃんぽん バナナ	リングドーナツ 麦茶	干し中華めん、油	豚肉(ばら)、いか	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、黒きくらげ	牛乳 オレンジ
16	日						

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	麦ごはん りんご チキンカレー 野菜のツナサラダ 福神漬	ココナッツサブレ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、ごまドレッシング、押麦、砂糖	脱脂粉乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶詰、無塩バター、アーモンド(乾)、ココナッツパウダー、牛乳	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、福神漬、バナナ	スキムミルク バナナ	
18	火	五分米 バイナップル 肉豆腐 納豆和え みそ汁(大根)	じゃこトースト スキムミルク	半つき米、食パン、マヨネーズ、砂糖	焼き豆腐、豚肉、納豆、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、ピザ用チーズ、しらす干し、切れてるチーズ、いわし(煮干し)、さくらえび	パイナップル、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな、えのきたけ、キャベツ、万能ねぎ、あおのり	スキムミルク りんご	
19	水	五分米 バナナ 魚の西京焼き 野菜の磯和え サムゲタン風スープ	中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、砂糖、ごま油	さわら、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)、かにかまぼこ、白みそ	バナナ、にんじん、キャベツ、もやし、はくさい、だいこん、ねぎ、にら、たけのこ、しょうが、干しいたけ、焼きのり	スキムミルク パイナップル	
20	木	五分米 オレンジ 豆腐入り鶏つくね照り焼き ほうれん草のしらすあえ 卵スープ	スライスチーズケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖、小麦粉、片栗粉、油	鶏ひき肉、卵、木綿豆腐、牛乳、脱脂粉乳、スライスチーズ、しらす干し	オレンジ、もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、レモン、万能ねぎ、黒きくらげ	スキムミルク バナナ	
21	金	たけのこ御飯 ヤクルト 鶏肉の青のり塩かま揚げ いちご スナップエンドウと卵の炒め物 あさり汁	アイス 麦茶	半つき米、片栗粉、油、焼ふ、砂糖	ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、卵、かにかまぼこ、あさり、油揚げ、いわし(煮干し)	いちご、スナップえんどう、たまねぎ、にんじん、たけのこ、葉ねぎ、あおのり、にんにく、しょうが	スキムミルク りんご	
22	土	ミートソーススパゲティ バナナ	ヨーグルト・お菓子 麦茶	スパゲティ、砂糖、小麦粉	ヨーグルト(加糖)、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、パセリ、にんにく	牛乳 オレンジ	
23	日							
24	月	五分米 りんご 春キャベツのオイスターソース炒め ポテトサラダ みそ汁(豆腐)	フルーツポンチ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	豚肉(肩)、牛乳、卵、木綿豆腐、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ、いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、バナナ、もも缶(白桃)、みかん缶詰、パイナップル、きゅうり、にんじん、スナップえんどう、もも缶(黄桃)、葉ねぎ、カットわかめ、粉かんでん、レモン	スキムミルク バナナ	
25	火	五分米 バイナップル チーズカレーチキン ブロッコリーとコーンのソテー ミネストローネスープ	一色サンドイッチ (いちごクリーム・チョコ) スキムミルク	半つき米、じゃがいも、油、サンドイッチパン、片栗粉、パン粉	鶏ささみ、脱脂粉乳、クリームチーズ、卵、ベーコン、豚ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、パイナップル、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、いちごジャム、ブロッコリー、コーン缶詰、にんにく	スキムミルク りんご	
26	水	五分米 バナナ あおさりさつま揚げ ビーフンの梅肉和え のっぺい汁	レモンマドレーヌ スキムミルク	半つき米、さといも、小麦粉、グラニュー糖、油、ビーフン、板こんにやく、砂糖	白身魚すり身、脱脂粉乳、木綿豆腐、卵、鶏もも肉、バター、しおばえび、ハム、アーモンド(乾)	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ごぼう、コーン(冷凍)、ねぎ、あおのり、うめ干し、レモン果汁、レモン	スキムミルク パイナップル	
27	木	五分米 りんご 肉じゃが 納豆和え みそ汁(なす)	まるごとみつ豆 スキムミルク	じゃがいも、半つき米、きんぴらこんにやく、砂糖、油	納豆、揚げ豆腐、牛肉(肩ロース)、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、さくらえび、いわし(煮干し)	たまねぎ、りんご、にんじん、もも缶(液汁)、もやし、なす、みかん缶詰、もも缶(白桃)、もも缶(黄桃)、パイナップル天然果汁、こまつな、みかん缶詰、パイナップル、いんげん、だいこん(たくあん)、葉ねぎ、粉かんでん	スキムミルク バナナ	
28	金	五分米 オレンジ ポークチャップ スパゲティサラダ コンソメスープ	黒ごまドーナツ スキムミルク	半つき米、スパゲティ、油、マヨネーズ、砂糖、粉糖	豚肉(肩)、木綿豆腐、脱脂粉乳、ウインナー、卵、ハム、黒ごま、バター	オレンジ、たまねぎ、エリンギ、きゅうり、キャベツ、にんじん	スキムミルク いちご	
29	土	昭和の日						
30	日							

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	503 kcal	鉄	2.2 mg
	たんぱく質	19.4 g	カルシウム	168 mg
	脂質	14.7 g	ビタミンC	29 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	4.8 g

