



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	月	五分米 いちご チャプチェ ちくわ磯辺揚げ かにかま豆腐汁	りんごヨーグルト 蒸しパン スキムミルク	半つき米、ホットケーキ粉、はるさめ、油、天ぷら粉、砂糖、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、ちくわ、牛肉、脱脂粉乳、ヨーグルト、かにかまぼこ、無塩バター	いちご、りんご、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ピーマン、干しいたけ、あおのり、にんにく	スキムミルク バナナ	17	水	ゆかり御飯 バナナ スペイン風オムレツ ひじきの炒り煮 みそ汁(かぼちゃ)	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、きんぴらこんにやく、小麦粉、砂糖、黒砂糖	卵、脱脂粉乳、ベーコン、豚肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、いわし(煮干し)、無塩バター	オレンジ、トマト、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、しめじ、いんげん、ピーマン、ひじき、葉ねぎ	スキムミルク バナナ	
2	火	五分米 パイナップル 鶏肉のマーマレード焼き 野菜のトマト煮 みそ汁(じゃがいも)	黒糖わらび餅 スキムミルク	半つき米、じゃがいも、わらび餅粉、黒砂糖、砂糖、油	鶏もも肉、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	パイナップル、たまねぎ、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、ピーマン、なす、マーマレード、トマト、にんじん、ねぎ	スキムミルク りんご	18	木	五分米 キウイフルーツ 八宝菜 じゃが芋の塩昆布バター はるさめスープ	豆乳プリン 麦茶	半つき米、じゃがいも、砂糖、メープルシロップ、はるさめ、片栗粉、油	豆乳、豚肉、いか、うずら卵水煮、バター、生クリーム	キウイフルーツ、たまねぎ、はくさい、にんじん、しめじ、チンゲンサイ、えのきたけ、しいたけ、塩こんぶ、黒さくらげ、いちご	スキムミルク バナナ	
3	水	憲法記念日						19	金	ピースご飯 ハンバーグ はんぺんサラダ 茗竹汁	元気ヨーグルト りんごジュース	アイス 麦茶	半つき米、マヨネーズ、パン粉、砂糖、片栗粉	合ひき肉、鶏もも肉、はんぺん、卵、すりごま、スライスチーズ	りんご天然果汁、たまねぎ、にんじん、きゅうり、グリーンピース、ブロッコリー、コーン(冷凍)、たけのこ、葉ねぎ、カットわかめ、こんぶ	スキムミルク キウイフルーツ
4	木	みどりの日						20	土	キャベツとベーコンのクリームスパゲティ バナナ	クロワッサン 麦茶	スパゲティ、クロワッサン	牛乳、生クリーム、ベーコン、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、しめじ	牛乳 オレンジ	
5	金	こどもの日						21	日							
6	土	しょうゆラーメン バナナ	かしわ餅 麦茶	干し中華めん、ごま油	豚肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	牛乳 オレンジ	22	月	ハヤシライス(麦) 野菜のツナ和え りんご	いりこ いちご 麦茶	半つき米、ごまドレッシング、押麦	牛肉、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	いちご、たまねぎ、りんご、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、マッシュルーム缶、コーン(冷凍)、エリンギ	スキムミルク バナナ	
7	日							23	火	五分米 パイナップル 鶏肉の味噌漬け焼き 小松菜の煮浸し かき玉汁	牛乳もち 麦茶	半つき米、片栗粉、砂糖、黒砂糖、ごま油	鶏もも肉、牛乳、卵、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	こまつな、パイナップル、にんじん、干しいたけ、わかめ(乾)	スキムミルク りんご	
8	月	カレーライス(麦ご飯) コールスローサラダ 福神漬 りんご	いりこ いちご 麦茶	半つき米、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳化型)、押麦、油	牛肉、いわし(煮干し)、ハム	いちご、たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、みかん缶、干しぶどう、福神漬	スキムミルク バナナ	24	水	五分米 メロン 魚の塩麹から揚げ ビーフンの梅肉和え 豚汁	バナナケーキ スキムミルク	半つき米、片栗粉、砂糖、ビーフン、油、板こんにやく、ごま油	白身魚、脱脂粉乳、無塩バター、豚肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、いわし(煮干し)	メロン、にんじん、だいこん、きゅうり、バナナ、ごぼう、にんにく、しょうが、ねぎ、うめ干し	スキムミルク パイナップル	
9	火	五分米 パイナップル チキン南蛮 ブロッコリーとコーンのソテー すまし汁(しめじ)	もちもちチーズ スキムミルク	半つき米、白玉粉、鶏むね肉、脱脂粉乳、卵、粉チーズ、ベーコン、牛乳、いわし(煮干し)	パイナップル、だいこん、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、コーン缶、エリンギ、きゅうり、しょうが、レモン		スキムミルク りんご	25	木	五分米 キウイフルーツ 豚肉と豆腐のチャンプル ポテトサラダ わかめスープ	フルーツヨーグルト スキムミルク	半つき米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、ごま油	ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、豚肉、卵、脱脂粉乳、ハム、かつお節、ごま	いちご、キウイフルーツ、たまねぎ、バナナ、キャベツ、もやし、白桃缶、パイナップル、みかん缶、りんご、黄桃缶、きゅうり、にんじん、カットわかめ	スキムミルク バナナ	
10	水	五分米 バナナ 鮭の塩焼き 野菜炒め けんちん汁	フレンチトースト 麦茶	半つき米、食パン、砂糖、粉糖、ごま油、油	さけ、牛乳、卵、木綿豆腐、豚肉、鶏もも肉、バター、油揚げ	バナナ、だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、ごぼう、ピーマン	スキムミルク パイナップル	26	金	キッズピピンパイ イカときゅうりの酢味噌和え すまし汁(鮓・えのき) オレンジ	中華おこわ 麦茶	半つき米、もち米、砂糖、焼ふ、ごま油、油	豚ひき肉、鶏ひき肉、豚肉、いか、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	オレンジ、もやし、きゅうり、にんじん、こまつな、えのきたけ、たけのこ、カットわかめ、ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく	スキムミルク キウイフルーツ	
11	木	お弁当の日 	こいのぼりクッキー スキムミルク	小麦粉、砂糖、コーンスターチ	脱脂粉乳、無塩バター		スキムミルク バナナ	27	土	冷し中華 バナナ	メロンパン 麦茶	干し中華めん、ごま油	卵、ハム、すりごま	バナナ、きゅうり	牛乳 オレンジ	
12	金	五分米 オレンジ マーボー豆腐 もやしとささみの中華風和え物 中華スープ(きくらげ)	お好み焼き スキムミルク	半つき米、お好み焼き粉、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、脱脂粉乳、鶏ささみ、ベーコン、卵、米みそ(淡色辛みそ)、さくらえび、かつお節、ごま	オレンジ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、こまつな、チンゲンサイ、ねぎ、黒さくらげ、あおのり	スキムミルク キウイフルーツ	28	日							
13	土	親子うどん バナナ	プチクリームパン 麦茶	干しうどん、砂糖	鶏もも肉、卵、かまぼこ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ	牛乳 オレンジ	29	月	五分米 肉じゃが 納豆和え みそ汁(だいこん)	りんご 二色サンドイッチ (ツナ・卵) スキムミルク	半つき米、じゃがいも、サンドイッチパン、きんぴらこんにやく、マヨネーズ、油、砂糖	納豆、揚げ豆腐、牛肉、脱脂粉乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、切れてるチーズ、油揚げ、しらす干し、いわし(煮干し)	たまねぎ、りんご、だいこん、にんじん、もやし、ほうれんそう、きゅうり、いんげん、万能ねぎ	スキムミルク バナナ	
14	日							30	火	五分米 パイナップル タンドリーチキン ほうれん草のオイスターマヨサラダ 野菜スープ	コーンライスおにぎり 麦茶	半つき米、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、卵、バター、干しえび	ほうれん草、パイナップル、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、キャベツ、にんにく、しょうが	スキムミルク りんご	
15	月	五分米 りんご すき焼き風煮 押三絲(パンサンズー) みそ汁(もやし)	麩の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、焼ふ、砂糖、きんぴらこんにやく、黒砂糖、はるさめ、油、ごま油	揚げ豆腐、牛肉、脱脂粉乳、バター、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、もやし、はくさい、きゅうり、しめじ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	スキムミルク バナナ	31	水	五分米 メロン 魚のムニエル チキンとキャベツのガーリック炒め すまし汁(豆腐)	ホットケーキ スキムミルク	半つき米、メープルシロップ、小麦粉、油、片栗粉	あじ、木綿豆腐、鶏もも肉、牛乳、脱脂粉乳、卵、バター、いわし(煮干し)	メロン、キャベツ、ねぎ、カットわかめ	スキムミルク パイナップル	
16	火	五分米 クリームシチュー 洋風きんぴらごぼう パイナップル	みたらし団子 スキムミルク	半つき米、じゃがいも、白玉粉、団子粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、木綿豆腐、ベーコン	たまねぎ、パイナップル、だいこん、にんじん、ごぼう、ブロッコリー	スキムミルク りんご	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	506 kcal 18.6 g 15.9 g 1.9 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.5 mg 168 mg 27 mg 5.1 g			

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

