



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	木	ゆかりごはん チーズオムレツ パンパンジー風 みそ汁(豆腐)	キウイフルーツ パワフル大豆 スキムミルク	半つき米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	卵、だいたい水煮豆腐、木綿豆腐、脱脂粉乳、ベーコン、とろけるチーズ、鶏ささ身、いわし(煮干し)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、葉ねぎ、カットわかめ	スキムミルク バナナ	17	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				
2	金	お弁当の日	レアチーズケーキ 麦茶	砂糖、小麦粉	生クリーム、クリームチーズ、ヨーグルト(無糖)、無塩バター、牛乳、ゼラチン	ブルーベリージャム、レモン果汁	スキムミルク キウイフルーツ	18	日									
3	土	ちゃんぽん バナナ	ゼリー・お菓子 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	19	月	麦ご飯 キーマカレー マゼドアンサラダ 福神漬	パイナップル 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、砂糖	合ひき肉、卵、いわし(煮干し)、ハム	オレンジ、たまねぎ、パイナップル、トマト、にんじん、福神漬、きゅうり、りんご、バナナ	スキムミルク バナナ			
4	日							20	火	五分米 チキンチャップ ブロッコリーとコーンのチーズ炒め コンソメスープ	オレンジ お好み焼き スキムミルク	半つき米、お好み焼き粉、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、脱脂粉乳、ウインナー、卵、さくらえび、かつお節	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、もやし、ブロッコリー、コーン缶、エリンギ、にんじん、あおのり	スキムミルク パイナップル			
5	月	麦ごはん ビーフカレー スバゲティサラダ 福神漬	パイナップル いりこ オレンジ 麦茶	半つき米、じゃがいも、スバゲティ、押麦	牛肉(もも)、卵、いわし(煮干し)、ハム	オレンジ、たまねぎ、パイナップル、にんじん、きゅうり、福神漬、りんご、バナナ	スキムミルク バナナ	21	水	五分米 魚の梅煮 いんげんとささ身のマヨネーズあえ みそ汁(かぼちゃ)	メロン うどんかりんとう スキムミルク	半つき米、干しうどん、油、砂糖、小麦粉、マヨネーズ	さば、脱脂粉乳、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、いわし(煮干し)、ごま	メロン、いんげん、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、梅干し、葉ねぎ	スキムミルク オレンジ			
6	火	五分米 ささ身のレモン煮 キャベツとほうれんそうの磯和え かき玉汁	オレンジ パイナップル スキムミルク	じゃがいも、半つき米、油、砂糖、片栗粉	鶏ささ身、脱脂粉乳、卵、ピザ用チーズ、いわし(煮干し)	オレンジ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、レモン、葉ねぎ、干しいたけ、しょうが、焼きのり	スキムミルク パイナップル	22	木	五分米 豆腐入り鶏つくね照り焼き キャベツとほうれんそうの和え物 すまし汁(えのき)	キウイフルーツ ココナッツサブレ スキムミルク	半つき米、片栗粉、砂糖、油	鶏ひき肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、かにかまぼこ、無塩バター、アーモンド(殻)、ココナッツパウダー、卵、いわし(煮干し)、牛乳	キウイフルーツ、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、もやし、葉ねぎ	スキムミルク バナナ			
7	水	五分米 鮭の塩焼き 卵の花 夏の豚汁	メロン 鮭の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、焼ふ、砂糖、黒砂糖、油	さけ、おから、脱脂粉乳、豚肉(ばら)、バター、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、油揚げ、いわし(煮干し)	メロン、ズッキーニ、トマト、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、万能ねぎ、干しいたけ	スキムミルク オレンジ	23	金	五分米 チーズ入り竹輪の磯辺揚げ 肉野菜カレー炒め みそ汁(じゃがいも)	オレンジ みそマドレーヌ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、油、小麦粉、つぶら粉、砂糖	ちくわ、調製豆腐、豚肉(ばら)、脱脂粉乳、切れてるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	オレンジ、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 キウイフルーツ			
8	木	五分米 豚ロースの生姜焼き かぼちゃの天ぷら すまし汁(しめじ)	キウイフルーツ ツナマヨパン スキムミルク	半つき米、天ぷら粉、油、マヨネーズ	豚肉(ロース)、脱脂粉乳、牛乳、ツナ油漬缶、卵、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、しめじ、コーン(冷凍)、いんげん、にんにく、しょうが	スキムミルク バナナ	24	土	冷し中華 バナナ	チーズ蒸しケーキ 麦茶	半つき米、じゃがいも、油、小麦粉、つぶら粉、砂糖	チーズ蒸しケーキ、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		
9	金	五分米 野菜たっぷり夏マーボー もやしとニラのごまダレ 中華スープ(きくらげ)	オレンジ ココア水ようかん スキムミルク	半つき米、砂糖、ねりごま、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、こしあん(生)、豚ひき肉、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム	オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、トマト、にら、なす、えのきたけ、ピーマン、チンゲンサイ、黒きくらげ、しょうが、かんでん(粉)、にんにく	スキムミルク キウイフルーツ	25	日									
10	土	かわらそば風 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、砂糖	卵、牛肉(肩)	バナナ、たまねぎ、万能ねぎ、焼きのり	牛乳 オレンジ	26	月	五分米 肉じゃが 納豆和え みそ汁(きのこ)	パイナップル まるごとみつ豆 スキムミルク	半つき米、じゃがいも、きんぴらこんにゃく、砂糖、油	納豆、揚げ豆腐、牛肉(ばら)、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、切れてるチーズ、えのきたけ、万能ねぎ、わかめ(粉)、かんでん	たまねぎ、パイナップル、にんじん、しめじ、もも缶(液汁)、もやし、みかん缶、もも缶(白桃)、もも缶(黄桃)、パイナップル天然果汁、みかん缶(液汁)、さやえんどう、えのきたけ、万能ねぎ、わかめ(粉)、かんでん	スキムミルク バナナ			
11	日							27	火	五分米 ハニーマスタードチキン オクラサラダ 野菜スープ(キャベツ)	オレンジ 枝豆とじゃこおにぎり 麦茶	半つき米、米、はちみつ、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、しらす干し	オレンジ、トマト、にんじん、ズッキーニ、オクラ、コーン(冷凍)、たまねぎ、キャベツ、えだまめ	スキムミルク パイナップル			
12	月	五分米 ミートローフ ブロッコリーの卵サラダ みそ汁(キャベツ)	パイナップル きなこラスク スキムミルク	半つき米、じゃがいも、フランスパン、砂糖、マヨネーズ、パン粉、油	豚ひき肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、いわし(煮干し)	パイナップル、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、えのきたけ、葉ねぎ、ひじき、レモン果汁	スキムミルク バナナ	28	水	五分米 魚の竜田揚げ ほうれん草のごま和え みそ汁(なす)	メロン みたらし団子 スキムミルク	半つき米、白玉粉、油、片栗粉、団子粉、砂糖	さば、脱脂粉乳、鶏ささ身、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、ごま	メロン、なす、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、にんにく、万能ねぎ、しょうが、カットわかめ	スキムミルク オレンジ			
13	火	五分米 クリームコーンシチュー ズッキーニのソテー オレンジ	キウイフルーツ バナナケーキ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、砂糖、油	鶏もも肉、牛乳、脱脂粉乳、無塩バター、ウインナー、卵	オレンジ、たまねぎ、ズッキーニ、にんじん、クリームコーン缶、エリンギ、バナナ	スキムミルク パイナップル	29	木	五分米 豚肉の味噌漬焼き 五目煮豆 すまし汁(かにかま)	キウイフルーツ 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、板こんにやく、ごま油	豚肉(ロース)、脱脂粉乳、だいたい水煮豆腐、かにかまぼこ、無塩バター、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵	キウイフルーツ、だいこん、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	スキムミルク バナナ			
14	水	コーンライス 鶏肉の塩レモン唐揚げ 野菜のトマト煮 たまごスープ	さくらんぼ アイス 麦茶	半つき米、片栗粉、油、小麦粉、砂糖	ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、卵、バター	キャベツ、さくらんぼ(米国産)、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、ズッキーニ、コーン(冷凍)、なす、さやえんどう、レモン果汁、にんにく、しょうが	スキムミルク オレンジ	30	金	そばろ丼 きゅうりの酢物(しらす) みそ汁(だいこん) オレンジ	フルーツポンチ スキムミルク	半つき米、砂糖、油	鶏ひき肉、牛乳、卵、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、凍り豆腐、油揚げ、ごま、いわし(煮干し)	オレンジ、バナナ、にんじん、きゅうり、もも缶、みかん缶、パン缶、だいこん、もやし、りんご、いちご、いんげん、もも缶(黄桃)、カットわかめ、万能ねぎ、粉かんでん	スキムミルク キウイフルーツ			
15	木	五分米 回鍋肉(ホイコーロー) 炸醬(バンサンルー) みそ汁(しめじ)	キウイフルーツ キャロットゼリー スキムミルク	半つき米、砂糖、はるさめ、油、ごま油	豚肉(ばら)、脱脂粉乳、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、米みそ(赤色辛みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、キウイフルーツ、みかん天然果汁、にんじん、いちご、きゅうり、しめじ、ピーマン、みかん缶、パイナップル、赤ピーマン、わさび、葉ねぎ、にんにく、しょうが	スキムミルク バナナ	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	503 kcal 19.3 g 16.0 g 2.0 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.2 mg 176 mg 36 mg 4.7 g
16	金	五分米 ホークビーンズ 野菜のソテー	オレンジ 中華おこわ 麦茶	じゃがいも、もち米、半つき米、砂糖、ごま油、油	豚肉(ばら)、だいたい水煮豆腐、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、ごま	オレンジ、たまねぎ、もやし、ホールトマト缶詰、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、たまねぎ、干しいたけ、カットわかめ、にんにく	スキムミルク キウイフルーツ	★ 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。										

