



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	土	肉うどん バナナ	カステラ 麦茶	干しうどん、砂糖	牛肉、卵、かまぼこ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳 オレンジ	17	月	海の日						
2	日							18	火	親子丼ぶり 枝豆の白和え すまし汁(だいこん) オレンジ	みたらし団子 スキムミルク	半つき米、きんぴらこんにやく、白玉粉、団子粉、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、卵、鶏もも肉、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、えだまめ、干しいたけ、万能ねぎ、焼きのり	スキムミルク バナナ	
3	月	ボークカレーライス(麦) コールスローサラダ 福神漬 パイナップル	パワフル大豆 スキムミルク	半つき米、じゃがいも、油、フレンチドレッシング(乳化型)、片栗粉、押麦、砂糖	だいたい水煮缶詰、豚肉、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、ハム	たまねぎ、キャベツ、パイナップル、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、みかん缶、干しぶどう、福神漬、にんにく、りんご、しょうが、バナナ	スキムミルク バナナ	19	水	五分米 チーズ入り竹輪の磯辺揚げ 大豆のひじき煮 みそ汁(もやし)	メロン 牛乳フルーツ かんてん 麦茶	半つき米、きんぴらこんにやく、天ぷら粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、ちくわ、豚肉、だいたい水煮缶詰、切れてるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	メロン、もやし、みかん缶、もも缶(白桃)、にんじん、すいか、キウイフルーツ、ひじき、万能ねぎ、あおのり、かんてん、カットわかめ	スキムミルク オレンジ	
4	火	五分米 鶏肉のチーズピカタ 野菜のトマト煮 すまし汁(しめじ)	オレンジ 黒糖わらび餅 スキムミルク	半つき米、わらび餅粉、小麦粉、黒砂糖、砂糖、油	鶏もも肉、脱脂粉乳、卵、きな粉、粉チーズ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、しめじ、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、ピーマン、なす、トマト、万能ねぎ	スキムミルク パイナップル	20	木	五分米 八宝菜 かぼちゃの天ぷら 中華スープ(きくらげ)	キウイフルーツ 照り焼き ピザトースト スキムミルク	半つき米、食パン、天ぷら粉、油、片栗粉、砂糖	豚肉、鶏むね肉、脱脂粉乳、いりこ、うずら卵水煮缶、ピザ用チーズ	スキムミルク バナナ		
5	水	五分米 鮭の塩焼き 春雨のそぼろ煮 夏の豚汁	メロン フルーツヨーグルト 麦茶	半つき米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	さけ、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	メロン、バナナ、もも缶(白桃)、パン、みかん缶、キャベツ、りんご、もも缶(黄桃)、ズッキーニ、トマト、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、万能ねぎ、ねぎ	スキムミルク オレンジ	21	金	わかめ御飯 ベーコンオムレツ 野菜のツナ和え かにかま豆腐汁	オレンジ 中華おこわ 麦茶	半つき米、もち米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、卵、豚肉(もも)、ベーコン、かにかまぼこ、ツナ油漬缶	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、たけのこ、干しいたけ	スキムミルク キウイフルーツ	
6	木	五分米 チキンピーンズ ブロッコリーとコーンのソテー わかめスープ	キウイフルーツ フレンチトースト スキムミルク	半つき米、じゃがいも、食パン、砂糖、油、粉糖	牛乳、卵、鶏もも肉、だいたい(ゆで)、脱脂粉乳、ベーコン、バター、ごま	キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、ホールトマト缶詰、にんじん、ブロッコリー、コーン(冷凍)、エリンギ、カットわかめ、にんにく	スキムミルク バナナ	22	土	焼きそば バナナ	青りんごゼリー お菓子 麦茶	干し中華めん、油	豚肉(ばら)、かつお節	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、あおのり	牛乳 オレンジ	
7	金	ピラフ(ウインナー・コーン) とんかつ かぼちゃのサラダ お星さますまし	元気ヨーグルト ぶどうジュース 	半つき米、じゃがいも、パン粉、油、マヨネーズ、干しとうめん、小麦粉	豚肉、ウインナー、卵、ハム、いわし(煮干し)、バター、	ぶどう果汁70%飲料、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、ミニトマト、オクラ	スキムミルク キウイフルーツ	23	日							
8	土	ミートソーススパゲティ バナナ	プチクリームパン 麦茶	スパゲティ、砂糖、小麦粉	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	24	月	五分米 肉じゃが オクラ納豆 みそ汁(キャベツ)	パイナップル いりこ オレンジ スキムミルク	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、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	たまねぎ、オレンジ、パイナップル、にんじん、もやし、キャベツ、オクラ、えのきたけ、さやえんどう、葉ねぎ	スキムミルク バナナ	
9	日							25	火	五分米 鶏肉の竜田揚げ ビーフンの梅肉和え みそ汁(かぼちゃ)	オレンジ どうもろこし 麦茶	半つき米、ビーフン、片栗粉、油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、いわし(煮干し)	どうもろこし、オレンジ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、しめじ、葉ねぎ、うめ干し、しょうが	スキムミルク パイナップル	
10	月	ハヤシライス(麦) はんぺんサラダ パイナップル	いりこ オレンジ スキムミルク	半つき米、マヨネーズ、押麦	牛肉、脱脂粉乳、はんぺん、いわし(煮干し)、すりごま	たまねぎ、オレンジ、パイナップル、にんじん、きゅうり、しめじ、マッシュルーム缶、エリンギ、ブロッコリー、コーン(冷凍)	スキムミルク バナナ	26	水	五分米 魚の西京焼き 高野豆腐のふわふわ煮 のつべい汁	メロン 夕やけ御飯 麦茶	半つき米、板こんにやく、砂糖	さわら、卵、鶏もも肉、白みそ、しらす干し、凍り豆腐	メロン、にんじん、ごぼう、ねぎ、トウモロコシ(芽ばえ)、干しいたけ	スキムミルク オレンジ	
11	火	五分米 照り焼きチキン 野菜炒め みそ汁(じゃが芋)	オレンジ 麩の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、焼ふ、じゃがいも、黒砂糖、砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉、豚肉、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、バター、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、わかめ(乾)	スキムミルク パイナップル	27	木	五分米 青椒肉絲 ポテトサラダ かき玉汁	キウイフルーツ バナナケーキ スキムミルク	じゃがいも、半つき米、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉、ごま油	豚肉、卵、脱脂粉乳、無塩バター、ハム、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、もやし、きゅうり、にんじん、ピーマン、バナナ、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、黄ピーマン、干しいたけ、わかめ(乾)	スキムミルク バナナ	
12	水	お弁当の日 	きらきら フルーツポンチ スキムミルク	白玉粉、団子粉、砂糖	脱脂粉乳、木綿豆腐	すいか、もも缶(白桃)、みかん缶、パイナップル、もも缶(黄桃)、レモン果汁	スキムミルク オレンジ	28	金	五分米 松風焼き 千切りイリチ すまし汁(豆腐)	オレンジ 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、片栗粉、小麦粉	鶏ひき肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、豚肉、卵、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、ほそめこんぶ(煮物用)、しょうが、ねぎ、カットわかめ、あおのり	スキムミルク キウイフルーツ	
13	木	五分米 チャプチェ じゃが芋の塩昆布バター 鶏ミンチとまよしのスープ	キウイフルーツ ホットケーキ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、はるさめ、メープルシロップ、砂糖、ごま油	豚肉、牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、バター	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、もやし、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ピーマン、塩こんぶ、干しいたけ、にんにく	スキムミルク バナナ	29	土	そうめん バナナ 	～ゆり組ミニキャンプ～ カレーライス マカロニサラダ すいか	ステックパン アイス(ゆり組) 麦茶	干しとうめん、スティックパン、砂糖	卵、焼き豚	バナナ、オクラ、干しいたけ	牛乳 オレンジ
14	金	五分米 魚のフライ・タルタルソース 豆腐のドライカレー すまし汁(麩)	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、パン粉、油、小麦粉、焼ふ、マヨネーズ	すずき、木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、合ひき肉、ベーコン、牛乳、さくらえび、かつお節、バター、いわし	オレンジ、キャベツ、もやし、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷凍)、きゅうり、あおのり、ねぎ、レモン果汁	スキムミルク キウイフルーツ	30	日							
15	土	冷し中華 バナナ	あんドーナツ 麦茶	干し中華めん、ごま油	ハム、卵、すりごま	バナナ、きゅうり	牛乳 オレンジ	31	月	五分米 ビーフンチュー ズッキーニのソテー パイナップル	カルピス蒸しパン スキムミルク	半つき米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛肉、脱脂粉乳、カルピス、ウインナー、卵	たまねぎ、パイナップル、ズッキーニ、にんじん、しめじ、エリンギ、ブロッコリー	スキムミルク バナナ	
16	日							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	502 kcal 19.8 g 14.4 g 2.0 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.4 mg 174 mg 33 mg 5.6 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。