



献

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	金	五分米 オレンジ ポークビーンズ キャベツとツナのドレッシングあえ 中華スープ(きくらげ)	お好み焼き スキムミルク	半つき米、じゃがいも、お好み焼き粉、マヨネーズ、砂糖、油	豚肉、だいたい水、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、ベーコン、卵、さくらえび、かつお節	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、もやし、えのきたけ、チンゲンサイ、黒きくらげ、あおのり、にんにく	スキムミルク 梨
2	土	きのことベーコンのクリームスパゲティ バナナ	どら焼き 麦茶	スパゲティ	牛乳、生クリーム、ベーコン	バナナ、たまねぎ、キャベツ、エリンギ、しめじ、えのきたけ	牛乳 オレンジ
3	日						
4	月	五分米 ピーフシチュー チキンとキャベツのガーリック炒め りんご	いりこ オレンジ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、油、片栗粉	鶏もも肉、牛肉、脱脂粉乳、いわし(煮干し)	りんご、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、ブロッコリー	スキムミルク バナナ
5	火	五分米 チキン南蛮 ピーフンの梅肉和え すまし汁(じゃが芋)	バナナ 麦茶	半つき米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ピーファン、小麦粉、黒砂糖	牛乳、鶏むね肉、卵、きな粉、ハム	バナナ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、わかめ(乾)、万能ねぎ、しょうが、うめ干し、レモン	スキムミルク りんご
6	水	五分米 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 豚汁	ぶどう フレンチトースト スキムミルク	半つき米、食パン、砂糖、板こんにやく、粉糖、ごま油	さけ、牛乳、卵、脱脂粉乳、豚肉、ちくわ、だいたい水、米みそ、バター、いわし(煮干し)	ぶどう、にんじん、だいこん、ごぼう、ひじき、えだまめ(冷凍)、ねぎ	スキムミルク バナナ
7	木	五分米 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ すまし汁(冬瓜)	梨 中華おこわ 麦茶	半つき米、もち米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、ごま油	豚肉、卵、かにかまぼこ、ハム、いわし(煮干し)	なし、たまねぎ、にんじん、とうがきん、きゅうり、ピーマン、たけのこ、しょうが、万能ねぎ、干ししいたけ	スキムミルク ぶどう
8	金	お弁当の日	豆乳プリン 麦茶	砂糖、メープルシロップ	豆乳、生クリーム		スキムミルク 梨
9	土	しょうゆラーメン バナナ	プチクリームパン 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
10	日						
11	月	五分米 鶏肉のチーズピカタ 野菜のトマト煮 コンソメスープ	りんご パワフル大豆 スキムミルク	半つき米、油、小麦粉、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、だいたい水、脱脂粉乳、卵、ワインナー、いわし(煮干し)、粉チーズ	りんご、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、ピーマン、なす、にんじん、トマト	スキムミルク バナナ
12	火	カレーライス(麦ご飯) マカロニサラダ 福神漬 バナナ	フルーツポンチ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、押麦、油	牛肉、牛乳、脱脂粉乳、卵、ハム	たまねぎ、バナナ、きゅうり、にんじん、白桃缶、みかん缶、パン、すいか、黄桃缶、福神漬、りんご、粉かんでん、レモン果汁	スキムミルク りんご
13	水	五分米 魚の照り焼き 拌三絲(バンサンヌー) みそ汁(さつまいも)	ぶどう りんごの シュガーバイ スキムミルク	半つき米、さつまいも、グラニュー糖、はるさめ、砂糖、ごま油	さば、脱脂粉乳、卵、米みそ、ハム、油揚げ、いわし(煮干し)	ぶどう、りんご、きゅうり、万能ねぎ、カットわかめ	スキムミルク バナナ
14	木	五分米 すき焼き風煮(豚) 小松菜の白和え すまし汁(麩)	梨 二色サンドイッチ (ツナ・卵) スキムミルク	半つき米、サンドイッチパン、きんぴらこんにやく、マヨネーズ、砂糖、焼ふ、油	揚げ豆腐、木綿豆腐、豚肉、脱脂粉乳、卵、ツナ油漬缶、白みそ、いわし(煮干し)	なし、たまねぎ、はくさい、にんじん、えのきたけ、しめじ、ごま、ねぎ、きゅうり、葉ねぎ、干ししいたけ、カットわかめ	スキムミルク ぶどう
15	金	わかめ御飯 シーチキンオムレツ 切干マヨネーズサラダ 鶏ミンチともやしのスープ	オレンジ 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、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、黒砂糖	卵、鶏ひき肉、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、かにかまぼこ、きな粉、バター	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、切り干しだいこん、レモン果汁	スキムミルク 梨
16	土	第71回運動会					

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	日							
18	月	敬老の日						
19	火	五分米 チーズ入り竹輪の磯辺揚げ 野菜炒め みそ汁(なす)	バナナ スキムミルク	ポテト餅	じゃがいも、半つき米、天ぷら粉、油、片栗粉、砂糖	ちくわ、脱脂粉乳、豚肉、切れてるチーズ、ピザ用チーズ、米みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ りんご	
20	水	くりごはん 鶏のから揚げ はんぺんサラダ お月見清汁	元気ヨーグルト ぶどうジュース	アイス 麦茶	米、油、白玉粉、もち米、干しとうもろこし、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、砂糖	鶏もも肉、ゆでくり、はちま、木綿豆腐、いわし(煮干し)、すりごま	ぶどう飲料、きゅうり、かぼちゃ、トウモロコシ、ブロッコリー、コーン(冷凍)、にんじん、にんにく、しょうが、こんぶ(だし用)	スキムミルク バナナ
21	木	五分米 豚肉の味噌漬焼き ブロッコリーとコーンのソテー すまし汁(だいこん)	梨 バナナ スキムミルク	バナナケーキ	半つき米、砂糖、ごま油、油	豚肉、脱脂粉乳、無塩バター、ベーコン、かにかまぼこ、卵、米みそ、いわし(煮干し)	なし、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、バナナ、万能ねぎ	スキムミルク ぶどう
22	金	五分米 マーボー豆腐 もやしとささみの中華風和え物 たまごスープ	オレンジ もち米 蒸しシウマイ 麦茶	半つき米、もち米、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、おから、米みそ、鶏ささみ、ごま	オレンジ、たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、ごま、ねぎ、干ししいたけ、しょうが	スキムミルク 梨	
23	土	秋分の日						
24	日							
25	月	五分米 肉じゃが 納豆和え みそ汁(キャベツ)	りんご 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、砂糖、油	納豆、揚げ豆腐、牛肉、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、米みそ、切れてるチーズ、しらす干し	たまねぎ、りんご、オレンジ、キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんそう、いんげん、万能ねぎ、わかめ(乾)	スキムミルク バナナ	
26	火	親子丼ぶり イカときゅうりの酢味噌和え すまし汁(豆腐) バナナ	シリアルクッキー スキムミルク	半つき米、砂糖、小麦粉	卵、鶏もも肉、脱脂粉乳、木綿豆腐、無塩バター、いかに、米みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、バナナ、きゅうり、しめじ、にんじん、カットわかめ、干ししいたけ、ねぎ、焼きのり	スキムミルク りんご	
27	水	五分米 魚のムニエル 春雨のそぼろ煮 わかめスープ	ぶどう 麩の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、焼ふ、黒砂糖、はるさめ、砂糖、小麦粉、ごま油、油	さけ、脱脂粉乳、豚ひき肉、バター、ごま	ぶどう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	スキムミルク バナナ	
28	木	ポークカレーライス(麦ご飯) スパゲティ和風サラダ 福神漬 梨	フルーツヨーグルト 麦茶	半つき米、じゃがいも、スパゲティ、押麦、砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚肉、ハム	なし、たまねぎ、バナナ、白桃缶、パン、すいか、黄桃缶、コーン(冷凍)、福神漬、にんにく、りんご、しょうが	スキムミルク ぶどう	
29	金	五分米 松風焼き 小松菜の煮浸し けんちん汁	オレンジ お月見団子 スキムミルク	半つき米、白玉粉、団子粉、片栗粉、砂糖、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、鶏もも肉、卵、米みそ、油揚げ、ごま	オレンジ、ごま、たまねぎ、だいこん、しめじ、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、ねぎ、あおのり	スキムミルク 梨	
30	土	冷し中華 バナナ	カットロール 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	

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	505 kcal	鉄	2.4 mg
	たんぱく質	19.6 g	カルシウム	183 mg
	脂質	16.3 g	ビタミンC	24 mg
	塩分	1.9 g	食物繊維	5.1 g

★だし汁は昆布とiri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。

