



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	日							17	火	五分米 ミラノ風チキンカツ 野菜のトマト煮 オニオンスープ	ポテト餅 スキムミルク	じゃがいも、半つき米、パン粉、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	鶏むね肉、脱脂粉乳、卵、ビザ用チーズ	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、にんじん、パセリ、ねぎ、焼きのり	スキムミルク りんご
2	月	五分米 肉豆腐 さつま芋の天ぷら みそ汁(大根)	りんご オレンジ 麦茶	さつまいも、半つき米、天ぷら粉、油、砂糖	焼き豆腐、豚肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	りんご、オレンジ、たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、えのきたけ	スキムミルク バナナ	18	水	五分米 さばの味噌煮 野菜の磯和え のっぺい汁	麩の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、さといも、焼ふ、砂糖、黒砂糖、板こんにやく	さば、脱脂粉乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、バター、米みそ(淡色辛みそ)	かき、キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが、焼きのり	スキムミルク パイナップル
3	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	パイナップル お好み焼き 麦茶	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、ウインナー、卵、さくらえび、かつお節、粉チーズ	キャベツ、パイナップル、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 りんご	19	木	お弁当の日	ハロウィンクッキー スキムミルク	小麦粉、砂糖、コーンスターチ、むらさきいも	無塩バター、脱脂粉乳	かぼちゃ	スキムミルク 柿
4	水	五分米 魚の竜田揚げ 千切りイリチ 麩とえのきの澄まし汁	柿 ココアラスク スキムミルク	半つき米、フランスパン、油、砂糖、片栗粉、焼ふ	さば、脱脂粉乳、鶏もも肉、バター	かき、えのきたけ、切り干しだいこん、にんじん、葉ねぎ、しょうが、ほそめこんぶ(煮物用)、にんにく、カットわかめ	スキムミルク パイナップル	20	金	五分米 肉じゃが 納豆和え みそ汁(なす)	ツナマヨパン スキムミルク	じゃがいも、半つき米、きんぴらこんにやく、マヨネーズ、砂糖、油	納豆、揚げ豆腐、牛肉(肩ロース)、脱脂粉乳、牛乳、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、卵、切れてるチーズ、いわし(煮干し)	なし、たまねぎ、にんじん、もやし、なす、コーン(冷凍)、さつま芋、キャベツ、いんげん、葉ねぎ	スキムミルク 梨
5	木	五分米 筑前煮 納豆和え みそ汁(なす)	梨 野菜クラッカー スキムミルク	半つき米、板こんにやく、小麦粉、さといも、オリーブ油、砂糖、油	揚げ豆腐、納豆、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、切れてるチーズ、ごま、いわし(煮干し)、さくらえび	なし、だいこん、にんじん、もやし、なす、れんこん、たまねぎ、ごぼう、こまつな、いんげん、ほうれんそう、干しいたけ、葉ねぎ	スキムミルク 柿	21	土	たらこクリームスパゲティ バナナ	チーズ蒸しケーキ 麦茶	スパゲティ、チーズ蒸しケーキ	生クリーム、牛乳、バナナメイコビ、たらこ	バナナ、たまねぎ、しめじ、焼きのり	牛乳 オレンジ
6	金	ケチャップライス ハロウィンハンバーグ(デミ) 魔女のサラダ パンプキンスープ	ぶどう アイス 麦茶	半つき米、パン粉、油	ヤクルト、牛乳、合ひき肉、かにかまぼこ、チーズ、卵、バター	かぼちゃ、たまねぎ、ぶどう、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、レッドキャベツ	スキムミルク 梨	22	日						
7	土	焼きそば 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、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	23	月	ハヤシライス はんぺんサラダ りんご	いりこ オレンジ スキムミルク	半つき米、マヨネーズ、油	牛肉(肩)、脱脂粉乳、はんぺん、いわし(煮干し)、すりごま	たまねぎ、りんご、オレンジ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン(冷凍)、マッシュルーム缶、エリンギ、ブロッコリー	スキムミルク バナナ
8	日							24	火	五分米 ハニーマスタードチキン オニオンスープ パイナップル	ふかし芋 麦茶	さつまいも、半つき米、片栗粉、はちみつ	鶏もも肉(皮付き)、ベーコン	たまねぎ、パイナップル、パセリ	スキムミルク りんご
9	月	スポーツの日						25	水	五分米 チーズ入り竹輪の磯辺揚げ 五目煮豆 みそ汁(じゃがいも)	まるごとみつ豆 スキムミルク	半つき米、じゃがいも、天ぷら粉、油、板こんにやく、砂糖	ちくわ、脱脂粉乳、だれいず水煮缶詰、切れてるチーズ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	かき、もも缶(液汁)、だいこん、にんじん、もも缶(白味噌)、もも缶(黄味噌)、みかん缶、パイナップル天然果汁、たまねぎ、みかん缶(液汁)、パイナップル、あおのり、ねぎ、粉かんでん、こんぶ(だし)	スキムミルク パイナップル
10	火	五分米 チーズカレーチキン コールスローサラダ(ハム) みそ汁(さつま芋)	パイナップル 梅ヶ枝もち 麦茶	半つき米、さつまいも、白玉粉、油、片栗粉、団子粉、フレンチドレッシング(乳化型)、パン粉	鶏ささみ、つぶしあん(砂糖添加)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、粉チーズ、いわし(煮干し)	パイナップル、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、干しぶどう、葉ねぎ	スキムミルク りんご	26	木	五分米 豚肉とキャベツのみそ炒め 卵の花 かき玉汁	中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、砂糖、油、ごま油	豚肉、おから、豚肉(もも)、卵、ちくわ、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、いわし(煮干し)	なし、キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、赤ピーマン、ねぎ、たけのこ、干しいたけ、葉ねぎ、万能ねぎ、えのきたけ、にんにく、しょうが	スキムミルク 柿
11	水	五分米 魚の黄金焼き 肉野菜炒め きのこ汁	柿 キャロットゼリー スキムミルク	半つき米、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油	あかうお、豚肉(ばら)、脱脂粉乳、切れてるチーズ、油揚げ、いわし(煮干し)	かき、みかん天然果汁、にんじん、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、しめじ、ピーマン、万能ねぎ、干しいたけ、パセリ、えのきたけ	スキムミルク パイナップル	27	金	そぼろ丼 きゅうりの酢の物 みそ汁(しめじ) オレンジ	ぜんざい 麦茶	半つき米、砂糖、白玉粉、団子粉、ざらめ糖、油	鶏ひき肉、卵、あずき(乾)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、つぶしあん(砂糖添加)、しらす干し、油揚げ、ごま、いわし(煮干し)	オレンジ、きゅうり、しめじ、だいこん、たまねぎ、いんげん、にんじん、カットわかめ、万能ねぎ、しょうが	スキムミルク 梨
12	木	五分米 チャプチェ かぼちゃのそぼろ煮 卵のスープ	梨 焼きおにぎり 麦茶	半つき米、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉	牛肉(肩)、鶏ひき肉、卵、米みそ(甘みそ)、すりごま	なし、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、赤ピーマン、ピーマン、葉ねぎ、にんにく	スキムミルク 柿	28	土	きつねうどん バナナ	ゼリー・お菓子 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
13	金	わかめごはん チーズオムレツ ピーマンの梅肉和え みそ汁(豆腐)	オレンジ ドーナツ(きな粉) スキムミルク	半つき米、じゃがいも、油、ビーフン、黒砂糖	木綿豆腐、卵、脱脂粉乳、ベーコン、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、きな粉、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、葉ねぎ、うめ干し	スキムミルク 梨	29	日						
14	土	ちゃんぽん バナナ	ヨーグルト・お菓子 麦茶	干し中華めん、油	ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、かまぼこ、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	30	月	麦ごはん キーマカレー 柿のヨーグルトサラダ 福神漬	かぼちゃのケーキ スキムミルク	半つき米、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、押麦	合ひき肉、脱脂粉乳、ヨーグルト(無糖)、牛乳、無塩バター、ハム	りんご、たまねぎ、トマト、かぼちゃ、かき、にんじん、きゅうり、福神漬、ブロッコリー、キャベツ、干しぶどう、バナナ	スキムミルク バナナ
15	日							31	火	ゆかりごはん 鶏のから揚げ かぼちゃのサラダ(ハム) はるさめスープ(はくさい)	パイナップル フルーツポンチ 麦茶	半つき米、じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、はるさめ	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、ハム、ごま	パイナップル、バナナ、かぼちゃ、パイナップル、みかん缶、もも缶(黄桃)、りんご、きゅうり、はくさい、えのきたけ、にんにく、しょうが、粉かんでん、レモン果汁	スキムミルク りんご
16	月	麦ごはん 秋のカレー マカロニサラダ 福神漬	りんご パワフル大豆 スキムミルク	半つき米、じゃがいも、さつまいも、マカロニ、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、押麦	だれいず水煮缶詰、脱脂粉乳、牛肉(ばら)、卵、いわし(煮干し)、ハム、ごま	りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、エリンギ、福神漬、バナナ、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	505 kcal 18.2 g 15.4 g 2.0 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.1 mg 164 mg 31 mg 4.7 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。