



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
				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 みかん ミートローフ はんぺんサラダ オニオンスープ	さつま芋餅 スキムミルク	さつまいも、半つき米、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、パン粉、油	豚ひき肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、ベーコン、ピザ用チーズ、卵、はんぺん、黒ごま、すりごま	みかん、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、コーン(冷凍)、にんじん、ひじき、パセリ	スキムミルク 柿
2	土	きのこベーコンの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	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 みかん
3	日						
4	月	五分米 りんご 筑前煮 納豆和え みそ汁(キャベツ)	いりこ みかん スキムミルク	半つき米、板こんにゃく、さといも、砂糖、油	揚げ豆腐、納豆、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、米みそ(淡色辛みそ)、切れたるチーズ、さくらえび	りんご、みかん、だいこん、にんじん、もやし、キャベツ、ごぼう、たまねぎ、こまつな、いんげん、干しいたけ、葉ねぎ	スキムミルク バナナ
5	火	ゆかり御飯 ロールキャベツ もやしとニラのごまダレ パイナップル	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、ねりごま、黒砂糖	豚ひき肉、ベーコン、脱脂粉乳、きな粉、卵	キャベツ、もやし、パイナップル、たまねぎ、にんじん、にら、干しいたけ、しょうが	スキムミルク りんご
6	水	五分米 バナナ さばの味噌煮 小松菜の煮浸し きのこ汁	お好み焼き 麦茶	半つき米、お好み焼き粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉	さば、ベーコン、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、こまつな、キャベツ、もやし、しめじ、にんじん、あおのり、万能ねぎ、しょうが、干しいたけ、えのきたけ	スキムミルク パイナップル
7	木	お弁当の日	カスタードプリン 麦茶	砂糖	牛乳、卵、生クリーム	乾燥いちご	スキムミルク バナナ
8	金	親子丼 さつま芋の天ぷら みそ汁(豆腐) みかん	じゃこトースト スキムミルク	半つき米、さつまいも、食パン、天ぷら粉、油、マヨネーズ、砂糖	卵、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ	みかん、たまねぎ、しめじ、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ、焼きのり、あおのり	スキムミルク 柿
9	土	けんちんうどん バナナ	青りんごゼリー・お菓子 麦茶	干しうどん、さといも、片栗粉、ごま油	鶏もも肉、いわし(煮干し)	バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ	牛乳 みかん
10	日						
11	月	麦ごはん りんご ビーフカレー マカロニサラダ 福神漬	パワフル大豆 スキムミルク	半つき米、じゃがいも、押麦、マカロニ、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	だいたず水煮缶詰、脱脂粉乳、牛肉(厚)、卵、いわし(煮干し)、ハム、ごま	りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、福神漬、バナナ	スキムミルク バナナ
12	火	五分米 パイナップル 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	フルーツヨーグルト 麦茶	半つき米、砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、ウインナー、粉チーズ	パイナップル、バナナ、もも缶(白桃)、パン缶、たまねぎ、みかん缶、エリンギ、りんご、キャベツ、もも缶(黄桃)、コーン(冷凍)、にんじん、ブロッコリー	スキムミルク りんご
13	水	五分米 バナナ 魚の黄金焼き ひじきの炒り煮 サムゲタン風スープ	鮭の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、焼ふ、きんぴらこんにゃく、黒砂糖、砂糖、マヨネーズ	しいら、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、豚肉(ばら)、バター、切れたるチーズ	バナナ、にんじん、ほくさい、だいこん、ねぎ、いんげん、にら、ひじき、しょうが、パセリ	スキムミルク パイナップル
14	木	五分米 柿 豆腐入り鶏つくね照り焼き 野菜のツナ和え みそ汁(しめじ)	バナナケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖、ごまドレッシング、片栗粉、油	鶏ひき肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、無塩バター、卵、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	かき、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、しめじ、バナナ、万能ねぎ	スキムミルク バナナ
15	金	五分米 みかん 肉豆腐 納豆和え かき玉汁	中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、砂糖、ごま油	焼き豆腐、豚肉、納豆、豚肉(もも)、卵、切れたるチーズ、いわし(煮干し)	みかん、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、こまつな、えのきたけ、たけのこ、干しいたけ、葉ねぎ	スキムミルク 柿
16	土	第71回発表会					

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	ハヤシライス じゃが芋の塩昆布バター りんご	いりこ みかん スキムミルク	半つき米、じゃがいも、油	牛肉(厚)、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、バター	たまねぎ、りんご、みかん、にんじん、しめじ、マッシュルーム缶、エリンギ、ブロッコリー、塩こんぶ	スキムミルク バナナ
19	火	五分米 パイナップル チーズカレーチキン ほうれん草のオイスターマヨ和え みそ汁(白菜)	さつま芋のガレット スキムミルク	半つき米、さつまいも、油、片栗粉、パン粉、マヨネーズ、砂糖	鶏ささみ、卵、脱脂粉乳、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、切れたるチーズ、無塩バター、油揚げ、粉チーズ、いわし(煮干し)、干しえび	パイナップル、もやし、ほくさい、ほうれん草、にんじん、葉ねぎ	スキムミルク りんご
20	水	リースピラフ ハンバーグ ポテトサラダ マカロニスープ	シュークリーム 麦茶	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、粉糖、砂糖	キウイフルーツ ヤクルト	ヤクルト、合ひき肉、ホイップクリーム、卵、ウインナー、チーズ、無塩バター、ハム、ベーコン	スキムミルク パイナップル
21	木	五分米 柿 煮魚 卵の花 のっぺい汁	梅ヶ枝もち 麦茶	半つき米、さといも、白玉粉、団子粉、板こんにゃく、砂糖、油	あかうお、つぶしあん(砂糖添加)、おから、鶏もも肉、鶏ひき肉	かき、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが	スキムミルク バナナ
22	金	豚丼 かひちやのそぼろ煮 みそ汁(大根) みかん	ゆずパウンドケーキ スキムミルク	米、小麦粉、砂糖、粉糖、片栗粉、油	豚肉(ばら)、鶏ひき肉、無塩バター、脱脂粉乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、牛乳、ごま	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、葉ねぎ、にんにく、しょうが	スキムミルク 柿
23	土	ミラノ風ドリア バナナ	カットロール 麦茶	半つき米、小麦粉、砂糖	牛乳、合ひき肉、とろけるチーズ、バター	バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、にんにく	牛乳 みかん
24	日						
25	月	五分米 りんご ハニースパイシーチキン 切干し大根のナポリタン風 白菜のスープ(ハム)	ココアラスク スキムミルク	半つき米、フランスパン、砂糖、はちみつ、油	鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、ハム、バター、ベーコン	りんご、ほくさい、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、にんにく、しょうが	スキムミルク バナナ
26	火	五分米 パイナップル 豚肉の味噌漬焼き 野菜の磯和え すまし汁(えのき)	ウインナーチーズ蒸しハン スキムミルク	半つき米、ホットケーキ粉、焼ふ、砂糖、ごま油	豚肉(ロース)、牛乳、脱脂粉乳、かにかまぼこ、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、切れたるチーズ、いわし(煮干し)	パイナップル、キャベツ、もやし、えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、焼きのり、わかめ(乾)	スキムミルク りんご
27	水	わかめ御飯 かに玉風味オムレツ 肉野菜炒め ワタンスープ風	焼きおにぎり 麦茶	半つき米、ワタンの皮、砂糖、ごま油、油	卵、豚ひき肉、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、豚肉(ばら)、米みそ(甘みそ)、すりごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、葉ねぎ、たけのこ、ピーマン、万能ねぎ	スキムミルク パイナップル
28	木	麦ごはん みかん 冬野菜のキーマカレー 柿のヨーグルトサラダ 福神漬	年越しうどん 麦茶	半つき米、干しうどん、油、マヨネーズ、天ぷら粉、押麦	合ひき肉、バナナメイビー、ヨーグルト(無糖)、かまぼこ、ハム、いわし(煮干し)	みかん、たまねぎ、かき、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶詰、ほくさい、だいこん、キャベツ、福神漬、干しがとう、りんご、わかめ(乾)、にんにく	スキムミルク バナナ
29	金						
30	土						
31	日	おおみそか					

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	503 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	18.6 g	カルシウム	174 mg
	脂質	15.9 g	ビタミンC	29 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	4.4 g

★だし汁は昆布とわかめを使って、ます。

★仕入れによって、材料が異なる場合があります。