



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	木	わかめごはん りんご ミートオムレツ もやしとニラのごまダレ みそ汁(だいこん)	金棒クッキー スキムミルク	半つき米、じゃがいも、砂糖、ねりごま、黒砂糖	卵、合ひき肉、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、いり大豆、油揚げ、いわし(煮干し)	りんご、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、だいこん、なめこ、万能ねぎ、しょうが	スキムミルク バナナ
2	金	五分米 みかん いわしのかば焼き 菜の花とベーコンの卵炒め のっぺい汁	恵方巻き 麦茶	半つき米、さといも、油、板こんにゃく、砂糖、片栗粉	いわし、卵(厚焼き卵)、卵、鶏もも肉、ベーコン、でんぶ	みかん、きゅうり、ブロッコリー、なばな、たまねぎ、ごぼう、にんじん、かんぴょう(乾)、焼きのり、しょうが	スキムミルク りんご
3	土	みそラーメン バナナ	チーズ蒸しケーキ 麦茶	干し中華めん、チーズ蒸しケーキ、ごま油	焼き豚、米みそ(淡色辛みそ)、バター	バナナ、もやし、コーン(冷凍)、万能ねぎ	牛乳 みかん
4	日	お休み					
5	月	麦ごはん りんご ビーフカレー コールスローサラダ 福神漬	いりこ みかん スキムミルク	半つき米、じゃがいも、押麦、フレンチドレッシング(乳化型)、油	脱脂粉乳、牛肉(肩)、いわし(煮干し)、ハム	りんご、みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、福神漬、干しぶどう、バナナ	スキムミルク バナナ
6	火	二色豆ごはん チーズハンバーグ いちご スナッペンどうの卵サラダ 花魁のすまし汁	ガトーショコラ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、焼ふ、パン粉	ヤクルト、合ひき肉、卵、脱脂粉乳、木綿豆腐、生クリーム、蒸し大豆、かにかまぼこ、スライスチーズ、無塩バター、しらす干し、いわし(煮干し)	いちご、たまねぎ、にんじん、スナッペンどう、えだまめ(冷凍)、葉ねぎ、カットわかめ、レモン果汁	スキムミルク りんご
7	水	五分米 バナナ ムキエビと野菜のかき揚げ 納豆和え みそ汁(もやし)	ウインナーチーズ蒸しパン スキムミルク	半つき米、ホットケーキ粉、油、天ぷら粉、さつまいも	納豆、牛乳、脱脂粉乳、バナナ、メイビ、豚肉(ばら)、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、切れてるチーズ、いわし(煮干し)	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、ごぼう、こまつな、ピーマン、カットわかめ	スキムミルク パイナップル
8	木	五分米 みかん ささ身のレモン煮 花野菜のごまドレサラダ かき玉汁	じゃこトースト スキムミルク	半つき米、食パン、油、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、ごまドレッシング	鶏ささ身、脱脂粉乳、ピザ用チーズ、卵、しらす干し、いわし(煮干し)	みかん、もやし、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、えのきたけ、レモン、葉ねぎ、しょうが、あおのり	スキムミルク バナナ
9	金	キッズピピンバ 大根と豚肉の塩昆布煮 わかめスープ りんご	中華おこわ 麦茶	半つき米、もち米、砂糖、ごま油、油	豚ひき肉、鶏ひき肉、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、ごま	りんご、だいこん、もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、たけのこ、干しいたけ、カットわかめ、しょうが、塩こんぶ、にんにく	スキムミルク りんご
10	土	親子うどん バナナ	ヨーグルト・お菓子 麦茶	干しうどん、砂糖	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、卵、かまぼこ	バナナ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ	牛乳 みかん
11	日	建国記念日					
12	月	振替休日					
13	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	ココナッツラスク スキムミルク	半つき米、フランスパン、砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、ベーコン、ウインナー、バター、ココナッツパウダー	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、エリンギ、にんじん	スキムミルク りんご
14	水	お弁当の日		大根餅 麦茶	片栗粉、小麦粉、ごま油	とろけるチーズ、ベーコン、干しえび	スキムミルク パイナップル
15	木	五分米 りんご チーズ入り竹輪の磯辺揚げ 肉野菜カレー炒め みそ汁(しめじ)	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、砂糖	ちくわ、脱脂粉乳、豚肉(ばら)、切れてるチーズ、牛乳、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、しめじ、キャベツ、コーン(冷凍)、にんじん、ピーマン、あおのり、万能ねぎ	スキムミルク バナナ
16	金	五分米 みかん 豆腐入り鶏つくね照り焼き 野菜のツナ和え すまし汁(だいこん)	まるごとみつ豆 スキムミルク	半つき米、ごまドレッシング、砂糖、片栗粉、油	鶏ひき肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、かにかまぼこ、卵、いわし(煮干し)	みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、だいこん、パイナップル、天然果汁、もも肉(皮付き)、もも肉(黄身)、もも肉(白身)、みかん、出汁、もも肉(液)、しょうが、パイナップル、万能ねぎ	スキムミルク りんご

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	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
18	日	お休み					
19	月	麦ごはん りんご 冬野菜のキーマカレー ジャーマンポテト 福神漬	いりこ みかん スキムミルク	半つき米、じゃがいも、油、押麦	合ひき肉、脱脂粉乳、ベーコン、いわし(煮干し)	りんご、みかん、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、はくさい、だいこん、福神漬、にんにく、パセリ	スキムミルク バナナ
20	火	五分米 パイナップル チキン南蛮 野菜の磯和え きのこ汁	みそマドレーヌ スキムミルク	半つき米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	鶏むね肉(皮付き)、調製豆腐、脱脂粉乳、卵、かにかまぼこ、米みそ(甘みそ)、牛乳、いわし(煮干し)	パイナップル、キャベツ、もやし、にんじん、しめじ、きゅうり、万能ねぎ、しょうが、干しいたけ、焼きのり、レモン、えのきたけ	スキムミルク りんご
21	水	五分米 バナナ 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 豚汁	麩の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、焼ふ、さといも、黒砂糖、砂糖、板こんにゃく、ごま油	さけ、脱脂粉乳、豚肉(ばら)、ちくわ、だいち水煮缶詰、バター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、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 パイナップル
22	木	五分米 りんご 豚肉の味噌漬け焼き 五目煮豆 すまし汁(麩・えのき)	ポテト餅 スキムミルク	じゃがいも、半つき米、砂糖、板こんにゃく、片栗粉、焼ふ、ごま油	豚肉(ロース)、だいち水煮缶詰、脱脂粉乳、ピザ用チーズ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、だいこん、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)、焼きのり	スキムミルク バナナ
23	金	天皇誕生日					
24	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)、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 みかん
25	日	お休み					
26	月	五分米 ピーフシチュー はんぺんサラダ りんご	パワフル大豆 スキムミルク	じゃがいも、半つき米、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	だいち水煮缶詰、脱脂粉乳、牛肉(もも)、はんぺん、いわし(煮干し)、ごま、すりごま	りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、ブロッコリー、コーン(冷凍)	スキムミルク バナナ
27	火	五分米 パイナップル 筑前煮 納豆和え みそ汁(キャベツ)	きな粉団子 スキムミルク	半つき米、板こんにゃく、さといも、白玉粉、団子粉、砂糖、黒砂糖、油	揚げ豆腐、納豆、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、切れてるチーズ、いわし(煮干し)、さくらえび	だいこん、パイナップル、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 りんご
28	水	五分米 バナナ 魚の黄金焼き 千切りイリチ サムゲタン風スープ	焼きおにぎり 麦茶	半つき米、マヨネーズ、砂糖、ごま油	あかうお、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(肩)、切れてるチーズ、米みそ(甘みそ)、すりごま	バナナ、にんじん、はくさい、だいこん、切り干しだいこん、ねぎ、にら、しょうが、ほそめこんぶ(煮物用)、パセリ	スキムミルク パイナップル
29	木	五分米 りんご 鶏肉のごまみそ焼 小松菜の煮浸し すまし汁(豆腐)	ドーナツ スキムミルク	半つき米、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、脱脂粉乳、油揚げ、ごま、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	りんご、こまつな、はくさい、にんじん、ねぎ	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	503 kcal	鉄	2.2 mg
	たんぱく質	19.7 g	カルシウム	196 mg
	脂質	15.4 g	ビタミンC	24 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	4.5 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。