

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	ちらし寿司 鶏の五色揚げ なばなのマヨネーズ和え すまし汁(あさり・手まり麩)	元気ヨーグルト カルピス(桃) アイス 第2位 麦茶	米、油、天ぷら粉、マヨネーズ、砂糖、焼ふ	鶏むね肉、カルピス、あさり水煮缶、鶏ささみ、卵、いわし(煮干し)、でんぶ	きゅうり、にんじん、なばな、蕨ねぎ、ブロッコリー、ごぼう、干しいたけ、こんぶ(だし用)	スキムミルク いちご
2	土	ミートソーススパゲティ バナナ	メロンパン 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
3	日						
4	月	カレーライス(麦) 第1位 はんぺんサラダ りんご 福神漬	いりこ オレンジ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、油	牛肉、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、ブロッコリー、コーン(冷凍)、福神漬	スキムミルク バナナ
5	火	わかめ御飯 おでん イカときゅうりの酢味噌和え パイナップル	梅ヶ枝もち 第2位 麦茶	半つき米、板こんにゃく、白玉粉、団子粉、砂糖	鶏もも肉、卵、ウインナー、つぶしあん、ちくわ、いか、米みそ	だいこん、パイナップル、もやし、きゅうり、にんじん、カットわかめ	スキムミルク りんご
6	水	五分米 魚のフライ・タルタルソース ひじきの炒り煮 すまし汁(そうめん)	バナナ ホットケーキ スキムミルク	半つき米、きんぴらこんにゃく、パン粉、干しそうめん、メープルシロップ、油、小麦粉、砂糖、焼ふ	魚、牛乳、卵、木綿豆腐、脱脂粉乳、豚肉	バナナ、にんじん、きゅうり、いんげん、ひじき、万能ねぎ、レモン果汁	スキムミルク パイナップル
7	木	五分米 ハンバーグ 第3位 ポテトサラダ みそ汁(だいこん)	いちご キャロットゼリー スキムミルク	半つき米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、パン粉、油	合ひき肉、脱脂粉乳、卵、米みそ、生クリーム、ハム、油揚げ、いわし(煮干し)	みかん天然果汁、いちご、にんじん、たまねぎ、みかん缶詰、きゅうり、だいこん、なめこ、万能ねぎ	スキムミルク バナナ
8	金	五分米 ポークビーンズ キャベツとツナのドレッシングあえ かき玉汁	オレンジ うどんかりんとう 第4位 スキムミルク	じゃがいも、半つき米、干しうどん、油、砂糖、小麦粉、黒砂糖	豚肉、だいた、脱脂粉乳、卵、ツナ油漬缶、きな粉、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、葉ねぎ、干しいたけ、にんにく	スキムミルク いちご
9	土	第71回 卒園式					
10	日						
11	月	五分米 肉じゃが 納豆和え みそ汁(キャベツ)	りんご 二色サンドイッチ (ツナ・卵) スキムミルク	じゃがいも、半つき米、サンドイッチパン、きんぴらこんにゃく、マヨネーズ、油、砂糖	納豆、揚げ豆腐、牛肉、脱脂粉乳、卵、ツナ油漬缶、米みそ、さくらえび、いわし(煮干し)	たまねぎ、りんご、にんじん、もやし、キャベツ、きゅうり、いんげん、だいこん(たくあん)、葉ねぎ	スキムミルク バナナ
12	火	五分米 鶏のから揚げ 第2位 ピーフンの梅肉和え すまし汁(麩・えのき)	パイナップル 中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、油、ピーフン、片栗粉、小麦粉、焼ふ、砂糖、ごま油	鶏もも肉、豚肉、ハム、いわし(煮干し)	パイナップル、にんじん、えのきたけ、きゅうり、たけのこ、にんにく、ねぎ、干しいたけ、しょうが、うめ干し	スキムミルク りんご
13	水	五分米 えびとかぶのシチュー 洋風きんぴらごぼう バナナ	りんごの シュガーバイ スキムミルク	半つき米、グラニュー糖、油、砂糖	鶏もも肉、脱脂粉乳、えび、牛乳、ベーコン	バナナ、たまねぎ、かぶ、だいこん、にんじん、りんご、ごぼう、かぶ・葉	スキムミルク パイナップル
14	木	五分米 チーズ入り竹輪の磯辺揚げ 春雨のそぼろ煮 みそ汁(もやし)	いちご フルーツポンチ スキムミルク	半つき米、天ぷら粉、砂糖、はるさめ、油、ごま油	ちくわ、牛乳、脱脂粉乳、豚ひき肉、豚肉、切れてるチーズ、米みそ、いわし(煮干し)	いちご、もやし、バナナ、白桃缶詰、みかん缶詰、パイナップル、りんご、黄桃缶詰、にんじん、あおのり、ねぎ、カットわかめ、粉かんでん、レモン果汁	スキムミルク バナナ
15	金	ゆかり御飯 シーチキンオムレツ ブロッコリーとコーンのソテー わかめスープ	オレンジ 型抜きクッキー スキムミルク	半つき米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、コーンスターチ、油	卵、脱脂粉乳、無塩バター、ツナ油漬缶、ベーコン、バター、ごま	オレンジ、たまねぎ、もやし、ブロッコリー、コーン(冷凍)、エリンギ、にんじん、カットわかめ	スキムミルク いちご
16	土	ちゃんぽん バナナ	プチクリームパン 麦茶	干し中華めん、油	豚肉、いか	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、黒さくらげ	牛乳 オレンジ

食育などぞ  
そちらからふってくるものとおなじなまえのおかしってなあに?



249号: 2742

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(麦) 和風スパゲティ・サラダ りんご	いりこ オレンジ スキムミルク	半つき米、スパゲティ、押麦	牛肉、脱脂粉乳、卵、いわし(煮干し)、ハム	たまねぎ、りんご、オレンジ、きゅうり、にんじん、しめじ、マッシュルーム缶、エリンギ	スキムミルク バナナ
19	火	お弁当の日	カップケーキ 第1位 スキムミルク	砂糖、粉糖	生クリーム、脱脂粉乳、牛乳、無塩バター、卵		スキムミルク りんご
20	水	春分の日					
21	木	五分米 豚肉のしょうが焼き じゃが芋の塩昆布バター みそ汁(豆腐)	いちご ラーメン 麦茶	半つき米、じゃがいも、半つき米、砂糖	豚肉、木綿豆腐、焼き豚、米みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、バター	たまねぎ、いちご、もやし、にんじん、ブロッコリー、いんげん、万能ねぎ、塩こんぶ、葉ねぎ、しょうが、カットわかめ	スキムミルク バナナ
22	金	五分米 照り焼きチキン ほうれん草のオイスター・マヨサラダ みそ汁(かぼちゃ)	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、マヨネーズ、片栗粉	鶏もも肉、あずき、木綿豆腐、米みそ、つぶしあん、卵、いわし(煮干し)、干しえび	オレンジ、ほうれん草、かぼちゃ、にんじん、しめじ、葉ねぎ	スキムミルク いちご
23	土	五分米 ロールパン マカロングラタン バナナ	いちご お菓子(ホームパイ) 麦茶	ロールパン マカロニ、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏もも肉、バター、ビザ用チーズ	バナナ、たまねぎ、しめじ、にんじん	牛乳 オレンジ
24	日						
25	月	五分米 ビーフシチュー ベーコンとしめじのソテー りんご	スキムミルク	じゃがいも、半つき米、食パン、砂糖、粉糖、油	牛乳、卵、脱脂粉乳、牛肉、ベーコン、バター	りんご、たまねぎ、もやし、しめじ、にんじん、ほうれん草、コーン(冷凍)、ブロッコリー	スキムミルク バナナ
26	火	五分米 ハニースパイシーチキン 野菜のトマト煮 オニオンスープ	パイナップル きな粉団子 スキムミルク	半つき米、白玉粉、団子粉、はちみつ、砂糖、黒砂糖、油	鶏もも肉、脱脂粉乳、ベーコン、木綿豆腐、きな粉	たまねぎ、パイナップル、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、ピーマン、なす、にんにく、パセリ	スキムミルク りんご
27	水	五分米 鮭の塩焼き 野菜炒め のつべい汁	バナナ お好み焼き 麦茶	半つき米、お好み焼き粉、さといも、板こんにゃく、マヨネーズ、ごま油	さけ、豚肉、鶏もも肉、ベーコン、卵、さくらえび、かつお節	バナナ、キャベツ、もやし、だいこん、にんじん、ごぼう、ピーマン、あおのり、万能ねぎ	スキムミルク パイナップル
28	木	五分米 チャプチェ さつま芋の天ぷら 中華スープ(きくらげ)	いちご バナナケーキ スキムミルク	半つき米、さつまいも、はるさめ、天ぷら粉、砂糖、油、ごま油	牛肉、脱脂粉乳、無塩バター、卵	いちご、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ、バナナ、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ピーマン、黒さくらげ、干しいたけ、にんにく	スキムミルク バナナ
29	金	親子丼ぶり 小松菜の白和え すまし汁(白菜) オレンジ	フルーツヨーグルト 麦茶	半つき米、きんぴらこんにゃく、砂糖	ヨーグルト(無糖)、卵、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ	オレンジ、たまねぎ、バナナ、はくさい、ごまつな、白桃缶詰、パイナップル、みかん缶詰、りんご、にんじん、黄桃缶詰、えのきたけ、葉ねぎ、干しいたけ、焼きのり	スキムミルク いちご
30	土	五分米 肉うどん バナナ	ステーキパン 麦茶	干しうどん、スティックパン、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
31	日						

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	509 kcal	鉄	2.4 mg
	たんぱく質	19.3 g	カルシウム	165 mg
	脂質	16.3 g	ビタミンC	29 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	5.1 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。

