



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 水	五分米 キウイフルーツ ムキエビと野菜のかき揚げ 厚揚げのそぼろ煮 みそ汁(なめこ)	野菜クラッカー スキムミルク	半つき米、油、小麦粉、天ぷら粉、さつまいも、オリーブ油、片栗粉、砂糖	揚げ豆腐、鶏ひき肉、脱脂粉乳、バナメイエビ、米みそ、ごま、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、なめこ、ごぼう、ピーマン、グリーンピース、ほうれんそう、万能ねぎ	スキムミルク いりこ ビスケット
2 木	五分米 ポークチャップ 花野菜のごまドレサラダ かにかま豆腐汁	ツナマヨパン スキムミルク	半つき米、マヨネーズ、片栗粉、ごまドレッシング、砂糖	豚肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、牛乳、かにかまぼこ、ツナ油漬缶、卵	メロン、もやし、コーン(冷凍)、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、ねぎ	スキムミルク ミルクロール
3 金	憲法記念日					
4 土	みどりの日					
5 日	子どもの日					
6 月	振替休日					
7 火	チキンカレーライス(麦) コールスローサラダ 福神漬 パイナップル	いりこ オレンジ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳化型)、押麦	鶏もも肉、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、ハム	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、パイナップル、にんじん、コーン(冷凍)、りんご、干しぶどう、福神漬、にんにく、しょうが、バナナ	麦茶 ヨーグルト
8 水	五分米 魚の竜田揚げ ビーフの梅肉和え みそ汁(豚肉・もやし)	フルーツポンチ スキムミルク	半つき米、砂糖、油、ビーフ、片栗粉	ぶり、牛乳、脱脂粉乳、豚肉、米みそ、ハム	キウイフルーツ、バナナ、もやし、みかん缶、白桃缶、パイナップル、りんご、きゅうり、にんじん、黄桃缶、葉ねぎ、うめ干し、粉かんでん、レモン果汁、にんにく、しょうが	スキムミルク ミルクロール
9 木	五分米 ポークピカタ きゅうりの酢の物 レタスのスープ	チーズ蒸しパン スキムミルク	半つき米、油、砂糖、小麦粉	豚肉、卵、クリームチーズ、脱脂粉乳、牛乳、調製豆乳、ベーコン、バター	メロン、きゅうり、みかん缶、たまねぎ、レタス、にんじん、カットわかめ、パセリ	スキムミルク ウエハース
10 金	ピースご飯 チーズハンバーグ はんぺんサラダ マカロニスープ	元気ヨーグルト オレンジジュース	半つき米、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、砂糖、片栗粉	合ひき肉、はんぺん、ベーコン、卵、スライスチーズ、すりごま	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、きゅうり、グリーンピース、コーン(冷凍)、キャベツ、こんぶ(だし用)	スキムミルク いりこ ビスケット
11 土	鮭おにぎり きつねうどん バナナ	リングドーナツ 麦茶	干しうどん、半つき米、砂糖	卵、油揚げ、かまぼこ、鮭フレーク	バナナ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳 干し芋
12 日						
13 月	五分米 肉じゃが もりもり納豆 みそ汁(キャベツ)	パワフル大豆 スキムミルク	半つき米、じゃがいも、きんぴらこんにゃく、油、砂糖、片栗粉	だいたい水煮豆腐、揚げ豆腐、牛肉、脱脂粉乳、納豆、卵、米みそ、鶏ひき肉、いわし(煮干し)、しらす干し、ごま	たまねぎ、りんご、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、もやし、さやえんどう、万能ねぎ、カットわかめ	スキムミルク ウエハース
14 火	五分米 鶏肉のごまみそ焼 小松菜のおひたし すまし汁(豆腐)	パイナップル スキムミルク	半つき米、マカロニ、砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉、脱脂粉乳、きな粉、ごま、米みそ、いわし(煮干し)	パイナップル、ごまつな、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	麦茶 ヨーグルト
15 水	五分米 チーズ入り竹輪の磯辺揚げ ひじきの五目煮 みそ汁(じゃが芋)	キウイフルーツ 牛乳フルーツ かんでん 麦茶	半つき米、じゃがいも、天ぷら粉、油、砂糖、板こんにゃく	牛乳、ちくわ、だいたい水煮豆腐、豚肉、米みそ、切れてるチーズ、油揚げ	キウイフルーツ、みかん缶、もやし、白桃缶、いちご、にんじん、ごぼう、さやえんどう、ひじき、かんでん、ねぎ、あおのり	スキムミルク いりこ ビスケット
16 木	お弁当の日	こいのぼりクッキー スキムミルク	小麦粉、砂糖、コーンスターチ	脱脂粉乳、無塩バター		スキムミルク ミルクロール

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 金	ゆかり御飯 スペイン風オムレツ パンパンジー和え コンソメスープ	オレンジ 中華おこわ 麦茶				スキムミルク いりこ ビスケット
18 土	スパゲティーナボリタン バナナ	メロンパン 麦茶				牛乳 干し芋
19 日						
20 月	キッズピピンバ キャベツとカニカマの和え物 にらたまスープ りんご	いりこ オレンジ スキムミルク	半つき米、ごま油、油、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、脱脂粉乳、卵、いわし(煮干し)、かにかまぼこ	オレンジ、りんご、もやし、キャベツ、にんじん、ごまつな、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、にら、しょうが、にんにく	スキムミルク ウエハース
21 火	五分米 松風焼き 三色きんぴら すまし汁(麩)	パイナップル ジャコおにぎり 麦茶	半つき米、片栗粉、焼ふ、ごま油、砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、米みそ、しらす干し、ごま	パイナップル、たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、いんげん、わかめ(乾)、あおのり	麦茶 ヨーグルト
22 水	麦飯 鮭の塩焼き 千切りイリチ 五目みそ汁	キウイフルーツ カルピス蒸しパン スキムミルク	半つき米、ホットケーキ粉、じゃがいも、押麦、砂糖	さけ、脱脂粉乳、カルピス、豚肉、米みそ、かまぼこ、卵、油揚げ	キウイフルーツ、切り干しだいこん、にんじん、キャベツ、だいこん、ほそめこんぶ(煮物用)、万能ねぎ、カットわかめ	スキムミルク いりこ ビスケット
23 木	五分米 照り焼きチキン 野菜炒め すまし汁(じゃが芋)	メロン キャロットゼリー スキムミルク	半つき米、砂糖、じゃがいも、油、片栗粉	鶏もも肉、脱脂粉乳、豚肉、生クリーム	みかん天然果汁、メロン、にんじん、みかん缶、もやし、キャベツ、たまねぎ、わかめ(乾)、ピーマン、万能ねぎ	スキムミルク ミルクロール
24 金	五分米 マーボー豆腐 もやしの中華風和え物 はるさめスープ	オレンジ うどんかりんとう スキムミルク	半つき米、干しうどん、油、砂糖、小麦粉、はるさめ、片栗粉、黒砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、脱脂粉乳、米みそ、きな粉、焼き豚、ごま	たまねぎ、オレンジ、もやし、にんじん、にら、ごまつな、チンゲンサイ、えのきたけ、黒きくらげ	スキムミルク いりこ ビスケット
25 土	冷し中華 バナナ	ステーキパン 麦茶	干し中華めん、スティックパン、ごま油	ハム、すりごま	バナナ、きゅうり	牛乳 干し芋
26 日						
27 月	ハヤシライス(麦) マカロニサラダ りんご	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、マヨネーズ、マカロニ、押麦、油、砂糖	卵、脱脂粉乳、牛肉、ツナ油漬缶、ハム	たまねぎ、りんご、にんじん、きゅうり、しめじ	スキムミルク ウエハース
28 火	五分米 鶏肉の塩麹焼き アスパラとじゃこのあえ物 みそ汁(玉ねぎ・あげ)	パイナップル 牛乳もち 麦茶	半つき米、片栗粉、油、砂糖、黒砂糖、ごま油	鶏もも肉、牛乳、米みそ、ちくわ、きな粉、油揚げ、しらす干し、いわし(煮干し)	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンアスパラガス、にんにく、しょうが、カットわかめ	麦茶 ヨーグルト
29 水	五分米 魚の西京焼き もやしとささみの和え物 かき玉汁	キウイフルーツ バナナケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖、ごま油	白身魚、卵、脱脂粉乳、無塩バター、白みそ、鶏ささ身、いわし(煮干し)、すりごま	キウイフルーツ、もやし、きゅうり、バナナ、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ	スキムミルク いりこ ビスケット
30 木	五分米 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの天ぷら みそ汁(大根)	メロン フルーツヨーグルト 麦茶	半つき米、天ぷら粉、油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚肉、油揚げ、米みそ、いわし(煮干し)	メロン、かぼちゃ、たまねぎ、バナナ、白桃缶、パイナップル、みかん缶、だいこん、りんご、にんじん、黄桃缶、いんげん、しょうが、万能ねぎ	スキムミルク ミルクロール
31 金	五分米 八宝菜 中華スープ(きくらげ)	オレンジ お好み焼き 麦茶	半つき米、お好み焼き粉、はるさめ、砂糖、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、油	豚肉、卵、卵、ベーコン、いか、ハム、さくらえび、かつお節	たまねぎ、オレンジ、はくさい、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、しめじ、えのきたけ、チンゲンサイ、しいたけ、あおのり、黒きくらげ	スキムミルク いりこ ビスケット

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	508 kcal	鉄	2.4 mg
	たんぱく質	19.3 g	カルシウム	178 mg
	脂質	18.5 g	ビタミンC	29 mg
	塩分	1.9 g	食物繊維	4.3 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。

食育なぞなぞ すずを リンリンリンリンと 5つ ならす くだものなあに? コウリン : ぎやうこ