



# 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 土	しょうゆラーメン バナナ	プチクリームパン 麦茶	干し中華めん、ごま油	豚肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	牛乳 干し芋
2 日						
3 月	キーマカレーライス(麦) 和風スパゲティーサラダ キウイフルーツ 福神漬	いりこ オレンジ スキムミルク	半つき米、スパゲティ、押麦	合ひき肉、脱脂粉乳、卵、いわし(煮干し)、ハム	キウイフルーツ、オレンジ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、福神漬、りんご、バナナ	スキムミルク ウエハース
4 火	五分米 チキンカツ オニオンスープ 野菜のトマト煮	パイナップル 黒糖わらび餅 スキムミルク	半つき米、わらび餅粉、油、パン粉、黒砂糖、小麦粉、砂糖	鶏もも肉、脱脂粉乳、ベーコン、卵、きな粉	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、トマト、パセリ	麦茶 ヨーグルト
5 水	五分米 煮魚 じゃが芋のゆかり和え みそ汁(だいこん)	バナナ ココナッツサブレ スキムミルク	じゃがいも、半つき米、砂糖	白身魚、脱脂粉乳、無塩バター、アーモンド(乾)、油揚げ、ココナッツパウダー、牛乳、いわし(煮干し)	バナナ、だいこん、薬ねぎ、しょうが	スキムミルク いりこ ビスケット
6 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		スキムミルク ミルクロール
7 金	五分米 豆腐入り鶏つくね照り焼き もやしのナムル みそ汁(なす)	オレンジ 枝豆とじゃこの御飯 麦茶	半つき米、米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、しらす干し、米みそ、卵、すりごま、いわし(煮干し)	オレンジ、もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、なす、えだまめ、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	スキムミルク いりこ ビスケット
8 土	焼きそば バナナ	厚切りバウムクーヘン 麦茶	干し中華めん、油	豚肉、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、あおのり	牛乳 干し芋
9 日						
10 月	五分米 筑前煮 胡瓜の納豆和え みそ汁(キャベツ)	キウイフルーツ マーブル蒸しパン (ブルーベリー) スキムミルク	半つき米、ホットケーキ粉、板こんにやく、砂糖	納豆、揚げ豆腐、牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、米みそ、しらす干し、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、だいこん、にんじん、キャベツ、れんこん、きゅうり、ブルーベリージャム、えのきたけ、ごぼう、だいこん(たくあん)、いんげん、たけのこ、ねぎ、干しいたけ	スキムミルク ウエハース
火	五分米 ビーフシチュー 洋風きんぴらごぼう パイナップル	みたらしまカロニ 麦茶	じゃがいも、半つき米、マカロニ、砂糖、油、片栗粉	牛肉、木綿豆腐、ベーコン	たまねぎ、パイナップル、だいこん、にんじん、しめじ、ブロッコリー、ごぼう	麦茶 ヨーグルト
12 水	五分米 野菜のオニオンソース炒め かぼちゃの甘煮 わかめスープ	バナナ キャロットゼリー スキムミルク	半つき米、砂糖、油	豚肉、脱脂粉乳、卵、生クリーム、ごま	バナナ、かぼちゃ、みかん天然果汁、にんじん、たまねぎ、キャベツ、みかん缶詰、ごまつな、カットわかめ	スキムミルク いりこ ビスケット
13 木	かえるちゃんご飯 えびフライ マセドアンサラダ 野菜スープ	さくらんぼ ヤクルト アイス 麦茶	半つき米、じゃがいも、油、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	ヤクルト、えび、卵、ハム	さくらんぼ、にんじん、キャベツ、しめじ、きゅうり、焼きのり	スキムミルク ミルクロール
14 金	親子丼ぶり キャベツとカニカマのドレッシングあえ みそ汁(もやし) オレンジ	ドーナツ スキムミルク	半つき米、ホットケーキ粉、油、フレンチドレッシング、砂糖、黒砂糖	卵、鶏もも肉、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、豚肉、かにかまぼこ、米みそ、きな粉、いわし(煮干し)	たまねぎ、オレンジ、もやし、キャベツ、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、干しいたけ、焼きのり、カットわかめ	スキムミルク いりこ ビスケット
15 土	冷しうどん(ツナ・オクラ) バナナ	カットロール 麦茶	干しうどん	ツナ油漬缶	バナナ、だいこん、オクラ、焼きのり	牛乳 干し芋
16 日						

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 月	ポークカレーライス(麦) ブロッコリーとカリフラワーの卵炒め キウイフルーツ 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、押麦、油	豚肉、脱脂粉乳、ベーコン、卵、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、福神漬、にんにく、りんご、しょうが、バナナ	スキムミルク ウエハース
18 火	五分米 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の白和え すまし汁(鮎・えのき)	パイナップル フレンチトースト スキムミルク	半つき米、食パン、砂糖、きんぴらこんにやく、焼ふ、粉糖	鶏もも肉、牛乳、木綿豆腐、卵、脱脂粉乳、マーマレード、にんじん、ねぎ(煮干し)	パイナップル、ごまつな、えのきたけ、マーマレード、にんじん、ねぎ	麦茶 ヨーグルト
19 水	五分米 チーズ入り竹輪の磯辺揚げ 野菜炒め みそ汁(じゃが芋)	バナナ 麩の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、焼ふ、天ぷら粉、じゃがいも、黒砂糖、油、砂糖、ごま油	ちくわ、豚肉、脱脂粉乳、米みそ、切れるピーマン、あおのり、わかめ(乾)	バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、あおのり、わかめ(乾)、チーズ、バター、いわし(煮干し)	スキムミルク いりこ ビスケット
20 木	五分米 すき焼き風煮 拌三絲(バンサンスー) とうがん汁	メロン カルピスゼリー 麦茶	半つき米、きんぴらこんにやく、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	揚げ豆腐、豚肉、カルピス、卵、ハム、油揚げ、いわし(煮干し)	メロン、たまねぎ、はくさい、しめじ、きゅうり、とうがん、にんじん、いちごジャム、いちご、干しいたけ	スキムミルク ミルクロール
21 金	ゆかり御飯 シーチキンオムレツ コールスローサラダ すまし汁(豆腐)	オレンジ 中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖、ごま油	木綿豆腐、卵、豚肉、ツナ油漬缶、ハム、いわし(煮干し)、バター	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、干しぶどう、たけのこ、干しいたけ、ねぎ、カットわかめ	スキムミルク いりこ ビスケット
22 土	ミートソーススパゲティ バナナ	クラッカー 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 干し芋
23 日						
24 月	五分米 牛肉と新ごぼうのしぐれ煮 もやしの和え すまし汁(大根)	キウイフルーツ パワフル大豆 スキムミルク	半つき米、油、砂糖、片栗粉	牛肉、だいず水煮、脱脂粉乳、かにかまぼこ、いわし(煮干し)、ごま	キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、もやし、にんじん、ごぼう、なめこ、えのきたけ、トウモロコシ、ねぎ、焼きのり、わかめ(乾)	スキムミルク ウエハース
25 火	五分米 タンドリーチキン はんぺんサラダ ミネストローネスープ	パイナップル バナナケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ、油	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、はんぺん、無塩バター、卵、豚ひき肉、すりごま	パイナップル、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、たまねぎ、キャベツ、バナナ、セロリー、にんにく、しょうが	麦茶 ヨーグルト
26 水	五分米 鮭の塩焼き 卵の花 夏の豚汁	バナナ うどんかりんとう スキムミルク	半つき米、干しうどん、油、小麦粉、砂糖、黒砂糖	さけ、脱脂粉乳、おから、米みそ、豚肉、ツナ油漬缶、きな粉	バナナ、ズッキーニ、トマト、ごぼう、にんじん、オクラ、ねぎ	スキムミルク いりこ ビスケット
27 木	五分米 チャプチェ 大根のそぼろあん かき玉汁	メロン フルーツヨーグルト 麦茶	半つき米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、油	ヨーグルト(無糖)、豚肉、鶏ひき肉、卵、いわし(煮干し)	だいこん、メロン、たまねぎ、バナナ、パイナップル、白桃缶詰、みかん缶詰、にんじん、りんご、黄桃缶詰、いんげん、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ピーマン、薬ねぎ、干しいたけ、にんにく	スキムミルク ミルクロール
28 金	五分米 ミートローフ オクラサラダ オニオンスープ	オレンジ お好み焼き 麦茶	半つき米、お好み焼き粉、マヨネーズ、パン粉、砂糖	合ひき肉、木綿豆腐、卵、ベーコン、ツナ油漬缶、さくらえび、かつお節	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ズッキーニ、にんじん、もやし、コーン(冷凍)、トマト、オクラ、赤ピーマン、黄ピーマン、あおのり	スキムミルク いりこ ビスケット
29 土	冷し中華 バナナ	青りんごゼリー ホームパイ 麦茶	干し中華めん、ごま油	ハム、すりごま	バナナ、きゅうり、	牛乳 干し芋
30 日						

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	475 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	17.7 g	カルシウム	160 mg
	脂質	14.4 g	ビタミンC	30 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	4.8 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。



この時期、食中毒のニュースがよく聞かれます。  
お弁当を備みにくくする工夫として、火を必ず通すことや、冷めてからふたをするほうほうなどがあります。