

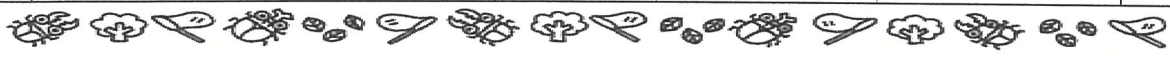
# 献 立 表



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	五分米 野菜のオイスターソース炒め かぼちゃの甘煮 みそ汁(なす)	まるごとみつ豆 麦茶	半つき米、砂糖、油	豚肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、メロン、キャベツ、なす、たまねぎ、みかん缶、黄桃缶、白桃缶、にんじん、こまつな、パイナップル、万能ねぎ、カットわかめ、粉かんでん	スキムミルク ミルクロール
2 金	ひまわりライス 鶏の塩レモン唐揚げ ポテトサラダ コーンスープ	アイス 麦茶	半つき米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、油	ヤクルト、鶏もも肉、牛乳、鶏ひき肉、卵、ハム	たまねぎ、すいか、クリームコーン缶、コーン(冷凍)、きゅうり、レモン果汁、いんげん、しょうが、にんにく、パセリ	スキムミルク いりこ ビスケット
3 土	焼きそば バナナ	ぶどうぱん 麦茶	ぶどうぱん、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
4 日						
5 月	ハヤシライス(麦) チキンとキャベツのガーリック炒め キウイフルーツ	いりこ オレンジ スキムミルク	半つき米、押麦、油、片栗粉	鶏もも肉、脱脂粉乳、牛肉、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ	スキムミルク ウエハース
6 火	五分米 鶏肉のマーマレード焼き 野菜のトマト煮 すまし汁(豆腐)	牛乳もち 麦茶	半つき米、片栗粉、砂糖、黒砂糖、油	木綿豆腐、鶏もも肉、牛乳、きな粉、いわし(煮干し)	パイナップル、たまねぎ、かぼちゃ、トマト、ズッキーニ、ホールトマト缶詰、マーマレード、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	麦茶 ヨーグルト
7 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)	ホットケーキ スキムミルク	半つき米、天ぷら粉、じゃがいも、油、メープルシロップ、ごま油	ちくわ、牛乳、木綿豆腐、脱脂粉乳、豚肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、切れてるチーズ、いわし(煮干し)	すいか、ズッキーニ、もやし、にんじん、ピーマン、あおのり、わかめ(乾)	スキムミルク いりこ ビスケット
8 木	五分米 豚肉の味噌漬け そうめん瓜の酢の物 麩とえのきの澄まし汁	ココア水ようかん スキムミルク	半つき米、砂糖、焼ふ、はるさめ、ごま油	豚肉、こしあん(生)、脱脂粉乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム、ハム	メロン、きゅうり、そうめん瓜(そうめん南瓜)、えのきたけ、葉ねぎ、かんでん(粉)、カットわかめ	スキムミルク ミルクロール
9 金	キッズピビンバ キャベツとカニカマの和え物 にら玉スープ オレンジ	枝豆じゃこ御飯 麦茶	半つき米、米、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、かにかまぼこ、しらす干し	オレンジ、もやし、にんじん、キャベツ、こまつな、にら、えだまめ、しょうが、にんにく、こんぶ(だし用)	スキムミルク いりこ ビスケット
10 土	わかめおにぎり 冷やしうどん(ツナ・オクラ) バナナ	リングドーナツ 麦茶	干しうどん、半つき米	ツナ油漬缶	バナナ、だいこん、オクラ、焼きのり	牛乳 干し芋
11 日	山 の 日					
12 月	振 替 休 日					
13 火	(お弁当の日)	厚切り パウムクーヘン 麦茶				麦茶 ヨーグルト
14 水	(お弁当の日)	青りんごゼリー お菓子 麦茶				スキムミルク いりこ ビスケット
15 木	(お弁当の日)	ヨーグルト お菓子 麦茶		ヨーグルト(加糖)		スキムミルク ウエハース
16 金	五分米 ミートローフ 野菜のツナ和え みそ汁(かぼちゃ)	麩の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、焼ふ、ごまドレッシング、黒砂糖、砂糖、パン粉	合ひき肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、うずら卵水煮缶、ツナ油漬缶、バター、卵、米みそ、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、コーン(冷凍)、しめじ、葉ねぎ	スキムミルク いりこ ビスケット

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	鮭おにぎり そうめん バナナ	プチクリームパン 麦茶				牛乳 干し芋
18 日						
19 月	五分米 肉じゃが オクラ納豆 みそ汁(キャベツ)	いりこ オレンジ 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	納豆、牛肉、揚げ豆腐、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、オクラ、だいこん(たくあん)、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
20 火	五分米 ささ身のレモン煮 ズッキーニとベーコンのソテー すまし汁(かにかま)	ツナマヨパン スキムミルク	半つき米、油、砂糖、マヨネーズ、片栗粉	鶏ささみ、脱脂粉乳、かにかまぼこ、牛乳、ツナ油漬缶、卵、ベーコン	パイナップル、たまねぎ、ズッキーニ、エリンギ、えのきたけ、コーン(冷凍)、レモン、しょうが、わかめ(乾)	麦茶 ヨーグルト
21 水	五分米 魚のムニエル和風ソース 切干大根の和え物 のっぺい汁	バナナケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖、小麦粉、片栗粉、ごま油	白身魚、脱脂粉乳、無塩バター、ちくわ、卵、鶏もも肉、バター、油揚げ	すいか、きゅうり、だいこん、たまねぎ、バナナ、にんじん、ごぼう、切り干しだいこん、葉ねぎ、カットわかめ	スキムミルク いりこ ビスケット
22 木	五分米 ボークチャップ はんぺんサラダ 白菜スープ	キャロットゼリー スキムミルク	半つき米、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油	豚肉、脱脂粉乳、ベーコン、はんぺん、生クリーム、バター、すりごま	みかん天然果汁、メロン、にんじん、たまねぎ、エリンギ、みかん缶詰、きゅうり、はくさい、プロッコリー、コーン(冷凍)、パセリ	スキムミルク ミルクロール
23 金	わかめ御飯 スペイン風オムレツ ブロッコリーとコーンのチーズ炒め オニオンスープ	中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、じゃがいも、砂糖、ごま油、油	卵、豚肉、鶏もも肉、ベーコン、ウインナー、無塩バター、粉チーズ	たまねぎ、オレンジ、トマト、ブロッコリー、コーン缶詰、エリンギ、にんじん、ピーマン、たけのこ、干しいたけ、パセリ	スキムミルク いりこ ビスケット
24 土	ミートソーススパゲティ バナナ	クラッカー 麦茶		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
25 日						
26 月	キーマカレーライス(麦) ジャーマンポテト 福神漬 キウイフルーツ	パワフル大豆 スキムミルク	半つき米、じゃがいも、油、片栗粉、押麦、砂糖	合ひき肉、だいず水煮缶詰、脱脂粉乳、ベーコン、いわし(煮干し)、ごま	キウイフルーツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、福神漬、りんご、バナナ、パセリ	スキムミルク ウエハース
27 火	五分米 チキンカツ スパゲティサラダ 野菜スープ	ポテト餅 スキムミルク	半つき米、じゃがいも、スパゲティ、油、パン粉、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、小麦粉	鶏もも肉、卵、脱脂粉乳、ピザ用チーズ、ハム	パイナップル、きゅうり、しめじ、キャベツ、にんじん、焼きのり	麦茶 ヨーグルト
28 水	五分米 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 夏の豚汁	マーマレード蒸しパン スキムミルク	半つき米、砂糖、油	さけ、脱脂粉乳、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ぼら)、ちくわ、だいず水煮缶詰、卵	すいか、ズッキーニ、にんじん、トマト、マーマレード、ごぼう、オクラ、ひじき、えだまめ(冷凍)	スキムミルク いりこ ビスケット
29 木	五分米 豚肉の柳川風 かぼちゃの天ぷら すまし汁(大根)	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、卵、いわし(煮干し)	メロン、かぼちゃ、たまねぎ、バナナ、だいこん、パイナップル、もも缶(白桃)、みかん缶、にんじん、りんご、もも缶(黄桃)、ほうれんそう、ごぼう、なめこ、ねぎ、わかめ(乾)	スキムミルク ミルクロール
30 金	五分米 野菜たっぷり夏マーボー もやしとささみの中華風和え物 中華スープ(きくらげ)	お好み焼き 麦茶	半つき米、お好み焼き粉、砂糖、マヨネーズ、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささみ、ベーコン、卵、米みそ(淡色辛みそ)、さくらえび、かつお節、ごま	オレンジ、もやし、トマト、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、ピーマン、チンゲンサイ、黒きくらげ、あおのり、にんにく、しょうが	スキムミルク いりこ ビスケット
31 土	冷し中華 バナナ	バターツイスト 麦茶	干し中華めん、北海道バターツイスト、ごま油	ハム、卵、すりごま	バナナ、きゅうり	牛乳 干し芋

★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。



1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)	エネルギー	鉄
	465 kcal	2 mg
	たんぱく質 17.5 g	カルシウム 146 mg
	脂 質 15.2 g	ビタミンC 29 mg
	塩 分 2.0 g	食物繊維 4.1 g