



# 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	日						
2	月	りんご 五分米 ブルコギ 枝豆の白和え みそ汁(なす)	いりこ オレンジ スキムミルク	半つき米、きんぴらこ んにやく、砂糖、ごま 油	牛肉、木綿豆腐、脱脂粉 乳、米みそ、いわし(煮干 し)、すりごま、油揚げ、ご ま	オレンジ、りんご、たまねぎ、もやし、 なす、にんじん、コーン(冷 凍)、にら、えだまめ、万能ねぎ、 干しいたけ、カットわかめ	スキムミルク ウエハース
3	火	パイナップル 五分米 タンドリーチキン オクラサラダ オニオンスープ	じゃこトースト スキムミルク	半つき米、食パン、マ ヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト(無 糖)、脱脂粉乳、ツナ油漬 缶、ピザ用チーズ、ベー コン、しらす干し	パイナップル、きゅうり、たまねぎ、 オクラ、コーン(冷凍)、トマト、赤 ピーマン、黄ピーマン、あおのり、 にんにく、しょうが	麦茶 ヨーグルト
4	水	バナナ 五分米 チーズ入り竹輪の磯辺揚げ 三色きんぴら すまし汁(じゃが芋)	野菜クラッカー スキムミルク	半つき米、天ぷら粉、 小麦粉、じゃがいも、 油、オリーブ油、ごま 油、砂糖	ちくわ、脱脂粉乳、切れ てるチーズ、ごま、いわし (煮干し)	バナナ、にんじん、ごぼう、いんげ ん、しめじ、たまねぎ、ほうれんそ う、あおのり、わかめ(乾)	スキムミルク いりこ ビスケット
5	木	梨 五分米 ボークビーンズ 野菜のツナ和え わかめスープ	フルーツポンチ スキムミルク	じゃがいも、半つき 米、砂糖、ごまドレ ッシング、油	牛乳、豚肉、だいたず水 煮、脱脂粉乳、ツナ油漬 缶、ごま	梨、玉ねぎ、バナナ、トマト缶、 キャベツ、胡瓜、パイン缶、みか ん缶、白桃缶、人参、りんご、冷 凍コーン、黄桃缶、乾わかめ、粉 寒天、にんにく、レモン果汁	スキムミルク 小さな牛乳パン
6	金	親子丼ぶり 小松菜の煮浸し みそ汁(豆腐) 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、小麦粉、砂 糖、黒砂糖	卵、鶏もも肉、木綿豆 腐、脱脂粉乳、米みそ、 油揚げ、きな粉、いわし (煮干し)	オレンジ、たまねぎ、こまつな、に んじん、葉ねぎ、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
7	土	しょうゆラーメン バナナ	カットロール 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
8	日						
9	月	カレーライス(麦) マカロニサラダ 福神漬 りんご	パワフル大豆 スキムミルク	半つき米、じゃがい も、マカロニ、油、マヨ ネーズ、片栗粉、押 麦、砂糖	大豆水煮缶詰、牛肉、脱 脂粉乳、卵、いわし(煮干 し)、ハム、ごま	たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじ ん、福神漬	スキムミルク ウエハース
10	火	パイナップル 五分米 チキン南蛮 キャベツの塩昆布あえ すまし汁(えのき)	マカロニきな粉 スキムミルク	半つき米、マカロニ、 砂糖、油、小麦粉	鶏もも肉、脱脂粉乳、 卵、きな粉、牛乳、いわし (煮干し)	キャベツ、パイナップル、えのきた け、にんじん、きゅうり、塩こんぶ、 ねぎ、レモン果汁、わかめ(乾)	麦茶 ヨーグルト
11	水	バナナ 五分米 魚の照り焼き 高野豆腐のふわふわ煮 みそ汁(もやし)	焼きおにぎり 麦茶	半つき米、砂糖、ごま 油	ぶり、卵、油揚げ、米み そ、凍り豆腐、すりごま	バナナ、もやし、にんじん、トウモ ロコ(芽ばえ)、葉ねぎ、干しいた け、わかめ(乾)	スキムミルク いりこ ビスケット
12	木	梨 五分米 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 卵スープ	ココア水ようかん スキムミルク	半つき米、じゃがい も、マヨネーズ、砂 糖、油	豚肉、こしあん(生)、卵、 脱脂粉乳、生クリーム、 ハム	梨、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、 にんじん、ピーマン、ねぎ、しょう が、かんてん(粉)	スキムミルク 小さな牛乳パン
13	金	オレンジ 五分米 松風焼き 拌三絲 みそ汁(かぼちゃ)	フレンチトースト スキムミルク	食パン、半つき米、砂 糖、はるさめ、片栗 粉、粉糖、ごま油	鶏ひき肉、卵、牛乳、木 綿豆腐、脱脂粉乳、米み そ、ハム、ごま、バター、 いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、か ぼちゃ、しめじ、葉ねぎ、あおのり	スキムミルク いりこ ビスケット
14	土	第72回 運動会					
15	日						
16	月	敬老の日					

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	火	パイナップル 五分米 鶏肉のごまみそ焼 ひじきの五目煮 すまし汁(麩)	うさぎの お月見まんじゅう スキムミルク	半つき米、板こんにゃ く、焼ふ、砂糖、油	鶏もも肉、だいたず水煮缶 詰、脱脂粉乳、こしあん (生)、絹ごし豆腐、ごま、 米みそ	パイナップル、えのきたけ、にんじ ん、ごぼう、さやえんどう、ひじき、 わかめ(乾)	麦茶 ヨーグルト	
18	水	バナナ 五分米 魚の竜田揚げ ピーマンの梅肉和え みそ汁(キャベツ)	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、ビーフン、油、 片栗粉、砂糖	さば、牛乳、脱脂粉乳、 米みそ、ウインナー、ハム、 切れてるチーズ	バナナ、キャベツ、きゅうり、にん じん、もやし、にんにく、万能ね ぎ、しょうが、うめ干し、カットわか め	スキムミルク いりこ ビスケット	
19	木	梨 五分米 豚肉と豆腐のチャンプル じゃが芋の塩昆布バター すまし汁(大根)	麩の黒糖ラスク スキムミルク	じゃがいも、半つき 米、焼ふ、黒砂糖、砂 糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉、脱脂粉 乳、バター、卵、かつお 節、いわし(煮干し)	梨、キャベツ、もやし、たまねぎ、 だいこん、なめこ、にんじん、プ ロッコリー、塩こんぶ、ねぎ、わか め(乾)	スキムミルク 小さな牛乳パン	
20	金	オレンジ わかめ御飯 ベーコンオムレツ はんぺんサラダ みそ汁(さつまいも)	中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、さ つまいも、マヨネー ズ、砂糖、ごま油	卵、豚肉、ベーコン、は んぺん、米みそ、油揚 げ、バター、いわし(煮干 し)、すりごま	オレンジ、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、プロッコリー、コーン(冷 凍)、しめじ、こまつな、たけのこ、 葉ねぎ、干しいたけ	スキムミルク いりこ ビスケット	
21	土	冷し中華 バナナ	クラッカー 麦茶	干し中華めん、ごま油	ハム、卵	バナナ、きゅうり	牛乳 干し芋	
22	日	秋分の日						
23	月	振替休日						
24	火	五分米 クリームコーンシチュー 洋風きんぴらごぼう パイナップル	二色サンドイッチ (ツナ・卵) スキムミルク	半つき米、じゃがい も、サンドイッチパン、 マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉 乳、卵、ツナ油漬缶、 ベーコン	たまねぎ、パイナップル、だいこ ん、にんじん、コーン(冷凍)、ご ぼう、きゅうり	麦茶 ヨーグルト	
25	水	栗ご飯 ハンバーグ かぼちゃのサラダ すまし汁(そうめん)	元気ヨーグルト りんごジュース	アイス 麦茶	米、じゃがいも、干し そうめん、もち米、マヨ ネーズ、パン粉、焼 ふ、油、砂糖	合ひき肉、ゆでくり、ハ ム、卵	りんご天然果汁、たまねぎ、かぼ ちゃ、きゅうり、にんじん、こんぶ (だし用)	スキムミルク いりこ ビスケット
26	木	梨 五分米 八宝菜 さつまいもの天ぷら 中華スープ(きくらげ)	牛乳フルーツ かんてん 麦茶	さつまいも、半つき 米、天ぷら粉、油、砂 糖、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、いか	梨、たまねぎ、はくさい、みかん 缶、にんじん、しめじ、えのきた け、白桃缶、キウイフルーツ、チン ゲンサイ、しいたけ、黒きくらげ、 かんてん	スキムミルク 小さな牛乳パン	
27	金	オレンジ 五分米 お好み焼き 鮭の塩焼き 千切りイリチ 豚汁	お好み焼き 麦茶	半つき米、お好み焼 き粉、じゃがいも、マヨ ネーズ、板こんにゃ く、砂糖、ごま油	さけ、豚肉、五分米、 ベーコン、卵、ちくわ、米 みそ、さくらえび、かつお 節、いわし(煮干し)	バナナ、オレンジ、キャベツ、もや し、にんじん、だいこん、切り干し だいこん、ごぼう、あおのり、ほそ めこんぶ(煮物用)、ねぎ	スキムミルク いりこ ビスケット	
28	土	ちゃんぽん バナナ	ステックパン 麦茶	干し中華めん、ス ティックパン、油	豚肉、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 干し芋	
29	日							
30	月	キーマカレーライス(麦) スパゲティーサラダ 福神漬 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、マヨネーズ、押 麦	合ひき肉、脱脂粉乳、 卵、いわし(煮干し)、ハム	オレンジ、りんご、たまねぎ、ホ ールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、 福神漬、バナナ	スキムミルク ウエハース	

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	505 kcal	鉄	2.5 mg
	たんぱく質	19.8 g	カルシウム	186 mg
	脂質	16.9 g	ビタミンC	27 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	5.2 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。

