



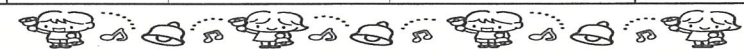
献立表



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	ポークカレーライス(麦) 和風スパゲティ和えりんご 福神漬	フレンチトースト スキムミルク	半つき米、じゃがいも、食パン、スパゲティ、砂糖、押麦、粉糖	牛乳、卵、豚肉、脱脂粉乳、ハム、バター	りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、福神漬、にんにく、しょうが、バナナ	スキムミルク ウエハース
3	火	五分米 柿 鶏肉のごまみそ焼 白菜の昆布和え けんちん汁	マカロニきな粉 スキムミルク	半つき米、マカロニ、砂糖、ごま油	鶏もも肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、鶏もも肉、きな粉、ごま、米みそ	かき、はくさい、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ	麦茶 ヨーグルト
4	水	五分米 バナナ 魚の唐揚げ 小松菜の白和え サムゲタン風スープ	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、片栗粉、油、きんぴらこんにやく、砂糖	たい、木綿豆腐、牛乳、脱脂粉乳、鶏もも肉、ウインナー、切れたるチーズ、米みそ	バナナ、こまつな、はくさい、だいこん、にんじん、葉ねぎ、にら、しょうが、にんにく	スキムミルク いりこ ビスケット
5	木	五分米 梨 豚肉の塩麹焼き ほうれん草のソテー みそ汁(だいこん)	麩の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、焼ふ、片栗粉、黒砂糖、油、砂糖、マーガリン	豚肉、脱脂粉乳、米みそ、バター、ベーコン、油揚げ	なし、ほうれん草、だいこん、にんじん、コーン(冷凍)、万能ねぎ、にんにく、しょうが、カットわかめ	スキムミルク 小さな牛乳パン
6	金	五分米 みかん 豆腐入り鶏つくね照り焼き はんぺんサラダ すまし汁(白菜)	さつまいもご飯 麦茶	半つき米、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油	鶏ひき肉、木綿豆腐、はんぺん、卵、すりごま、黒ごま	みかん、白菜、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、コーン(冷凍)、えのき、葉ねぎ	スキムミルク いりこ ビスケット
7	土	ミートソーススパゲティ バナナ	ステックパン 麦茶	スパゲティ、スティックパン、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
8	日						
9	月	五分米 りんご 肉じゃが 野菜の納豆和え みそ汁(キャベツ)	いりこ みかん スキムミルク	じゃがいも、半つき米、きんぴらこんにやく、油、砂糖	納豆、揚げ豆腐、牛肉、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、米みそ、油、砂糖	たまねぎ、りんご、みかん、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、いんげん、たくあん、万能ねぎ、カットわかめ	スキムミルク ウエハース
10	火	お弁当の日	アップルポテトパイ スキムミルク	さつまいも、砂糖	卵	りんご	麦茶 ヨーグルト
11	水	五分米 えびのクリームシチュー ブロッコリーとエリンギのソテー バナナ	うどんかりんとう スキムミルク	半つき米、じゃがいも、油、干しうどん、小麦粉、砂糖、黒砂糖	鶏もも肉、牛乳、脱脂粉乳、えび、ウインナー、きな粉	バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、エリンギ、グリーンピース(冷凍)	スキムミルク いりこ ビスケット
12	木	五分米 梨 肉豆腐 キャベツとツナのドレッシングあえ みそ汁(じゃが芋)	フルーツヨーグルト 麦茶	半つき米、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖、油	木綿豆腐、ヨーグルト、豚肉、米みそ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	なし、バナナ、たまねぎ、キャベツ、りんご、白桃缶、パイン缶、みかん缶、きゅうり、ねぎ、黄桃缶、えのきたけ、干しぶどう、わかめ(乾)	スキムミルク 小さな牛乳パン
13	金	五分米 みかん チーズオムレツ 春雨のそぼろ煮 野菜スープ	中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、ごま油、油	卵、豚肉、豚ひき肉、ウインナー、とろけるチーズ	みかん、たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、たけのこ、干しいたけ、ねぎ	スキムミルク いりこ ビスケット
14	土	第72回発表会					
15	日						
16	月	ハヤシライス(麦) チキンとキャベツのガーリック炒め りんご	パワフル大豆 スキムミルク	半つき米、油、片栗粉、押麦、砂糖	だいたい水煮缶詰、鶏もも肉、脱脂粉乳、牛肉、いわし(煮干し)、ごま	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、しめじ	スキムミルク ウエハース

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	麦ごはん 柿 鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え 豚汁	もちもちチーズパン スキムミルク	半つき米、白玉粉、団子粉、さといも、板こんにやく、油、押麦、砂糖、ごま油	さけ、脱脂粉乳、豚肉、粉チーズ、ちくわ、米みそ、ごま、いわし(煮干し)	かき、もやし、ほうれん草、にんじん、ごぼう、ねぎ	麦茶 ヨーグルト
18	水	リースピラフ キウイフルーツ ヤクルト 鶏のから揚げ ポテトサラダ マカロニスープ	クリスマスケーキ 麦茶	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、マカロニ	ヤクルト、鶏もも肉、卵、生クリーム、ウインナー、ハム	キウイフルーツ、たまねぎ、ミックスペジタブル(冷凍)、いちご、にんじん、ブロッコリー、にんにく、しょうが	スキムミルク いりこ ビスケット
19	木	五分米 梨 回鍋肉 かぼちゃの天ぷら わかめスープ	きのこコーンの炊き込みご飯 麦茶	半つき米、天ぷら粉、油、砂糖	豚肉、ツナ油漬缶、米みそ、ごま	なし、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、ピーマン、コーン(冷凍)、しめじ、にんじん、赤ピーマン、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	スキムミルク 小さな牛乳パン
20	金	そばろ井 春雨ときゅうり酢の物 みそ汁(豆腐) みかん	きな粉ドーナツ スキムミルク	半つき米、ホットケーキ粉、油、砂糖、白玉粉、はるさめ、黒砂糖	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、卵、木綿豆腐、脱脂粉乳、凍り豆腐、米みそ、きな粉、油揚げ、しらす干し、いわし(煮干し)	みかん、きゅうり、いんげん、みかん缶、カットわかめ、しょうが	スキムミルク いりこ ビスケット
21	土	ロールパン 南瓜グラタン バナナ	クラッカー 麦茶	ロールパン、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏もも肉、バター、ピザ用チーズ	バナナ、たまねぎ、しめじ、かぼちゃ、にんじん	牛乳 干し芋
22	日						
23	月	五分米 りんご チャプチェ ジャが芋の塩昆布バター かき玉汁	いりこ みかん スキムミルク	じゃがいも、半つき米、はるさめ、砂糖、ごま油	牛肉、脱脂粉乳、卵、いわし(煮干し)、バター	りんご、みかん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ピーマン、塩こんぶ、干しいたけ、葉ねぎ、にんにく	スキムミルク ウエハース
24	火	五分米 柿 魚の味噌煮 きゅうりの酢の物のつべい汁	ポテト餅 スキムミルク	半つき米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、片栗粉	さば、脱脂粉乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、油揚げ、米みそ、しらす干し、いわし(煮干し)	かき、きゅうり、みかん缶、だいこん、ごぼう、にんじん、カットわかめ、ねぎ、しょうが、ゆず果汁、焼きのり	麦茶 ヨーグルト
25	水	五分米 バナナ 照り焼きチキン 野菜のトマト煮 コーンスープ	いちごミルクプリン 麦茶	半つき米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、コンデンスミルク	バナナ、たまねぎ、クリームコーン缶、いちご、かぼちゃ、トマト、ズッキーニ、ホールトマト缶詰、ピーマン、パセリ	スキムミルク いりこ ビスケット
26	木	五分米 梨 豚肉のしょうが焼き さつま芋の甘煮 みそ汁(しめじ)	バナナケーキ スキムミルク	さつまいも、半つき米、砂糖	豚肉、脱脂粉乳、無塩バター、卵、米みそ、いわし(煮干し)	なし、たまねぎ、しめじ、にんじん、キャベツ、ピーマン、バナナ、しょうが、万能ねぎ	スキムミルク 小さな牛乳パン
27	金	五分米 みかん ポークビーンズ もやしの中華風和え物 白菜スープ	お好み焼き 麦茶	半つき米、じゃがいも、お好み焼き粉、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	豚肉、だいたい(ゆで)、ベーコン、かにかまぼこ、卵、さくらえび、かつお節	みかん、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、ごまつな、はくさい、あおのり、にんにく	スキムミルク いりこ ビスケット
28	土	年越しうどん バナナ	メロンパン 麦茶	干しうどん、油、天ぷら粉	バナナメイビ、かまぼこ、いわし(煮干し)	バナナ、わかめ(乾)	牛乳 干し芋
29	日						
30	月						
31	火						

★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	504 kcal	鉄	2.2 mg
	たんぱく質	19.2 g	カルシウム	187 mg
	脂質	16.9 g	ビタミンC	32 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	5.1 g