



# 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 火	チキンカレーライス 野菜のツナサラダ パイナップル 福神漬	麩の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、じゃがいも、焼豆、ごまドレッシング、黒砂糖、押麦	脱脂粉乳、ツナ油漬缶、バター	たまねぎ、パイナップル、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、福神漬、りんご、バナナ	麦茶 ヨーグルト
2 水	五分米 魚の竜田揚げ 拌三絲 みそ汁(だいこん)	バナナ 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、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	魚、牛乳、脱脂粉乳、米みそ、ウインナー、卵、ハム、切れてるチーズ、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、きゅうり、だいこん、なめこ、万能ねぎ、にんにく、しょうが	スキムミルク いりこ ビスケット
3 木	五分米 豚肉の柳川風 じゃが芋の塩昆布バター 茗竹汁	りんご まるごとみつ豆 麦茶	じゃがいも、半つき米、砂糖、油	豚肉、卵、いわし(煮干し)、バター	玉ねぎ、りんご、人参、ほうれん草、ごぼう、みかん缶、黄桃缶、白桃缶、葡萄、パイナップル、プロッコリー、塩昆布、(乾)わかめ、粉寒天	スキムミルク 小さな牛乳パン
4 金	五分米 ミートローフ はんぺんサラダ トマトと卵のスープ	オレンジ ドーナツ スキムミルク	半つき米、油、マヨネーズ、砂糖、パン粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、脱脂粉乳、はんぺん、すりごま	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、トマト、レタス、プロッコリー、コーン(冷凍)、にんじん	スキムミルク いりこ ビスケット
土	きつねうどん バナナ	ミルクロールパン 麦茶	干しうどん	卵、かまぼこ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳 干し芋
6 日	お休み					
7 月	五分米 すき焼き風煮 納豆和え すまし汁(糸島もすく)	りんご ピザトースト スキムミルク	食パン、半つき米、きんぴらこんにゃく、油、砂糖	厚揚げ、納豆、牛肉、脱脂粉乳、ベーコン、チーズ、かにかまぼこ、いわし、しらす干し、かつお節	たまねぎ、りんご、にんじん、もやし、はくさい、しめじ、もずく、ほうれん草、ピーマン、ねぎ、コーン(冷凍)	スキムミルク ウエハース
8 火	五分米 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の煮浸し かき玉汁	パイナップル ポテト餅 スキムミルク	じゃがいも、半つき米、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、脱脂粉乳、卵、ピザ用チーズ、油揚げ、いわし(煮干し)	パイナップル、もやし、こまつな、マーマレード、にんじん、葉ねぎ、干ししいたけ、焼きのり	麦茶 ヨーグルト
9 水	五分米 チーズ入り竹輪の磯辺揚げ 野菜炒め すまし汁(じゃが芋)	バナナ マドレーヌ スキムミルク	半つき米、小麦粉、天ぷら粉、じゃがいも、砂糖、油	ちくわ、脱脂粉乳、卵、豚肉、無塩バター、切れてるチーズ、	バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、わかめ(乾)、ピーマン、あおのり、万能ねぎ	スキムミルク いりこ ビスケット
10 木	五分米 豚肉の味噌漬焼き 五目煮豆 すまし汁(白菜)	りんご フルーツポンチ スキムミルク	半つき米、砂糖、板こんにゃく、ごま油	豚肉、牛乳、だいす水煮缶詰、脱脂粉乳、鶏もも肉、米みそ、いわし(煮干し)	りんご、白菜、バナナ、えのきたけ、白桃缶、みかん缶、パイナップル、だいこん、黄桃缶、人参、ごぼう、葉ねぎ、こんぶ、粉寒天、レモン果汁	スキムミルク 小さな牛乳パン
11 金	ゆかりごはん スパニッシュオムレツ パンバンジー風 わかめスープ	オレンジ 中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、じゃがいも、砂糖、ごま油	卵、豚肉、ベーコン、鶏ささ身、バター	オレンジ、たまねぎ、トマト、もやし、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ピーマン、たけのこ、カットわかめ、干ししいたけ	スキムミルク いりこ ビスケット
12 土	ベーコンのクリームスパゲティ バナナ	ゼリー お菓子 麦茶	スパゲティ	生クリーム、牛乳、ベーコン	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ	牛乳 干し芋
13 日	お休み					
14 月	ハヤシライス(麦) アスパラとベーコンのソテー りんご	パワフル大豆 スキムミルク	半つき米、油、片栗粉、砂糖、押麦	だいす水煮缶詰、脱脂粉乳、牛肉(ばら)、ベーコン、いわし(煮干し)、ごま	たまねぎ、りんご、しめじ、にんじん、コーン(冷凍)、グリーンアスパラガス	スキムミルク ウエハース
15 火	五分米 絆南蛮 高野豆腐のふわふわ煮 すまし汁(しめじ)	パイナップル 焼きおにぎり 麦茶	半つき米、油、小麦粉、砂糖、ごま油	鶏もも肉、卵、凍り豆腐、米みそ、牛乳、いわし(煮干し)、すりごま	パイナップル、だいこん、にんじん、しめじ、トウモロコシ(芽ばえ)、きゅうり、干ししいたけ、わかめ(乾)、レモン果汁	麦茶 ヨーグルト
16 水	麦ご飯 魚の塩焼き 大豆の梅ひじき煮 豚汁	バナナ 野菜クラッカー スキムミルク	半つき米、こんにゃく、小麦粉、オリーブ油、じゃが芋、ごま油、押麦、砂糖	さば、脱脂粉乳、豚肉、米みそ、油揚げ、だいす水煮缶詰、ごま、いわし(煮干し)	バナナ、にんじん、だいこん、ごぼう、ひじき、たまねぎ、ほうれん草、うめ干し、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 木	五分米 八宝菜 かぼちゃの天ぷら 春雨スープ	りんご キャロットゼリー スキムミルク	半つき米、砂糖、天ぷら粉、油、はるさめ、片栗粉	豚肉、脱脂粉乳、卵、いか、生クリーム	にんじん、みかん天然果汁、りんご、かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、みかん缶、しめじ、こまつな、しいたけ	スキムミルク 小さな牛乳パン
18 金	キッズピビンバ プロッコリーとチキンの中華和え 中華スープ 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、ごま油、油、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏ささみ、ベーコン、卵、さくらえび、かつお節	もやし、オレンジ、キャベツ、人参、小松菜、プロッコリー、えのきたけ、冷凍コーン、あおのり、黒きくらげ、しょうが、にんにく	スキムミルク いりこ ビスケット
19 土	焼きそば バナナ	カットロール 麦茶	干し中華めん、油	豚肉、かつお節	バナナ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、あおのり	牛乳 干し芋
20 日	お休み					
21 月	五分米 肉じゃが ほうれん草の納豆和え みそ汁(もやし)	りんご 二色サンドイッチ (ツナ・卵) スキムミルク	じゃがいも、半つき米、サンドイッチパン、きんぴらこんにゃく、マヨネーズ、油、砂糖	納豆、揚げ豆腐、牛肉、脱脂粉乳、油揚げ、卵、ツナ油漬缶、米みそ、切れてるチーズ、しらす干し、いわし(煮干し)	たまねぎ、りんご、もやし、にんじん、ほうれん草、きゅうり、いんげん、カットわかめ、葉ねぎ	スキムミルク ウエハース
22 火	たけのこ御飯 鶏のから揚げ スナックえんどうのマセドアンサラダ すまし汁(花魁・そうめん)	いちご・オレンジ ヤクルト アイス 麦茶	半つき米、じゃがいも、片栗粉、油、干しとうもろこし、マヨネーズ、焼豆、砂糖	ヤクルト、鶏もも肉、かにかまぼこ、卵、油揚げ	オレンジ、いちご、スナックえんどう、たけのこ、にんじん、葉ねぎ、にんにく、しょうが、カットわかめ、レモン果汁	麦茶 ヨーグルト
23 水	五分米 魚の照り焼き 卵の花 みそ汁(かぼちゃ)	バナナ うどんかりんどう スキムミルク	半つき米、干しとうもろこし、油、砂糖、小麦粉、黒砂糖	さば、おから、脱脂粉乳、豚肉、米みそ、きな粉、ちくわ、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、かぼちゃ、にんじん、しめじ、干ししいたけ、葉ねぎ、万能ねぎ	スキムミルク いりこ ビスケット
24 木	五分米 ポークビーンズ 野菜のツナ和え コンソメスープ	りんご フルーツヨーグルト 麦茶	じゃがいも、半つき米、ごまドレッシング、砂糖、油	ヨーグルト(無糖)、豚肉、だいす水煮、ツナ油漬缶	りんご、玉ねぎ、バナナ、ホルトマツタケ、人参、キャベツ、白桃缶、パイナップル、みかん缶、黄桃缶、冷凍コーン、きゅうり、しめじ、にんにく	スキムミルク 小さな牛乳パン
25 金	五分米 松風焼き 千切りイリチ のっぺい汁(鶏肉)	オレンジ バナナケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖、片栗粉、じゃがいも	鶏ひき肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、無塩バター、卵、豚肉、鶏もも肉、米みそ、ごま、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、だいこん、切り干しだいこん、バナナ、ほそめこんぶ(煮物用)、葉ねぎ、しょうが、あおのり	スキムミルク いりこ ビスケット
26 土	しょうゆラーメン バナナ	りんご プーチンクリームパン 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
27 日	お休み					
28 月	五分米 春野菜のオイスターソース炒め ポテトサラダ 中華コーンスープ	りんご いりこ オレンジ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	豚肉、卵、脱脂粉乳、ベーコン、いわし(煮干し)、ハム	りんご、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、にんじん、きゅうり、たけのこ、グリーンアスパラガス、葉ねぎ	スキムミルク ウエハース
29 火	昭和の日					
30 水	五分米 糸島もすくと野菜のかき揚げ ピーマンの梅肉和え みそ汁(豆腐)	バナナ フレンチトースト スキムミルク	半つき米、食パン、油、天ぷら粉、砂糖、ピーマン、粉糖	牛乳、木綿豆腐、卵、バナナメイビ、脱脂粉乳、米みそ、ハム、バター、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、もずく、しめじ、きゅうり、ごぼう、ピーマン、うめ干し、ねぎ	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	520 kcal	鉄	2.3 mg
	たんぱく質	19.3 g	カルシウム	178 mg
	脂質	18.8 g	ビタミンC	26 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	5.9 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。

