



献立表

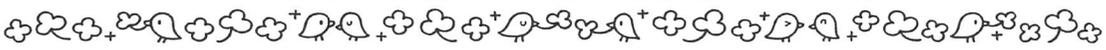
表



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 回鍋肉(ホイコーロー) じゃが芋の塩昆布バター にら玉スープ キウイフルーツ	ココア水ようかん スキムミルク	じゃがいも、半つき米、油、砂糖	豚肉、こしあん(生)、脱脂粉乳、卵、生クリーム、バター	キャベツ、キウイフルーツ、たまねぎ、ピーマン、にら、にんじん、ブロッコリー、赤ピーマン、ねぎ、塩こんぶ、粉寒天、にんにく、しょうが	スキムミルク 小さな牛乳パン
2	金	そぼろ丼 キャベツとカニカマの和え物 みそ汁(なめこ・厚揚げ) オレンジ	ツナマヨパン スキムミルク	半つき米、砂糖、マヨネーズ、油	凍り豆腐、卵、鶏ひき肉、脱脂粉乳、揚げ豆腐、牛乳、ツナ油漬缶、米みそ、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	オレンジ、キャベツ、コーン(冷凍)、きゅうり、いんげん、なめこ、万能ねぎ、しょうが	スキムミルク いりこ ビスケット
3	土	憲法記念日					
4	日	みどりの日					
5	月	こどもの日					
6	火	振替休日					
7	水	キーマカレーライス(麦) コールスローサラダ りんご 福神漬	じゃこトースト スキムミルク	半つき米、食パン、フレンチドレッシング、マヨネーズ、押麦	合ひき肉、脱脂粉乳、ピザ用チーズ、ハム、しらす干し	りんご、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、トマト、コーン(冷凍)、干しぶどう、福神漬、バナナ、あおのり	スキムミルク いりこ ビスケット
8	木	五分米 ポークチャップ アスパラとじゃこのあえ物 すまし汁(じゃが芋) キウイフルーツ	牛乳 フルーツ寒天 麦茶	半つき米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油	豚肉、牛乳、ちくわ、しらす干し	キウイフルーツ、キャベツ、みかん缶、白桃缶、にんじん、たまねぎ、わかめ(乾)、グリーンアスパラガス、万能ねぎ、かんでん	スキムミルク 小さな牛乳パン
9	金	五分米 チーズ入り竹輪の磯辺揚げ もずく酢 みそ汁(かぼちゃ)	焼きおにぎり 麦茶	半つき米、天ぷら粉、油	ちくわ、卵、切れてるチーズ、米みそ、いわし(煮干し)、すりごま	オレンジ、もずく、トマト、きゅうり、かぼちゃ、しめじ、あおのり、葉ねぎ	スキムミルク いりこ ビスケット
10	土	親子うどん バナナ	メロンパン 麦茶	干しうどん、砂糖	鶏もも肉、卵、かまぼこ	バナナ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、干ししいたけ	牛乳 干し芋
11	日						
12	月	五分米 肉じゃが もりもり納豆 みそ汁(キャベツ) 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、きんぴらこんにゃく、油、砂糖	揚げ豆腐、牛肉、脱脂粉乳、納豆、卵、米みそ、鶏ひき肉、いわし(煮干し)、しらす干し、ごま	たまねぎ、りんご、オレンジ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、もやし、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
13	火	五分米 照り焼きチキン 野菜炒め かき玉汁 パイナップル	牛乳もち 麦茶	半つき米、片栗粉、砂糖、油、黒砂糖	鶏もも肉、牛乳、卵、豚肉、きな粉、いわし(煮干し)	パイナップル、もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン、葉ねぎ、干ししいたけ	スキムミルク いりこ ビスケット
14	水	お弁当の日 	こいのぼり クッキー スキムミルク	小麦粉、砂糖、コーンスターチ	脱脂粉乳、無塩バター		麦茶 ヨーグルト
15	木	五分米 魚の塩焼き 千切りイリチ 夏の豚汁 キウイフルーツ	冷やしラーメン 麦茶	干し中華めん、半つき米、砂糖、油	魚、米みそ、豚肉、豚肉、焼き豚、かまぼこ	キウイフルーツ、ズッキーニ、もやし、トマト、切り干しだいこん、にんじん、ごぼう、オクラ、万能ねぎ、ほそめこんぶ(煮物用)	スキムミルク 小さな牛乳パン
16	金	わかめ御飯 チーズオムレツ パンパンジー風 コンソメスープ オレンジ	中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、じゃがいも、ごまドレッシング、砂糖、ごま油	卵、豚肉、鶏ささ身、鶏もも肉、とろけるチーズ	オレンジ、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、しめじ、たけのこ、干ししいたけ	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	ミートソーススパゲティ バナナ	ヨーグルト 厚切りパウム 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
18	日						
19	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	だいず水煮缶詰、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
20	火	五分米 鶏肉のごまみそ焼 小松菜のお浸し すまし汁(豆腐) パイナップル	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、油、砂糖	鶏もも肉、脱脂粉乳、木綿豆腐、粉チーズ、ちくわ、ごま、米みそ、いわし(煮干し)	パイナップル、もやし、ごまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ	麦茶 ヨーグルト
21	水	ピースご飯 チーズハンバーグ はんぺんサラダ マカロニスープ 元気ヨーグルト オレンジジュース	アイス 麦茶	半つき米、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、砂糖、ごま油、片栗粉	合ひき肉、はんぺん、ベーコン、卵、米みそ、すりごま、スライスチーズ	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、きゅうり、グリーンピース、コーン(冷凍)、キャベツ、こんぶ(だし用)	スキムミルク いりこ ビスケット
22	木	五分米 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ みそ汁(大根・もずく) キウイフルーツ	キャロットゼリー スキムミルク	半つき米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ	豚肉、脱脂粉乳、卵、米みそ、生クリーム、ハム、油揚げ、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、みかん天然果汁、にんじん、たまねぎ、みかん缶、きゅうり、だいこん、もずく、いんげん、しょうが、万能ねぎ	スキムミルク 小さな牛乳パン
23	金	五分米 マーボー豆腐 もやしの中華風和え物 春雨スープ オレンジ	お好み焼き 麦茶	半つき米、お好み焼き粉、はるさめ、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささみ、ベーコン、卵、米みそ、さくらえび、かつお節	オレンジ、もやし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ごまつな、にら、あおのり	スキムミルク いりこ ビスケット
24	土	焼きそば バナナ	クロワッサン 麦茶	干し中華めん、クロワッサン、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
25	日						
26	月	五分米 チャブチェ シャーマンポテト わかめスープ りんご	いりこ オレンジ スキムミルク	じゃがいも、半つき米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	豚肉、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、魚肉ソーセージ、ごま	たまねぎ、りんご、オレンジ、にんじん、茹で筍、赤ピーマン、ピーマン、干ししいたけ、カットわかめ、にんにく	スキムミルク ウエハース
27	火	五分米 タンドリーチキン マカロニサラダ すまし汁(鮭・えのき) パイナップル	ラスク ココア	半つき米、フランドルパン、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、焼酎	鶏もも肉、ヨーグルト、脱脂粉乳、卵、バター、ハム、いわし(煮干し)	パイナップル、きゅうり、えのきたけ、かぶ・葉、カットわかめ、にんにく、しょうが	麦茶 ヨーグルト
28	水	五分米 魚の南蛮漬け かぼちゃの甘露 みそ汁(もやし) メロン	バナナケーキ スキムミルク	半つき米、片栗粉、砂糖、油	あじ、脱脂粉乳、無塩バター、豚肉、卵、米みそ、いわし(煮干し)	かぼちゃ、メロン、もやし、たまねぎ、にんじん、バナナ、ピーマン、わかめ(乾)	スキムミルク いりこ ビスケット
29	木	五分米 青椒肉絲 枝豆の白和え 野菜のふんわりスープ キウイフルーツ	フルーツ ヨーグルト 麦茶	半つき米、じゃがいも、きんぴらこんにゃく、油、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉、ヨーグルト、木綿豆腐、卵、米みそ	キウイ、もやし、バナナ、人参、白桃缶、パイナップル、みかん缶、キャベツ、りんご、ピーマン、パプリカ(黄・赤)、黄桃缶、枝豆、茹で筍、ほうれん草、わかめ(乾)	スキムミルク 小さな牛乳パン
30	金	五分米 豆腐入り鶏つくね照り焼き 三色きんぴら みそ汁(なす) オレンジ	鮭布おにぎり 麦茶	半つき米、片栗粉、砂糖、ごま油、油	鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ、鮭フレーク、卵、いわし(煮干し)	オレンジ、にんじん、たまねぎ、なす、ごぼう、いんげん、万能ねぎ	スキムミルク いりこ ビスケット
31	土	冷し中華 バナナ	リングドーナツ 麦茶	干し中華めん、ごま油	ハム、すりごま	バナナ、きゅうり、人参	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	483 kcal	鉄	2.5 mg
	たんぱく質	18.9 g	カルシウム	180 mg
	脂質	16.1 g	ビタミンC	35 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	4.9 g