



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	夏野菜カレーライス(麦) ブロッコリーとコーンのソテー ゴールドキウイ 福神漬	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、押麦、油、砂糖	豚肉、脱脂粉乳、卵、ベーコン、ツナ油漬缶	たまねぎ、キウイフルーツ(黄)、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、トマト、福神漬、きゅうり、ズッキーニ、なす	スキムミルク ウエハース
3 火	パイナップル 筑前煮 納豆和え すまし汁(玉ねぎ)	黒糖わらび餅 スキムミルク	半つき米、板こんにゃく、じゃがいも、わらび餅粉、黒砂糖、砂糖、油	揚げ豆腐、納豆、鶏もも肉、脱脂粉乳、きな粉、さくらえび	パイナップル、大根、にんじん、もやし、たまねぎ、れんこん、ごぼう、にら、わかめ(乾)、いんげん、たくあん、干しいたけ、万能ねぎ	麦茶 ヨーグルト
4 水	バナナ 魚の黄金焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(南瓜)	野菜クラッカー スキムミルク	半つき米、小麦粉、ぎんぴらこんにゃく、オリーブ油、マヨネーズ、油、砂糖	さば、脱脂粉乳、豚肉、大豆水煮、米みそ、切れたるチーズ、ごま、いわし(煮干し)	バナナ、にんじん、かぼちゃ、しめじ、たまねぎ、ひじき、ほうれんそう、葉ねぎ、パセリ	スキムミルク いりこ ビスケット
5 木	お弁当の日	カスタードプリン 麦茶	砂糖	牛乳、卵、生クリーム		スキムミルク 小さな牛乳パン
6 金	オレンジ ミートローフ ごぼうサラダ オニオンスープ	枝豆じゃこご飯 麦茶	米、半つき米、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、ベーコン、鶏ささみ、卵、しらす干し、すりごま、米みそ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ごぼう、しめじ、えだまめ、ひじき、パセリ	スキムミルク いりこ ビスケット
7 土	肉うどん バナナ	ミルクロールパン 麦茶	干しうどん、砂糖	牛肉、卵、かまぼこ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳 干し芋
8 日						
9 月	五分米 ビーフシチュー 洋風きんぴらごぼう ゴールドキウイ	いりこ オレンジ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、油、砂糖	牛肉、脱脂粉乳、ベーコン、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、だいこん、キウイフルーツ(黄)、にんじん、しめじ、ブロッコリー、ごぼう	スキムミルク ウエハース
10 火	パイナップル ハニーマスタードチキン オクラサラダ みそ汁(しめじ)	ポテト餅 スキムミルク	じゃがいも、半つき米、片栗粉、砂糖、はちみつ	鶏もも肉、揚げ豆腐、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ、米みそ、いわし(煮干し)	パイナップル、トマト、なめこ、ズッキーニ、オクラ、コーン(冷凍)、葉ねぎ、万能ねぎ、焼きのり	麦茶 ヨーグルト
11 水	バナナ チーズ入り竹輪の磯辺揚げ 春雨のそぼろ煮 サムゲタン風スープ	もち米蒸し シウマイ 麦茶	半つき米、天ぷら粉、もち米、はるさめ、油、片栗粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉、ちくわ、鶏もも肉、おから、切れたるチーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、はくさい、だいこん、キャベツ、葉ねぎ、かぶ・葉、しょうが、あおりの、干しいたけ、ねぎ	スキムミルク いりこ ビスケット
12 木	メロン 酢豚 イカときゅうりの酢味噌和え すまし汁(麩・えのき)	まるごとみつ豆 麦茶	半つき米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、焼豆、油	豚肉、いか、米みそ、いわし(煮干し)	玉ねぎ、メロン、人参、もやし、きゅうり、ピーマン、黄桃缶、白桃缶、みかん缶、筍、えのき、パイナップル、カットわかめ、ねぎ、干し椎茸、粉寒天	スキムミルク 小さな牛乳パン
13 金	オレンジ ゆかり御飯 シーチキンオムレツ 豚しゃぶサラダ みそ汁(豆腐)	うどんかりんとう スキムミルク	半つき米、じゃが芋、干しうどん、油、小麦粉、ドレッシング、押麦、砂糖、黒砂糖、ごま油	卵、木綿豆腐、豚肉、脱脂粉乳、ツナ缶、米みそ、きな粉、油揚げ、いわし、ごま	オレンジ、たまねぎ、トマト、レタス、きゅうり、にんじん、葉ねぎ、カットわかめ	スキムミルク いりこ ビスケット
14 土	バナナ かわらそば風 バナナ	ヨーグルト ビスコ 麦茶	干し中華めん、砂糖	卵、牛肉	バナナ、たまねぎ、万能ねぎ、焼きのり	牛乳 干し芋
15 日						
16 月	五分米 肉じゃが おくら納豆 みそ汁(だいこん)	パワフル大豆 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、片栗粉	大豆水煮、揚げ豆腐、牛肉、脱脂粉乳、米みそ、いわし、ごま	たまねぎ、にんじん、もすく、キウイフルーツ(黄)、だいこん、もやし、オクラ、いんげん、カットわかめ	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	かえるちゃんご飯 鶏肉の塩しモン唐揚げ マセドアンサラダ ズッキーニのスープ	アイス 麦茶	半つき米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、砂糖	ヤクルト、鶏もも肉、ハム、卵、豚ひき肉	ズッキーニ、さくらんぼ、にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、レモン果汁、焼きのり、にんにく、しょうが	麦茶 ヨーグルト
18 水	五分米 魚の塩焼き 五目煮豆 夏の豚汁	ホットケーキ スキムミルク	半つき米、板こんにゃく、メープルシロップ、砂糖、油	魚、牛乳、木綿豆腐、脱脂粉乳、大豆水煮、豚肉、卵、鶏もも肉、米みそ、いわし	バナナ、だいこん、ズッキーニ、トマト、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	スキムミルク いりこ ビスケット
19 木	五分米 肉豆腐 卵の花 すまし汁(しめじ)	りんごゼリー スキムミルク	半つき米、砂糖、油	揚げ豆腐、豚肉、おから、脱脂粉乳、ちくわ、油揚げ、いわし(煮干し)	りんご天然果汁、メロン、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ、えのきたけ、干しいたけ、万能ねぎ、わかめ(乾)	スキムミルク 小さな牛乳パン
20 金	親子丼ぶり きゅうりと大根の梅和え みそ汁(もやし) 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、砂糖	卵、鶏もも肉、豚肉、かにかまぼこ、ベーコン、米みそ、さくらえび、しらす干し、かつお節、いわし	オレンジ、もやし、たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、梅干し、あおりの、カットわかめ、干しいたけ、焼きのり	スキムミルク いりこ ビスケット
21 土	冷し中華 バナナ	ステックパン 麦茶	干し中華めん、ステックパン、ごま油	ハム、すりごま、卵	バナナ、きゅうり、にんじん	牛乳 干し芋
22 日						
23 月	キーマカレーライス(麦) ズッキーニのソテー ゴールドキウイ 福神漬	いりこ オレンジ スキムミルク	半つき米、押麦、油、砂糖	合ひき肉、脱脂粉乳、ツナ、いわし(煮干し)	たまねぎ、オレンジ、ホールトマト缶詰、ズッキーニ、キウイフルーツ(黄)、にんじん、エリンギ、福神漬、りんご、バナナ	スキムミルク ウエハース
24 火	五分米 ささ身のレモン煮 キャベツとほうれんそうの磯和え かき玉汁	バナナケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖、油、片栗粉	鶏ささ身、卵、脱脂粉乳、無塩バター、いわし(煮干し)	パイナップル、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、レモン、バナナ、葉ねぎ、干しいたけ、しょうが、焼きのり	麦茶 ヨーグルト
25 水	五分米 魚のチーズムニエル 野菜のトマト煮 春雨スープ	照り焼き ピザトースト スキムミルク	半つき米、食パン、はるさめ、小麦粉、油、砂糖	白身魚、鶏むね肉、脱脂粉乳、ピザ用チーズ、粉チーズ、バター	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ホールトマト缶詰、なす、ズッキーニ、しめじ、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、焼きのり	スキムミルク いりこ ビスケット
26 木	五分米 ポークピカタ 野菜炒め みそ汁(じゃがいも)	フルーツポンチ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油	豚肉、牛乳、脱脂粉乳、卵、米みそ、バター、いわし(煮干し)	メロン、バナナ、もやし、白桃缶、みかん缶、パイナップル、キャベツ、りんご、にんじん、黄桃缶、ピーマン、葉ねぎ、わかめ(乾)、粉寒天、レモン果汁	スキムミルク 小さな牛乳パン
27 金	五分米 鶏ミンチのふわふわつくね 拌三絲(パンサンサー) のっぺい汁	中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、はるさめ、砂糖、じゃがいも、ごま油、片栗粉	鶏ひき肉、はんぺん、豚肉、ピザ用チーズ、卵、鶏もも肉、ハム、油揚げ	オレンジ、きゅうり、にんじん、だいこん、たけのこ、塩こんぶ、葉ねぎ、干しいたけ	スキムミルク いりこ ビスケット
28 土	スパゲティーナポリタン バナナ	どら焼き 麦茶	スパゲティーナポリタン	ベーコン、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、マッシュルーム缶、ピーマン、しめじ、トマトピューレ	牛乳 干し芋
29 日						
30 月	五分米 牛肉のオイスターマヨ炒め かぼちゃの甘煮 みそ汁(なす)	駄の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、焼豆、砂糖、黒砂糖、マヨネーズ	牛肉、脱脂粉乳、米みそ、バター、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、キウイフルーツ(黄)、なす、しめじ、にんにくの芽、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	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	476 kcal	鉄	24 mg
	たんぱく質	19.7 g	カルシウム	174 mg
	脂質	15.3 g	ビタミンC	31 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	5 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

