



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	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					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(麦) 夏野菜サラダ パイナップル 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、砂糖、こまドレッシング、押麦、粉糖	牛乳、鶏もも肉、卵、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、バター	パイナップル、たまねぎ、にんじん、トマト、コーン(冷凍)、スズキニ、オクラ、福神漬、にんにく、りんご、しょうが、バナナ	麦茶 ヨーグルト	17 木	五分米 ポークチャップ もずく酢 のっぺい汁	カルビスゼリー 麦茶	半つき米、片栗粉、砂糖、じゃがいも、	豚肉、カルビス、卵、鶏もも肉、きな粉、ハム、油揚げ	メロン、もずく、きゅうり、だいこん、ブルーベリージャム、にんじん、葉ねぎ	スキムミルク 小さな牛乳パン																					
2 水	五分米 魚の西京焼き キャベツとちくわの和え物 すまし汁(じゃが芋)	かしわご飯 麦茶	半つき米、じゃがいも、砂糖	さわら、鶏もも肉、白みそ、ちくわ、こま	バナナ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ごぼう、わかめ(乾)、干しいだけ、万能ねぎ	スキムミルク いりこ ビスケット	18 金	五分米 チャプチェ もち米シウマイ かき玉汁	お好み焼き 麦茶	半つき米、お好み焼き粉、もち米、はるさめ、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛肉、卵、豚ひき肉、ベーコン、おから、さくらえび、かつお節、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、たけのこ(ゆで)、しいたけ、赤ピーマン、ピーマン、葉ねぎ、あおのり、干しいだけ、しょうが、にんにく	スキムミルク いりこ ビスケット																					
3 木	五分米 豚肉のしょうが焼き じゃが芋の塩昆布バター みそ汁(大根)	フルーツヨーグルト 麦茶	じゃがいも、半つき米、砂糖	豚肉、ヨーグルト(無糖)、米みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、バター	メロン、たまねぎ、バナナ、白桃缶、パイン缶、みかん缶、だいこん、しめじ、りんご、黄桃缶、にんじん、なめこ、ピーマン、ブロッコリー、塩こんぶ、しょうが、ねぎ	スキムミルク 小さな牛乳パン	19 土	冷し中華 バナナ	カットロール 麦茶	干し中華めん、ごま油	卵、ハム、すりごま	バナナ、きゅうり、トマト	牛乳 干し芋																					
4 金	五分米 松風焼き ビーフンの梅肉和え 野菜のふんわりスープ	もちもちきな粉 ドーナツ スキムミルク	半つき米、ホットケーキ粉、油、白玉粉、ビーフン、片栗粉、砂糖、黒砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、卵、きな粉、ハム、米みそ、ごま	オレンジ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、うめ干し、カットわかめ、あおのり	スキムミルク いりこ ビスケット	20 日	海の日																										
5 土	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	21 月	海の日																										
6 日							22 火	五分米 チーズカレーチキン はんぺんサラダ すまし汁(しめじ)	パイナップル ビスタースト スキムミルク	食パン、半つき米、油、片栗粉、マヨネーズ、パン粉	鶏ささみ、脱脂粉乳、はんぺん、卵、ベーコン、とろけるチーズ、粉チーズ、いわし(煮干し)、すりごま	パイナップル、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、しめじ、ピーマン、わかめ(乾)	麦茶 ヨーグルト																					
7 月	五分米 肉じゃが 納豆和え すまし汁(七夕そうめん)	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、干しそうめん、油、砂糖	納豆、揚げ豆腐、牛肉、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、切れてるチーズ、しらす干し	たまねぎ、オレンジ、キウイフルーツ(黄)、にんじん、もやし、ほうれんそう、オクラ、いんげん	スキムミルク ウエハース	23 水	五分米 魚の塩焼き 野菜炒め 五目みそ汁	バナナ マカロニきな粉 スキムミルク	半つき米、マカロニ、砂糖、じゃがいも、油	魚、豚肉、脱脂粉乳、米みそ、きな粉、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ピーマン、万能ねぎ	スキムミルク いりこ ビスケット																					
8 火	五分米 鶏肉のマーマレード焼き 春雨ときゅうりの酢の物 野菜スープ(キャベツ)	ツナマヨパン スキムミルク	半つき米、はるさめ、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、脱脂粉乳、牛乳、ツナ油漬缶、卵、しらす干し	パイナップル、きゅうり、キャベツ、マーマレード、コーン(冷凍)、みかん缶、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	麦茶 ヨーグルト	24 木	五分米 野菜たっぷり夏マーボー もやしの中華風和え物 中華スープ(きくらげ)	メロン 豆乳プリン 麦茶	半つき米、砂糖、黒砂糖、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、豆乳、牛乳、豚ひき肉、鶏ささみ、米みそ	メロン、もやし、にんじん、たまねぎ、トマト、ごまつな、なす、えのきたけ、ピーマン、黒きくらげ、にんにく、しょうが	スキムミルク 小さな牛乳パン																					
9 水	五分米 おさかなバーグ 大豆の梅ひじき煮 夏の豚汁	バナナ 焼きおにぎり 麦茶	半つき米、きんぴらこんにゃく、砂糖、ごま油、片栗粉、油	木綿豆腐、白身魚すり身、豚肉、米みそ、油揚げ、だし水煮豆腐、卵、米みそ、いわし(煮干し)、すりごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、トマト、かぼちゃ、ごぼう、ひじき、万能ねぎ、うめ干し	スキムミルク いりこ ビスケット	25 金	キッズピザパン かぼちゃの天ぷら みそ汁(豆腐) オレンジ	中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、天ぷら粉、油、ごま油、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚肉、米みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	オレンジ、かぼちゃ、もやし、にんじん、ごまつな、たけのこ、葉ねぎ、干しいだけ、カットわかめ、しょうが、にんにく	スキムミルク いりこ ビスケット																					
10 木	カレーピラフ とんかつ かぼちゃのサラダ 天の川スープ	元気ヨーグルト ぶどうジュース 麦茶	半つき米、じゃがいも、パン粉、油、マヨネーズ、はるさめ、小麦粉	豚肉、卵、ハム、ベーコン	ぶどうジュース、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えだまめ(冷凍)、オクラ、しょうが	スキムミルク 小さな牛乳パン	26 土	そうめん バナナ 	〈ゆり組ミニキャンプ〉 ブチクリームパン アイス(ゆり組) 麦茶	干しそうめん、砂糖	焼き豚、卵	バナナ、オクラ、干しいだけ	牛乳 干し芋																					
11 金	わかめ御飯 ベーコンオムレツ 切干マヨポンサラダ すまし汁(鮎・えのき)	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、マヨネーズ、小麦粉、焼酎、砂糖、黒砂糖	卵、脱脂粉乳、ベーコン、かにかまぼこ、きな粉、バター、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、もずく、にんじん、しめじ、えのきたけ、切り干しいんげん、ねぎ、レモン果汁	スキムミルク いりこ ビスケット	27 日																											
12 土	冷しうどん バナナ	メロンパン 麦茶	干しうどん、砂糖	かまぼこ、卵	バナナ、オクラ、干しいだけ、葉ねぎ	牛乳 干し芋	28 月	麦ご飯 夏野菜のカレーシチュー ほうれん草のオイスターマヨサラダ ゴールドキウイ	いりこ オレンジ スキムミルク	半つき米、押麦、マヨネーズ、砂糖	牛乳、脱脂粉乳、鶏もも肉、いわし(煮干し)、卵、干しえび	オレンジ、たまねぎ、キウイフルーツ(黄)、もやし、なす、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン	スキムミルク ウエハース																					
13 日							29 火	五分米 チキン南蛮 キャベツとツナのドレッシングあえ みそ汁(じゃがいも)	パイナップル バナナケーキ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、砂糖、油、小麦粉	鶏もも肉、脱脂粉乳、卵、無塩バター、ツナ油漬缶、米みそ、油揚げ、牛乳、いわし(煮干し)	パイナップル、キャベツ、きゅうり、にんじん、バナナ、葉ねぎ、レモン果汁	麦茶 ヨーグルト																					
14 月	ハヤシライス 大根サラダ ゴールドキウイ	パワフル大豆 スキムミルク	半つき米、油、こまドレッシング、片栗粉、砂糖	だし水煮豆腐、脱脂粉乳、牛肉、いわし(煮干し)、ちくわ、ごま	たまねぎ、だいこん、キウイフルーツ(黄)、しめじ、にんじん、きゅうり	スキムミルク ウエハース	30 水	五分米 魚の甘酢あんかけ 五目きんぴら 鶏ミンチともやしのスープ	バナナ 鮎の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、焼酎、油、砂糖、きんぴらこんにゃく、黒砂糖、片栗粉	あかうお、鶏ひき肉、脱脂粉乳、バター、ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、もやし、いんげん、ピーマン、干しいだけ、万能ねぎ、しょうが、にんにく	スキムミルク いりこ ビスケット																					
15 火	五分米 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜のお浸し すまし汁(豆腐)	パイナップル 牛乳もち 麦茶	半つき米、片栗粉、砂糖、黒砂糖	鶏もも肉、牛乳、木綿豆腐、ちくわ、きな粉、ごま、米みそ、いわし(煮干し)、油揚げ	パイナップル、もやし、ごまつな、にんじん、ねぎ	麦茶 ヨーグルト	31 木	五分米 豚肉の塩麹焼き ブロッコリーとコーンのチーズ炒め トマトと卵のスープ	メロン キャロットゼリー スキムミルク	半つき米、砂糖、片栗粉、油	豚肉、脱脂粉乳、卵、ベーコン、生クリーム、粉チーズ	みかん天然果汁、メロン、にんじん、みかん缶、たまねぎ、トマト、ブロッコリー、コーン(冷凍)、エリンギ、レタス、にんにく、しょうが	スキムミルク 小さな牛乳パン																					
16 水	五分米 チーズ入り竹輪の磯辺揚げ ゴーヤチャンプル みそ汁(南瓜)	バナナ レモンマドレーヌ スキムミルク	半つき米、天ぷら粉、小麦粉、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油	ちくわ、木綿豆腐、卵、脱脂粉乳、豚肉、バター、切れてるチーズ、米みそ、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、もやし、かぼちゃ、ズッキーニ、にんじん、にがり、しめじ、レモン果汁、レモン、あおのり、葉ねぎ	スキムミルク いりこ ビスケット	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="5" style="text-align: center;">1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)</td> <td style="text-align: center;">エネルギー</td> <td style="text-align: center;">520 kcal</td> <td style="text-align: center;">鉄</td> <td style="text-align: center;">2.4 mg</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">たんぱく質</td> <td style="text-align: center;">20.1 g</td> <td style="text-align: center;">カルシウム</td> <td style="text-align: center;">172 mg</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">脂質</td> <td style="text-align: center;">17.4 g</td> <td style="text-align: center;">ビタミンC</td> <td style="text-align: center;">30 mg</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">塩分</td> <td style="text-align: center;">2.0 g</td> <td style="text-align: center;">食物繊維</td> <td style="text-align: center;">5.2 g</td> </tr> <tr> <td colspan="4"></td> <td style="text-align: center;">2.4 mg</td> </tr> </table>						1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	520 kcal	鉄	2.4 mg	たんぱく質	20.1 g	カルシウム	172 mg	脂質	17.4 g	ビタミンC	30 mg	塩分	2.0 g	食物繊維	5.2 g					2.4 mg
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	520 kcal	鉄	2.4 mg																														
	たんぱく質	20.1 g	カルシウム	172 mg																														
	脂質	17.4 g	ビタミンC	30 mg																														
	塩分	2.0 g	食物繊維	5.2 g																														
					2.4 mg																													

★ 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。