



献立表



日 曜	屋食献立名	3時おやつ	材料（屋食と午後おやつ）			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 金	五分米 オレンジ ミートローフ 野菜のツナ和え みそ汁（かぼちゃ）	冷やしラーメン 麦茶	干し中華めん、半 つき米、こまど レッシング、パン 粉	鶏ひき肉、木綿豆腐、 ツナ油漬缶、焼き豚、 卵、米みそ、いわし 粉（煮干し）	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、かぼちゃ、 もやし、コーン（冷凍）、しめ じ、万能ねぎ、葉ねぎ	スキムミルク いりこ ビスケット	
2 土	ミートソーススパゲティ バナナ	リングドーナツ 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	
3 日							
4 月	夏野菜カレーライス(麦) チキンとキャベツのガーリック炒め ゴールドキウイ 福神漬	パワフル大豆 スキムミルク	半つき米、じゃが いも、油、片栗 粉、押麦、砂糖	だいず水煮、豚肉、鶏 もも肉、脱脂粉乳、い わし(煮干し)、こま	たまねぎ、キャベツ、ゴールドキ ウイ、にんじん、福神漬、トマ ト、ズッキーニ、なす	スキムミルク ウエハース	
5 火	ひまわりライス 鶏のから揚げ はんぺんサラダ ミネストローネスープ	すいか ヤクルト	アイス 麦茶	半つき米、片栗 粉、油、じゃがい も、マヨネーズ、 マカロニ、砂糖	ヤクルト、鶏もも肉、 鶏ひき肉、はんぺん、 ウイ、すりごま	すいか、コーン（冷凍）、にんじ ん、ホールトマト缶詰、きゅう り、いんげん、たまねぎ、にんに く、しょうが	麦茶 ヨーグルト
6 水	五分米 魚の照り焼き 枝豆の白和え かき玉汁	パイナップル	きな粉ラスク ココア	半つき米、フラン スパン、きんぴら こんにゃく、砂糖	魚、脱脂粉乳、木綿豆 腐、卵、バター、きな 粉、米みそ	パイナップル、えのきたけ、えだ まめ、にんじん、葉ねぎ、干しし いたけ	スキムミルク いりこ ビスケット
7 木	五分米 豚肉の味噌漬け そうめん瓜の酢の物 すまし汁(鮭・えのき)	バナナ	ココア水ようかん スキムミルク	半つき米、砂糖、 焼ひ、はるさめ、 ごま油	豚肉、こしあん、脱脂 粉乳、卵、ハム、こ ま	バナナ、きゅうり、そうめん瓜、 えのきたけ、葉ねぎ、粉かんで ん、カットわかめ	スキムミルク 小さな牛乳パン
8 金	五分米 ポークビーンズ 拌三絲 中華スープ	オレンジ	野菜クラッカー スキムミルク	じゃがいも、半つ き米、小麦粉、は るさめ、オリーブ 油、砂糖、油、ご ま油	豚肉、だいず水煮、脱 脂粉乳、卵、ハム、こ ま	オレンジ、たまねぎ、ホールマ ト缶詰、にんじん、きゅうり、え のきたけ、ほうれんそう、黒きく らげ、にんにく	スキムミルク いりこ ビスケット
9 土	冷しきつねうどん 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、葉ねぎ、わかめ(乾)	牛乳 干し芋	
10 日							
11 月	山の日						
12 火	親子丼ぶり キャベツとカニカマの和え物 みそ汁（じゃがいも） パイナップル	抹茶わらびもち スキムミルク	半つき米、じゃが いも、わらび餅 粉、マヨネーズ、 白玉粉、団子粉、 砂糖、黒砂糖	卵、鶏もも肉、脱脂粉 乳、かにかまぼこ、き な粉、米みそ、いわし 粉（煮干し）	たまねぎ、パイナップル、キャベ ツ、コーン（冷凍）、しめじ、 きゅうり、にんじん、干ししいた け、焼きのり、カットわかめ	麦茶 ヨーグルト	
13 水	お盆 お弁当の日	厚切り パウムクーヘン 麦茶				スキムミルク いりこ ビスケット	
14 木	お盆 お弁当の日	青りんごゼリー ビスコ 麦茶				スキムミルク 小さな牛乳パン	
15 金	お盆 お弁当の日	ヨーグルト カントリーマーム 麦茶		ヨーグルト(加糖)		スキムミルク いりこ ビスケット	
16 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	

日 曜	屋食献立名	3時おやつ	材料（屋食と午後おやつ）			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 日									
18 月	五分米 肉じゃが おくら納豆 みそ汁（キャベツ）	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、きんぴらこ んにゃく、油、砂 糖	納豆、揚げ豆腐、牛 肉、脱脂粉乳、米み そ、いわし(煮干し)、 しらす干し、切れてる チーズ	たまねぎ、オレンジ、ゴールドキ ウイ、にんじん、キャベツ、きゅ うり、もやし、オクラ、いんげ ん、万能ねぎ、カットわかめ	スキムミルク ウエハース
19 火	五分米 鶏肉のカレー焼き 切干大根の和え物 野菜スープ	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、砂糖、片栗 粉、油、ごま油	鶏もも肉、脱脂粉乳、 ピザ用チーズ、ちくわ	パイナップル、きゅうり、しめ じ、キャベツ、にんじん、切り干 しだいこん、カットわかめ、にん にく、焼きのり	麦茶 ヨーグルト
20 水	五分米 チーズ入り竹輪の磯辺揚げ もずく酢 のっぺい汁	すいか バターサブレ スキムミルク				半つき米、砂糖、 天ぷら粉、油、 じゃがいも、片栗 粉	無塩バター、ちくわ、 脱脂粉乳、切れてる チーズ、卵、鶏もも 肉、ハム、油揚げ	すいか、もずく、きゅうり、だい こん、にんじん、あおのり、葉ね ぎ	スキムミルク いりこ ビスケット
21 木	五分米 八宝菜 かぼちゃの天ぷら みそ汁（豆腐）	バナナ まるごとみつ豆 スキムミルク				半つき米、天ぷら 粉、油、砂糖、片 栗粉	豚肉、木綿豆腐、脱脂 粉乳、卵、米みそ、い わし(煮干し)	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、は くさい、にんじん、しめじ、黄 桃缶、白桃缶、みかん缶、みかん 缶、パイナップル、しいたけ、葉 ねぎ、カットわかめ、粉かんでん	スキムミルク 小さな牛乳パン
22 金	わかめ御飯 スペイン風オムレツ ブロッコリーとコーンのチーズ炒め オニオンスープ	オレンジ ホットケーキ スキムミルク				半つき米、じゃが いも、メープルシ ロップ、油	卵、牛乳、ベーコン、 木綿豆腐、脱脂粉乳、 無塩バター、粉チー ーズ	オレンジ、たまねぎ、トマト、し めじ、ブロッコリー、コーン(冷 凍)、エリンギ、にんじん、ピー マン、パセリ	スキムミルク いりこ ビスケット
23 土	冷し中華 バナナ	プチクリームパン 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
24 日									
25 月	キーマカレーライス(麦) ジャーマンポテト 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				じゃがいも、半つ き米、サンドイッ チパン、マヨネー ズ、油、押麦、砂 糖	合ひき肉、脱脂粉乳、 卵、ツナ油漬缶、魚 肉ソーセージ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、 ゴールドキウイ、にんじん、福神 漬、きゅうり、りんご、バナナ	スキムミルク ウエハース
26 火	五分米 ささ身のレモン煮 ズッキーニとベーコンのソテー すまし汁(かにかま)	パイナップル 麩の黒糖ラスク スキムミルク				半つき米、焼ひ、 油、砂糖、黒砂 糖、片栗粉	鶏ささみ、脱脂粉乳、 かにかまぼこ、パ ター、ベーコン	パイナップル、たまねぎ、なす、 えのきたけ、ズッキーニ、エリン ギ、レモン、しょうが、わかめ (乾)	麦茶 ヨーグルト
27 水	五分米 魚の塩焼き ひじきの炒り煮 夏の豚汁	すいか バナナケーキ スキムミルク				半つき米、砂糖、 油	魚、脱脂粉乳、無塩バ ター、米みそ、豚肉、 ちくわ、だいず水煮、 卵	すいか、なす、トマト、にんじ ん、バナナ、ごぼう、オクラ、ひ じき、えだまめ(冷凍)	スキムミルク いりこ ビスケット
28 木	五分米 回鍋肉 ポテトサラダ 鶏ミンチともやしのスープ	バナナ フルーツボンチ スキムミルク				半つき米、じゃが いも、砂糖、マヨ ネーズ、油	豚肉、牛乳、鶏ひき 肉、脱脂粉乳、卵、ハ ム	キャベツ、バナナ、たまねぎ、パイ ン缶、みかん缶、白桃缶、きゅう り、もやし、ピーマン、りんご、黄 桃缶、赤ピーマン、ねぎ、ねぎ、粉 寒天、にんにく、しょうが、レモン果汁	スキムミルク 小さな牛乳パン
29 金	ロールパン ミートボールのブラウンシチュー 和風スパゲティ和え オレンジ	お好み焼き スキムミルク				ロールパン、じゃ がいも、お好み焼 き粉、スパゲ ティ、マヨネー ズ、油、パン粉	卵、豚ひき肉、絹ごし 豆腐、牛ひき肉、脱脂 粉乳、ベーコン、豆 乳、ハム、さくらえ び、かつお節	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、もやし、しめじ、きゅ うり、ブロッコリー、あおのり	スキムミルク いりこ ビスケット
30 土	かわらそば風 バナナ	どら焼き 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
31 日									

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	455 kcal	鉄	1.9 mg
	たんぱく質	17.8 g	カルシウム	158 mg
	脂質	15.6 g	ビタミンC	27 mg
	塩分	1.8 g	食物繊維	4.7 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。