



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	月	五分米 チャプチェ かぼちゃの甘煮 みそ汁(しめじ) りんご	いりこ オレンジ スキムミルク	半つき米、はるさめ、砂糖、ごま油	豚肉、脱脂粉乳、米みそ、いわし(煮干し)	かぼちゃ、りんご、オレンジ、たまねぎ、にんじん、しめじ、だれのこ、赤ピーマン、ピーマン、干しいたけ、万能ねぎ、にんにく	スキムミルク ウエハース
2	火	五分米 タンドリーチキン お野菜ソテー オニオンスープ 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、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、きな粉、しらす干し、バター	パイナップル、たまねぎ、ブロッコリー、コーン(冷凍)、にんじん、しめじ、パセリ、にんにく、しょうが	麦茶 ヨーグルト
3	水	五分米 魚の竜田揚げ ビーフンの梅肉和え けんちん汁 バナナ	マーブル蒸しパン スキムミルク	半つき米、ホットケーキ粉、油、ピーマン、片栗粉、ごま油	白身魚、牛乳、脱脂粉乳、鶏もも肉、ハム、油揚げ	バナナ、きゅうり、だいこん、にんじん、ブルーベリージャム、ごぼう、ねぎ、うめ干し、にんにく、しょうが	スキムミルク いりこ ビスケット
4	木	五分米 豚肉のしょうが焼き じゃがベーコン すまし汁(白菜) 梨	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	豚肉、脱脂粉乳、生クリーム、ベーコン、無塩バター、いわし(煮干し)	梨、みかん天然果汁、たまねぎ、にんじん、みかん缶、はくさい、しめじ、えのきたけ、ピーマン、しょうが、わかめ(乾)	スキムミルク 小さな牛乳パン
5	金	五分米 松風焼き ブロッコリーサラダ たまごスープ オレンジ	冷やしラーメン 麦茶	半つき米、干し中華めん、ごまドレッシング、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、ちくわ、鶏ささみ、焼き豚、米みそ、ごま	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、もやし、ブロッコリー、コーン(冷凍)、にんじん、ねぎ、万能ねぎ、あおのり	スキムミルク いりこ ビスケット
6	土	第73回 運動会					
7	日	秋分の日					
8	月	ハヤシライス(麦ご飯) はんぺんサラダ りんご	パワフル大豆 スキムミルク	半つき米、油、マヨネーズ、押麦、片栗粉、砂糖	だいず水煮、脱脂粉乳、牛肉、はんぺん、いわし(煮干し)、ごま、すりごま	たまねぎ、りんご、にんじん、しめじ、きゅうり、コーン(冷凍)、ブロッコリー	スキムミルク ウエハース
9	火	五分米 鶏肉のマーマレード焼き 野菜炒め みそ汁(だいこん) パイナップル	なんちゃって たこやき風 スキムミルク	半つき米、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖	揚げ豆腐、鶏もも肉、脱脂粉乳、豚肉、米みそ、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	パイナップル、だいこん、たまねぎ、キャベツ、マーマレード、にんじん、ピーマン、あおのり、万能ねぎ、カットわかめ	麦茶 ヨーグルト
10	水	五分米 魚の黄金焼き にら玉 春雨スープ バナナ	もち米 蒸しシュウマイ 麦茶	半つき米、もち米、はるさめ、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	白身魚、豚ひき肉、卵、おから、切れてるチーズ、すりごま	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、干しいたけ、黒きくらげ、しょうが、パセリ	スキムミルク いりこ ビスケット
11	木	五分米 ポークチャップ 高野豆腐のふわわ煮 みそ汁(もやし) 梨	牛乳フルーツ寒天 麦茶	半つき米、砂糖、片栗粉	豚肉、牛乳、卵、米みそ、高野豆腐、いわし(煮干し)	梨、もやし、みかん缶、白桃缶、キウイフルーツ、にんじん、豆苗、干しいたけ、かんでん、カットわかめ	スキムミルク 小さな牛乳パン
12	金	わかめ御飯 シーチキンオムレツ 切干パスタサラダ おくらスープ オレンジ	うどんかりんとう スキムミルク	半つき米、じゃがいも、干しうどん、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、黒砂糖	卵、脱脂粉乳、ツナ油漬、かにかまぼこ、きな粉、バター	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、オクラ、切り干しだいこん、レモン果汁	スキムミルク いりこ ビスケット
13	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	牛乳、生クリーム、ベーコン	バナナ、たまねぎ、キャベツ、エリンギ、しめじ、えのきたけ	牛乳 干し芋
14	日	敬老の日					
15	月	敬老の日					
16	火	五分米 鶏天 野菜のなめたけ和え すまし汁(じゃが芋) パイナップル	照り焼き ピザトースト スキムミルク	半つき米、食パン、油、天ぷら粉、じゃがいも、砂糖	鶏むね肉、脱脂粉乳、ちくわ、ピザ用チーズ	パイナップル、ごまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、わかめ(乾)、なめたけ、万能ねぎ、焼きのり	麦茶 ヨーグルト

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	水	五分米 魚のチーズピカタ 春雨のそぼろ煮 みそ汁(なす) バナナ	りんごの シュガーパイ スキムミルク	半つき米、はるさめ、グラニュー糖、小麦粉、砂糖、ごま油、油	白身魚、脱脂粉乳、豚ひき肉、卵、米みそ、粉チーズ、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、りんご、なす、キャベツ、にんじん、葉ねぎ、ねぎ	スキムミルク いりこ ビスケット
18	木	五分米 豚肉のしぐれ煮 小松菜の白和え すまし汁(だいこん) 梨	フルーツヨーグルト 麦茶	半つき米、きんぴらこんにゃく、砂糖	豚肉、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、かにかまぼこ、白みそ、いわし(煮干し)	梨、ごぼう、バナナ、玉葱、白桃缶、パイナップル、みかん缶、大根、しめじ、えのきたけ、りんご、黄桃缶、人参、小松菜、ねぎ、しょうが	スキムミルク 小さな牛乳パン
19	金	五分米 マーボー豆腐 拌三絲 わかめスープ オレンジ	ドーナツ スキムミルク	半つき米、はるさめ、油、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、脱脂粉乳、卵、米みそ、ハム、ごま	たまねぎ、オレンジ、きゅうり、にんじん、にら、カットわかめ	スキムミルク いりこ ビスケット
20	土	冷し中華 バナナ	メロンパン 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
21	日	秋分の日					
22	月	カレーライス(麦ご飯) キャベツとツナのサラダ りんご 福神漬	いりこ オレンジ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、押麦、油	牛肉、脱脂粉乳、ツナ油漬、いわし(煮干し)	たまねぎ、りんご、オレンジ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、福神漬	スキムミルク ウエハース
23	火	秋分の日					
24	水	五分米 チーズ入り竹輪の磯辺揚げ 五目煮豆 みそ汁(かぼちゃ) バナナ	麩の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、焼肉、天ぷら粉、黒砂糖、板こんにゃく、油、砂糖	ちくわ、だいず水、脱脂粉乳、切れてるチーズ、鶏もも肉、バター、米みそ、いわし(煮干し)	バナナ、かぼちゃ、だいこん、しめじ、にんじん、あおのり、カットわかめ、こんにゃく(だし用)	スキムミルク いりこ ビスケット
25	木	そぼろ丼 イカときゅうりの酢味噌和え すまし汁(豆腐) オレンジ	お好み焼き スキムミルク	半つき米、お好み焼き粉、砂糖、マヨネーズ、油	卵、鶏ひき肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、いか、ベーコン、高野豆腐、米みそ、さくらえび、かつお節、いわし(煮干し)	オレンジ、きゅうり、キャベツ、もやし、ごまつな、いんげん、にんじん、あおのり、カットわかめ、しょうが	スキムミルク 小さな牛乳パン
26	金	ホットドッグ たまごロールサンド カップグラタン 和風スパサラ りんご 野菜ジュース	アイス お茶	ロールパン、サンドイッチパン、スパゲティ、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、バター、卵、ツナ油漬、ピザ用チーズ、ハム、スライスチーズ	たまねぎ、りんご、しめじ、きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん、リーフレタス	スキムミルク いりこ ビスケット
27	土	親子うどん バナナ	カットロール 麦茶	干しうどん、砂糖	鶏もも肉、卵、かまぼこ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ	牛乳 干し芋
28	日	秋分の日					
29	月	五分米 肉じゃが 納豆和え みそ汁(キャベツ) りんご	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、きんぴらこんにゃく、砂糖、油、粉糖	牛乳、納豆、揚げ豆腐、牛肉、卵、脱脂粉乳、米みそ、バター、さくらえび、いわし(煮干し)	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、もやし、いんげん、だいこん(たくあん)、カットわかめ、葉ねぎ	スキムミルク ウエハース
30	火	ロールパン クリームシチュー 洋風きんぴらごぼう パイナップル	バナナケーキ スキムミルク	ロールパン、じゃがいも、砂糖、油	鶏もも肉、牛乳、脱脂粉乳、無塩バター、卵、ベーコン	たまねぎ、パイナップル、だいこん、にんじん、ごぼう、バナナ、ブロッコリー	麦茶 ヨーグルト
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)				エネルギー	513 kcal	鉄	2.3 mg
				たんぱく質	20.3 g	カルシウム	19.4 mg
				脂質	18.5 g	ビタミンC	26 mg
				塩分	2.0 g	食物繊維	4.9 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。

