



# 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 水	五分米 魚のムニエル 豆腐のドライカレー オニオンスープ バナナ	焼きおにぎり 麦茶	半つき米、小麦粉、砂糖、ごま油	魚、木綿豆腐、ベーコン、含ひき肉、バター、米みそ、すりごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷凍)、パセリ、ブレイク	スキムミルク いりこ ビスケット
2 木	五分米 豚肉の味噌漬け焼き 拌三絲 けんちん汁 梨	まるごとみつ豆 スキムミルク	半つき米、砂糖、はるさめ、ごま油	豚肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、鶏もも肉、卵、米みそ、ハム、いわし(煮干し)	梨、だいこん、きゅうり、白桃缶、黄桃缶、みかん缶、干しいたけ、ねぎ、にんじん、パイナップル、粉かんでん	スキムミルク 小さな牛乳パン
3 金	五分米 ミートローフ 小松菜の煮浸し みそ汁(さつまいも) オレンジ	うどんかりんとう スキムミルク	半つき米、さつまいも、干しうどん、油、小麦粉、砂糖、パン粉、黒砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、米みそ、油揚げ、きな粉、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、葉ねぎ、ひじき	スキムミルク 小魚せんべい
4 土	しょうゆラーメン バナナ	クリームパン 麦茶	干し中華めん、ごま油	豚肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	牛乳 干し芋
5 日						
6 月	きのこ入りカレーライス コールスローサラダ りんご 福神漬	お月見 まんじゅう スキムミルク	半つき米、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳化型)、押麦、油	脱脂粉乳、牛肉、こしあん(生)、絹ごし豆腐、ハム	りんご、玉ねぎ、キャベツ、人参、しめじ、エリンギ、きゅうり、冷凍コーン、みかん缶、干しぶどう、福神漬、バナナ、にんにく、しょうが	スキムミルク ウエハース
7 火	五分米 ハニーマスタードチキン 野菜のしらす和え サムゲタン風スープ 柿	ラスク ココア	半つき米、フランスパン、砂糖、はちみつ	鶏もも肉、脱脂粉乳、バター、しらす干し	かき、もやし、こまつな、にんじん、はくさい、だいこん、葉ねぎ、にら、しょうが	麦茶 ヨーグルト
8 水	五分米 えびフライ ポテトサラダ 豚汁 バナナ	マカロニきな粉 スキムミルク	じゃがいも、半つき米、マカロニ、油、パン粉、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、板こんにゃく、ごま油	えび、卵、脱脂粉乳、豚肉、きな粉、米みそ、ハム、いわし(煮干し)	バナナ、きゅうり、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ	スキムミルク いりこ ビスケット
9 木	五分米 豚肉と野菜のオイスターソース炒め じゃが芋の塩昆布バター みそ汁(白菜) 梨	野菜ジュース ゼリー スキムミルク	じゃがいも、半つき米、砂糖	揚げ豆腐、豚肉、脱脂粉乳、卵、米みそ、生クリーム、油揚げ、いわし(煮干し)、バター	梨、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、白菜、人参、ブロッコリー、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、塩こんぶ、わかめ(乾)	スキムミルク 小さな牛乳パン
10 金	ゆかり御飯 チーズオムレツ パンパンジー風 わかめスープ オレンジ	中華おこわ 麦茶	半つき米、もち米、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、ごま	オレンジ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、たけのこ、干しいたけ、カットわかめ	スキムミルク 小魚せんべい
11 土	ミートソーススパゲティ バナナ	ヨーグルト お菓子 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
12 日						
13 月	スポーツの日					
14 火	栗ご飯 野菜かき揚げ ひじきの炒り煮 みそ汁(なめこ) 柿	さつまいもの ガレット スキムミルク	さつまいも、米、油、天ぷら粉、きんぴらこんにゃく、もち米、砂糖	脱脂粉乳、牛乳、卵、木綿豆腐、ゆでくり、豚肉、大豆水煮、米みそ、無塩バター、チーズ	かき、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なめこ、ごぼう、ピーマン、いんげん、ひじき、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	麦茶 ヨーグルト
15 水	五分米 魚の塩焼き 肉野菜炒め すまし汁(きのこ) バナナ	じゃこトースト スキムミルク	半つき米、食パン、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油	魚、脱脂粉乳、豚肉、ピザ用チーズ、しらす干し、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、ピーマン、万能ねぎ、干しいたけ、あおのり、えのきたけ	スキムミルク いりこ ビスケット
16 木	お弁当の日 (芋ほり)	ハロウィン クッキー スキムミルク	小麦粉、砂糖、コーンスターチ、むらさきいも	無塩バター、脱脂粉乳	かぼちゃ	スキムミルク 小さな牛乳パン

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 金	キッズビビンバ 春雨ときゅうり酢の物 たまごスープ 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、はるさめ、マヨネーズ、ごま油、砂糖、油	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、脱脂粉乳、ベーコン、さくらえび、しらす干し、かつお節	オレンジ、もやし、キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり、あおのり、カットわかめ、ねぎ、しょうが、にんにく	スキムミルク 小魚せんべい
18 土	肉うどん バナナ	ステックパン 麦茶	干しうどん、スティックパン、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
19 日						
20 月	五分米 ビーフシチュー チキンとキャベツのガーリック炒め 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、油、片栗粉	鶏もも肉、牛肉、脱脂粉乳、いわし(煮干し)	りんご、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、ブロッコリー	スキムミルク ウエハース
21 火	五分米 鶏肉の塩麹焼き ほうれん草のオイスターマヨサラダ みそ汁(だいこん) 柿	さつまいもご飯 麦茶	半つき米、さつまいも、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、米みそ、卵、いわし(煮干し)、黒ごま、干しえび	かき、ほうれん草、もやし、にんじん、だいこん、にんにく、しょうが、葉ねぎ、カットわかめ	麦茶 ヨーグルト
22 水	チキンライス 鶏のから揚げ はんぺんサラダ かぼちゃのスープ	アイス 麦茶	半つき米、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖	ヤクルト、鶏もも肉、鶏むね肉、はんぺん、生クリーム、すりごま	ぶどう果汁、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが	スキムミルク いりこ ビスケット
23 木	五分米 肉豆腐 卵の花 みそ汁(しめじ) 梨	麩の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、焼ふ、砂糖、黒砂糖、油	木綿豆腐、牛肉、脱脂粉乳、おから、ツナ油漬缶、バター、米みそ、いわし(煮干し)	梨、たまねぎ、しめじ、ねぎ、えのきたけ、にんじん、干しいたけ、わかめ(乾)	スキムミルク 小さな牛乳パン
24 金	五分米 チーズ入り竹輪の磯辺揚げ 野菜のトマト煮 すまし汁(そうめん) オレンジ	肉まん風蒸しパン スキムミルク	半つき米、天ぷら粉、油、干しそうめん、片栗粉、砂糖、ごま油	ちくわ、牛乳、脱脂粉乳、豚ひき肉、切れてるチーズ	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、葉ねぎ、にんじん、なす、あおのり、干しいたけ、カットわかめ	スキムミルク 小魚せんべい
25 土	ちゃんぽん バナナ	リングドーナツ 麦茶	干し中華めん、油	豚肉、かまぼこ、いか	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、黒きくらげ	牛乳 干し芋
26 日						
27 月	五分米 筑前煮 納豆とえ みそ汁(南瓜) りんご	パワフル大豆 スキムミルク	半つき米、板こんにゃく、さといも、油、砂糖、片栗粉	厚揚げ、納豆、大豆水煮、鶏もも肉、脱脂粉乳、米みそ、いわし、ちりめん、切れてるチーズ、ごま	りんご、だいこん、にんじん、たまねぎ、もやし、れんこん、ごぼう、かぼちゃ、わかめ(乾)、こまつな、いんげん、干しいたけ	スキムミルク ウエハース
28 火	ロールパン クリームシチュー 洋風きんぴらごぼう 柿	ふかし芋 麦茶	ロールパン、じゃがいも、さつまいも、油、砂糖	鶏もも肉、ベーコン	かき、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、ブロッコリー	麦茶 ヨーグルト
29 水	五分米 魚の蒲焼き 千切りイリチ すまし汁(麩・えのき) バナナ	ツナマヨパン スキムミルク	半つき米、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、焼ふ	魚、脱脂粉乳、豚肉、牛乳、ツナ油漬、卵	バナナ、えのきたけ、コーン(冷凍)、にんじん、切り干しだいこん、葉ねぎ、ほそめこんぶ(煮物用)、しょうが、カットわかめ	スキムミルク いりこ ビスケット
30 木	五分米 ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ 春雨スープ 梨	バナナケーキ スキムミルク	じゃがいも、半つき米、砂糖、はるさめ、油	豚肉、大豆水煮、脱脂粉乳、無塩バター、ツナ油漬、卵	梨、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶、だいこん、コーン(冷凍)、バナナ、チンゲンサイ、万能ねぎ、黒きくらげ、にんにく	スキムミルク 小さな牛乳パン
31 金	五分米 豆腐入り鶏つくね照り焼き エリンギとベーコンのソテー みそ汁(じゃがいも) オレンジ	かぼちゃもち スキムミルク	半つき米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	鶏ひき肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、ベーコン、米みそ、卵、油揚げ、煮干しいわし、バター	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、エリンギ、ほうれん草、にんじん、葉ねぎ、焼きのり	スキムミルク 小魚せんべい
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー	492 kcal	鉄	2.4 mg	
		たんぱく質	19.4 g	カルシウム	188 mg	
		脂質	16.5 g	ビタミンC	32 mg	
		塩分	2.0 g	食物繊維	5.2 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。