



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	土	ロールパン マカロニグラタン バナナ	ゼリー お菓子 麦茶	ロールパン、マカ ロニ、小麦粉、パ ン粉	牛乳、鶏もも肉、パ ター、ピザ用チーズ	バナナ、たまねぎ、しめじ、 にんじん	牛乳 干し芋						
2	日												
3	月							文化の日					
4	火							五分米 鶏肉のマーマレード焼き 野菜炒め すまし汁(じゃが芋)	二色サンドイッチ スキムミルク	半つき米、じゃが いも、サンドイッ チパン、油、マヨ ネーズ、砂糖	鶏もも肉、脱脂粉乳、豚 肉、ツナ油漬缶	かき、もやし、キャベツ、い ちごジャム、マーマレード、 にんじん、たまねぎ、きゅう り、ピーマン、万能ねぎ、わ かめ(乾)	麦茶 ヨーグルト
5	水	五分米 魚のあんかけ ビーフンの梅肉和え 白菜スープ	大豆マフィン スキムミルク	半つき米、油、小 麦粉、砂糖、片栗 粉、ビーフン	魚、脱脂粉乳、卵、切れ てるチーズ、大豆水煮、 無塩バター、かにかまぼ こ、ハム	バナナ、はくさい、にんじ ん、たまねぎ、きゅうり、し めじ、ピーマン、うめ干し	スキムミルク いりこ ビスケット						
6	木	いなり寿司 チキンカツ 柿のヨーグルトサラダ すまし汁(麩・そうめん)	麦茶 アイス	半つき米、パン 粉、油、干しそう めん、砂糖、マヨ ネーズ、焼豆、小 麦粉	ヤクルト、鶏もも肉、 卵、油揚げ(甘煮)、 ヨーグルト(無糖)、ハム	りんご天然果汁、きゅうり、 柿、人参、キャベツ、プロッ コリー、冷凍枝豆、干しぶど う、葉ねぎ、カットわかめ、 こんぶ	スキムミルク 小さな牛乳パン						
7	金	わかめ御飯 ベーコンオムレツ れんこんとひき肉のきんぴら みそ汁(かぶ・あげ)	ミルクーナ ココロさつま芋 スキムミルク	さつまいも、半つ き米、砂糖、ごま 油	卵、鶏ひき肉、脱脂粉 乳、ベーコン、牛乳、米 みそ、油揚げ、いわし (煮干し)、バター、すり ごま	みかん、たまねぎ、れんこ ん、かぶ、にんじん、しめ じ、こまつな、カットわかめ	スキムミルク 小魚せんべい						
8	土	けんちんうどん バナナ	ミルクロールパン 麦茶	干しうどん、さと いも、片栗粉、ご ま油	鶏もも肉、いわし(煮干 し)	バナナ、だいこん、ねぎ、に んじん	牛乳 干し芋						
9	日												
10	月							勤労感謝の日					
11	火							振替休日					
12	水	五分米 魚のフライタルタルソース 春雨の炒め煮 オニオンスープ	くるくる かぼちゃパイ スキムミルク	砂糖、半つき米、 パン粉、はるさめ、 小麦粉、油、 ごま油	魚、脱脂粉乳、豚ひき 肉、ベーコン、卵、牛乳	バナナ、かぼちゃ、たまね ぎ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、ねぎ、レモン果 汁、パセリ	スキムミルク いりこ ビスケット						
13	木	五分米 八宝菜 さつま芋の天ぷら すまし汁(なめこ)	キャロットゼリー スキムミルク	半つき米、さつま いも、砂糖、天ぷ ら粉、油、片栗粉	木綿豆腐、豚肉、脱脂粉 乳、卵、いか、生クリー ム	なし、みかん天然果汁、にん じん、たまねぎ、はくさい、 しめじ、みかん缶、ねぎ、し いたけ、なめこ	スキムミルク 小さな牛乳パン						
14	金	五分米 マーボー豆腐 もやしとささみの中華風和え物 はるさめスープ	鮭若芽ごはん 麦茶	半つき米、はるさ め、片栗粉、砂 糖、油、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米 みそ、鶏ささみ、鮭フ レック、ごま	みかん、たまねぎ、もやし、 にんじん、こまつな、にら、 チンゲンサイ、えのきたけ、 黒きくらげ	スキムミルク 小魚せんべい						
15	土	白菜とウインナーのクリームスパゲティ バナナ	フチクリームパン 麦茶	スパゲティ	牛乳、生クリーム、ウイ ナー	バナナ、たまねぎ、はくさ い、にんじん、しめじ、えの きたけ	牛乳 干し芋						
16	日												

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	月	五分米 肉じゃが 胡瓜の納豆和え みそ汁(キャベツ)	りんご オレンジ スキムミルク	いりこ	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、いわし(煮干 し)、米みそ、しらす干 し	たまねぎ、りんご、オレン ジ、にんじん、きゅうり、 キャベツ、しめじ、だいこん (たくあん)、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					
18	火	五分米 鶏肉のごまみそ焼 拌三絲 すまし汁(麩・えのき)	柿 スキムミルク	黒糖わらび餅	半つき米、わらび 餅粉、砂糖、はる さめ、焼豆、黒砂 糖、ごま油	鶏もも肉、脱脂粉乳、 卵、きな粉、ハム、ご ま、米みそ、いわし(煮 干し)	柿、きゅうり、えのきたけ、 ねぎ	麦茶 ヨーグルト					
19	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 スキムミルク	野菜クラッカー	半つき米、天ぷら 粉、小麦粉、板こ んにゃく、油、オ リーブ油、砂糖	ちくわ、だいず水煮缶 詰、脱脂粉乳、鶏もも 肉、切れてるチーズ、米 みそ、油揚げ、ごま、い わし(煮干し)	バナナ、こんぶ(だし用)、 かぼちゃ、たまねぎ、にんじ ん、れんこん、いんげん、ほ うれんそう、葉ねぎ、干しし いたけ、あおのり	スキムミルク いりこ ビスケット					
20	木	五分米 ポークチャップ ジャーマンポテト すまし汁(豆腐)	梨 スキムミルク	フルーツポンチ	半つき米、じゃが いも、砂糖、油、 片栗粉	豚肉、牛乳、木綿豆腐、 脱脂粉乳、魚肉ソーセー ジ、いわし(煮干し)、油 揚げ	なし、バナナ、黄桃缶、みか ん缶、パイナップル、キャベツ、 りんご、いんげん、ねぎ、粉 かんでん、白桃缶、	スキムミルク 小さな牛乳パン					
21	金	五分米 親子丼ぶり キャベツと昆布の酢の物 のっぺい汁	みかん 麦茶	中華おこわ	半つき米、もち 米、砂糖、さとい も、ごま油、片栗 粉	卵、鶏もも肉、豚肉、か にかまぼこ、鶏もも肉	みかん、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、きゅうり、だ いこん、ごぼう、たけのこ、 干ししいたけ、ねぎ、刻みこ んぶ、焼きのり	スキムミルク いりこ ビスケット					
22	土	ちゃんぽん バナナ	ヨーグルト お菓子 麦茶	干し中華めん、油	豚肉、かまぼこ	バナナ、たまねぎ、もやし、 キャベツ、にんじん、万能ね ぎ、黒きくらげ	牛乳 干し芋						
23	日												
24	月							勤労感謝の日					
25	火							振替休日					
26	水	五分米 チーズカレーチキン スパゲティサラダ クラムチャウダー	バナナ スキムミルク	バナナケーキ	半つき米、油、ス パゲティ、砂糖、 片栗粉、じゃがい も、和風ドレッシ ング、パン粉、小 麦粉	鶏ささみ、牛乳、卵、脱 脂粉乳、無塩バター、あ さり水煮缶、ハム、パ ター、粉チーズ	柿、きゅうり、コーン(冷 凍)、たまねぎ、バナナ、に んじん、マッシュルーム	麦茶 ヨーグルト					
27	木	五分米 魚の塩焼き 卵の花 豚汁	バナナ スキムミルク	ウインナーチーズ 蒸しパン	半つき米、ホット ケーキ粉、さとい も、砂糖、板こん んにゃく、油、ごま 油	魚、牛乳、おから、脱脂 粉乳、豚肉、ウイナ、米 みそ、ちくわ、切れてる チーズ、油揚げ、いわし (煮干し)	バナナ、にんじん、だいこ ん、ごぼう、干ししいたけ、 ねぎ、万能ねぎ	スキムミルク いりこ ビスケット					
28	金	五分米 青椒肉絲 小松菜の白和え わかめスープ	梨 スキムミルク	まるごとみつ豆	半つき米、じゃが いも、油、砂糖、 きんぴらこんにゃ く、片栗粉、ごま 油	豚肉、木綿豆腐、脱脂粉 乳、白みそ、ごま	梨、もやし、玉ねぎ、人参、 小松菜、ピーマン、黄桃缶、 みかん缶、パイナップル、た けのこ、黄ピーマン、赤ピー マン、カットわかめ、粉寒天	スキムミルク 小さな牛乳パン					
29	土	五分米 松風焼き ほうれん草とコーンのソテー かき玉汁	みかん スキムミルク	お好み焼き	半つき米、お好み 焼き粉、マヨネー ズ、片栗粉、油	鶏ひき肉、木綿豆腐、 卵、ベーコン、脱脂粉 乳、米みそ、さくらえ び、ごま、かつお節、い わし(煮干し)	みかん、もやし、キャベツ、 たまねぎ、ほうれんそう、え のきたけ、コーン(冷凍)、 エリンギ、あおのり、葉ねぎ	スキムミルク 小魚せんべい					
30	日	しょうゆラーメン バナナ	どら焼き 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						
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)				エネルギー	529 kcal	鉄	2.4 mg						
				たんぱく質	19.9 g	カルシウム	197 mg						
				脂質	17.9 g	ビタミンC	32 mg						
				塩分	1.9 g	食物繊維	4.8 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。

