



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	ハヤシライス コールスローサラダ りんご	いりこ みかん スキムミルク	半つき米、油、小麦粉、マヨネーズ、押麦、	牛肉、脱脂粉乳、いわし(煮干し)	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、しめじ、みかん	スキムミルク ウエハース
2	火	(小発表会) お弁当の日	コーンフレーク クッキー スキムミルク	小麦粉、コーンフレーク、砂糖	脱脂粉乳、無塩バター、卵		麦茶 ヨーグルト
3	水	五分米 パナナ 筑前煮 白菜の昆布和え みそ汁(豆腐)	きな粉ラスク ココア	半つき米、フランドンパン、板こんにゃく、さといも、砂糖、油	揚げ豆腐、鶏もも肉、脱脂粉乳、木綿豆腐、米みそ、油揚げ、バター、きな粉	パナナ、白菜、大根、人参、蓮根、ごぼう、いんげん、葉ねぎ、塩こんぶ、干しいたけ、カットわかめ	スキムミルク いりこ ビスケット
4	木	五分米 梨 豚肉の柳川風 ふろふき大根ゆず味噌 きのこ汁	さつま芋ごはん 麦茶	半つき米、砂糖、油、片栗粉、さつまいも	豚肉、卵、淡色みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、黒ゴマ	梨、大根、玉ねぎ、人参、ほうれん草、しめじ、ごぼう、ねぎ、干椎茸、ゆず果皮、えのき	スキムミルク 小さな牛乳パン
5	金	ゆかり御飯 ロールキャベツ もやしとニラのごまダレ みかん	うどんかりんとう スキムミルク	半つき米、ねりごま、砂糖、干しうどん、砂糖、黒砂糖	豚ひき肉、卵、粉チーズ、きな粉、脱脂粉乳	キャベツ、みかん、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、干椎茸	スキムミルク 小魚せんべい
6	土	第73回発表会					
7	日	(Blank/Rest Day)					
8	月	五分米 りんご すき焼き風煮 三色なます すまし汁(ほうれん草)	パワフル大豆 スキムミルク	半つき米、油、きんぴらこんにゃく、砂糖、片栗粉	揚げ豆腐、だいず水煮缶詰、牛肉、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、ごま	りんご、玉ねぎ、大根、白菜、きゅうり、人参、しめじ、えのきだけ、ねぎ、ほうれん草、わかめ(乾)	スキムミルク ウエハース
9	火	五分米 柿 タンドリーチキン 野菜炒め みそ汁(じゃがいも)	ピザトースト スキムミルク	食パン、半つき米、じゃがいも、油、砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、豚肉、ベーコン、チーズ、米みそ、いわし(煮干し)、油揚げ	柿、もやし、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、人参、コーン、葉ねぎ、わかめ(乾)、にんにく、しょうが	麦茶 ヨーグルト
10	水	五分米 パナナ 魚の竜田揚げ ブロッコリーの白あえ かき玉汁	ほうれん草と チーズのマフィン スキムミルク	半つき米、油、片栗粉、砂糖	魚、豆腐、卵、脱脂粉乳、ささみ、牛乳、チーズ、バター、ごま、いわし(煮干し)、おから	パナナ、ブロッコリー、人参、えのきだけ、ほうれん草、葉ねぎ、にんにく、干しいたけ、しょうが	スキムミルク いりこ ビスケット
11	木	ミラノ風ドリア 鶏肉の塩麹から揚げ ポテトサラダ マカロニスープ	クリスマス ケーキ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、マヨネーズ、マカロニ	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉、合挽肉、卵、脱脂粉乳、生クリーム、バター、チーズ、ハム	玉ねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰、キャベツ、いちご、人参、にんにく、しょうが、ブロッコリー	スキムミルク 小さな牛乳パン
12	金	五分米 みかん 回鍋肉(ホイコーロー) じゃが芋のゆかり和え 中華スープ(きくらげ)	キャロットゼリー スキムミルク	じゃがいも、半つき米、油、砂糖	豚肉、牛乳、脱脂粉乳、米みそ(赤色辛みそ)、生クリーム	みかん、キャベツ、玉ねぎ、えのき、ピーマン、赤ピーマン、ねぎ、黒木耳、にんにく、しょうが、人参、みかん缶、みかん果汁	スキムミルク 小魚せんべい
13	土	きつねうどん パナナ	ステックパン 麦茶	干しうどん、スティックパン	卵、かまぼこ、油揚げ(甘煮)	パナナ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳 干し芋
14	日	(Blank/Rest Day)					
15	月	麦ごはん りんご ポークカレー スパゲティ-サラダ 福神漬	いりこ みかん スキムミルク	半つき米、じゃがいも、スパゲティ、和風ドレッシング、押麦	豚肉、脱脂粉乳、卵、いわし(煮干し)、ハム	りんご、みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、福神漬、にんにく、しょうが、パナナ	スキムミルク ウエハース
16	火	五分米 柿 丹南蛮 キャベツとほうれん草の磯和え すまし汁(大根)	さつま芋のカレット スキムミルク	半つき米、さつま芋、油、小麦粉、砂糖	鶏もも肉、脱脂粉乳、卵、牛乳、無塩バター、切れてるチーズ、いわし(煮干し)、豆腐	柿、キャベツ、ほうれん草、大根、人参、えのきだけ、きゅうり、葉ねぎ、焼きのり、レモン果汁	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 パナナ 魚の味噌煮 きゅうりの酢物(しらす・みかん) サムゲタン風スープ	りんごヨーグルト 蒸しパン スキムミルク	半つき米、ホットケーキ粉、砂糖、はるさめ	魚、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、脱脂粉乳、無塩バター、米みそ、しらす干し	パナナ、りんご、きゅうり、白菜、大根、葉ねぎ、人参、みかん缶、にら、しょうが、カットわかめ	スキムミルク いりこ ビスケット
18	木	五分米 梨 肉豆腐 キャベツとツナのドレッシングあえ みそ汁(しめじ・ねぎ)	フルーツポンチ スキムミルク	半つき米、砂糖、フレンチドレッシング(乳化型)、油	揚げ豆腐、豚肉、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、米みそ、生クリーム、油揚げ、いわし(煮干し)	梨、人参、玉ねぎ、しめじ、キャベツ、きゅうり、葱、みかん缶、えのき、りんご、干しぶどう、パナナ、パイナップル、白桃缶、黄桃缶	スキムミルク 小さな牛乳パン
19	金	そぼろ丼 ちくわ磯揚げ 麩とえのきのすまし汁 みかん	お好み焼き スキムミルク	半つき米、お好み焼き粉、油、砂糖	ちくわ、卵、鶏ひき肉、脱脂粉乳、ベーコン、凍り豆腐、干しえび、かつお節、いわし	みかん、キャベツ、もやし、えのきだけ、あおのり、葉ねぎ、カットわかめ、しょうが	スキムミルク 小魚せんべい
20	土	ミートソーススパゲティ パナナ	リングドーナツ 麦茶	リングドーナツ 砂糖、小麦粉、油	合ひき肉、粉チーズ	パナナ、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
21	日	(Blank/Rest Day)					
22	月	五分米 りんご 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの天ぷら すまし汁(豆腐)	マカロニきな粉 スキムミルク	半つき米、マカロニ、天ぷら粉、油、砂糖、黒砂糖	豚肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、きな粉	たまねぎ、りんご、かぼちゃ、にんじん、しめじ、ピーマン、ねぎ、しょうが、カットわかめ	スキムミルク ウエハース
23	火	五分米 柿 肉じゃが 野菜の納豆和え みそ汁(しめじ)	バナナケーキ スキムミルク	じゃがいも、半つき米、きんぴらこんにゃく、砂糖、油	納豆、揚げ豆腐、牛肉、脱脂粉乳、無塩バター、卵、米みそ、いわし(煮干し)	柿、たまねぎ、人参、もやし、しめじ、キャベツ、パナナ、きゅうり、いんげん、たくあん、万能ねぎ	麦茶 ヨーグルト
24	水	五分米 えびとかぶのシチュー ブロッコリーとエリンギのソテー パナナ	ツナマヨパン スキムミルク	半つき米、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、えび、脱脂粉乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ウナ、卵	パナナ、たまねぎ、かぶ、にんじん、ブロッコリー、コーン、エリンギ、ほうれん草	スキムミルク いりこ ビスケット
25	木	五分米 梨 鶏肉のピザ焼き マカロニサラダ コーンスープ	いちごミルク プリン 麦茶	半つき米、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、ピザ用チーズ、生クリーム、かにかまぼこ、コンデンスミルク	なし、クリームコーン缶、きゅうり、いちご、たまねぎ、コーン、ピーマン、葉ねぎ	スキムミルク 小さな牛乳パン
26	金	五分米 みかん ミートローフ ほうれん草の和風和え オニオンスープ	きのこことコーンの 炊き込みご飯 麦茶	半つき米、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶、ベーコン、干しえび	みかん、たまねぎ、もやし、しめじ、ほうれん草、にんじん、コーン、ひじき、パセリ	スキムミルク 小魚せんべい
27	土	年越しうどん パナナ	ゼリー・お菓子 麦茶	干しうどん、油、天ぷら粉	バナメイ工品、かまぼこ、いわし(煮干し)	みかん、わかめ(乾)	牛乳 干し芋
28	日	(Blank/Rest Day)					
29	月	(Blank/Rest Day)					
30	火	(Blank/Rest Day)					
31	水	(Blank/Rest Day)					

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	523 kcal	鉄	2.3 mg
	たんぱく質	19.6 g	カルシウム	210 mg
	脂質	18.6 g	ビタミンC	33 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	5 g
	★た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。			