

献立予定表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10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						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	カレーライス きゅうりのゆかりあえ バナナ 牛乳	ゼリー	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(肩ロース)	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ	クラッカー	17	日							
2	土	唐揚げサンド バナナ 牛乳						18	月	てりやき野菜丼 さつまいもマヨサラダ みそ汁	★マカロニきな粉牛乳	米、さつまいも、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、黒蜜、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	ビスケット	
3	日							19	火	ミートソーススパゲッティ ブロッコリーのソテー 野菜コーンスープ いちご	★おたのしみ牛乳	スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、グラニュー糖、油、無塩バター、砂糖	牛乳、豆乳、鶏ひき肉、卵、生クリーム、ゆで大豆、粉チーズ	たまねぎ、いちご、にんじん、ブロッコリー、もも缶(黄桃)、コーン缶、クリームコーン缶	チーズ	
4	月	高野豆腐のそぼろ丼 アスパラサラダ みそ汁	★スイートポテト牛乳	さつまいも、米、砂糖、無塩バター、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、卵(黄)	グリーンアスパラガス、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、もやし、はくさい、コーン缶、カットわかめ、しょうが	ビスケット	20	水	御飯 鮭の塩焼き ほうれんそうの納豆和え みそ汁	かにぼん ジョア	米、かにぼん	ジョア(マスカット)、さけ、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、カットわかめ	ゼリー	
5	火	御飯 豚肉のすき焼き風煮物 ブロッコリーと人参のおかか和え みそ汁	★スノーボール牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、無塩バター、小麦粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	グレープフルーツ、たまねぎ、はくさい、ブロッコリー、にんじん、なす、ねぎ、えのきたけ	チーズ	21	木	御飯 豚肉のしょうが焼き トマトのツナ和え みそ汁	どら焼き 牛乳	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、つぶしあん(砂糖添加)、ツナ油漬缶、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	トマト、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しょうが	せんべい	
6	水	御飯 ツナエッグ ほうれん草のごま和え すまし汁	★ホットドッグ牛乳	米、ロールパン、じゃがいも、油	牛乳、卵、ツナ油漬缶、ウインナーソーセージ	オレンジ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、ごま、カットわかめ	ゼリー	22	金	ロールパン・ジャム クリームシチュー ひじきとキャベツのサラダ バナナ	★わかめおにぎり牛乳	ロールパン、じゃがいも、七分つき米、マヨネーズ、マーガリン、油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、いちごジャム、ひじき、ごま、カットわかめ	クラッカー	
7	木	御飯 さわらのごま焼き 切干大根の旨煮 五目汁	カステラ ジョア	米、さといも、砂糖	ジョア(マスカット)、さわら、油揚げ、鶏もも肉	にんじん、ごぼう、ねぎ、切り干しだいこん、ごま、さやえんどう	せんべい	23	土	タマゴサンド バナナ 牛乳						
8	金	ロールパン・ジャム ミートボールのトマトシチュー キャベツのマヨネーズあえ バナナ	★ゆかりチーズおにぎり牛乳	ロールパン、じゃがいも、米、マヨネーズ、マーガリン、片栗粉、米粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン、チーズ	バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、きゅうり、いちごジャム	クラッカー	24	日							
9	土	焼きそばサンド ゼリー 牛乳						25	月	納豆とり丼 コールスローサラダ みそ汁	★りんごジャムサンド牛乳	米、食パン、油、ごま油	牛乳、挽きわり納豆、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、だいこん、にんじん、りんごジャム、ねぎ、こまつな、きゅうり	ビスケット	
10	日							26	火	御飯 さわらのポテトクリーム焼き アスパラとじゃこのあえ物 みそ汁	★米粉肉まん牛乳	米、じゃがいも、米粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、木綿豆腐、豆乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、おから	グレープフルーツ、グリーンアスパラガス、クリームコーン缶、こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ	チーズ	
11	月	御飯 鶏のから揚げ マカロニサラダ 野菜スープ	★スコーン牛乳	米、ホットケーキ粉、マカロニ・スパゲティ、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム	たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、きゅうり、キャベツ、チンゲンサイ、にんにく、しょうが	ビスケット	27	水	御飯 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 みそ汁	オレンジ 牛乳	米、コーンフレーク、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、さやえんどう、ひじき、しょうが	ゼリー	
12	火	御飯 肉じゃが 小松菜のごま和え みそ汁	★大学芋牛乳	さつまいも、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、さやえんどう、ごま、カットわかめ	チーズ	28	木	お弁当	ビスケット 牛乳					せんべい
13	水	御飯 かじきのケチャップあえ きゅうりの酢の物 豚汁	★じゃこトースト牛乳	米、食パン、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	グレープフルーツ、きゅうり、だいこん、みかん缶、ねぎ、にんじん、ごぼう、カットわかめ、あおのり	ゼリー	29	金	昭和の日						
14	木	御飯 ハンバーグ アスパラサラダ みそ汁	ドーナツ 牛乳	米、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、蒸し大豆、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	グリーンアスパラガス、もやし、だいこん、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン缶、カットわかめ	せんべい	30	土	ソーセージサンド バナナ 牛乳						
15	金	ビーンズライス ブロッコリーのチーズサラダ バナナ 牛乳	★芋もち 麦茶	じゃがいも、米、片栗粉、油、マヨネーズ、米粉	牛乳、蒸し大豆、豚ひき肉、チーズ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ホールトマト缶詰、こまつな、コーン缶、干しぶどう、あおのり	クラッカー									
16	土	コロッケサンド バナナ 牛乳						1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	563 kcal					
										たんぱく質	21.6 g					
										塩分	1.6 g					
										鉄	2.9 g					

○献立は仕入れの都合により変更することがあります。○★印は手作りおやつです。
 ○★印は手作りおやつです。
 ○土曜日のおやつは人数が確定してから決めます。