

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	水	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め パンパンジー みそ汁	せんべい ジュース	米、油、砂糖	生揚げ、木綿豆腐、 鶏ささ身、豚肉(ばら)、 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご天然果汁、きゅうり、 キャベツ、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、 ねぎ、たけのこ(ゆで)、 赤ピーマン、ごま、しょうが、	ゼリー	17	金	御飯 マーボー豆腐 ひじきとキャベツのサラダ みそ汁	スティックパン 牛乳	バナナ	米、食パン、マヨネーズ、 ごま油、片栗粉、 砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、ベーコン、 米みそ(淡色辛みそ)、 米みそ(甘みそ)	バナナ、もやし、キャベ ツ、たまねぎ、ねぎ、 コーン缶、えのきたけ、 にんじん、ひじき、 カットわかめ	クラッカー
2	木	焼きそば ごぼうときゅうりのサラダ わかめスープ	★昆布おにぎり 牛乳	焼きそばめん、七分 つき米、マヨネーズ、 油	牛乳、豚肉(ばら)、 ベーコン	キャベツ、たまねぎ、ごぼ う、にんじん、コーン缶、 きゅうり、ねぎ、 こんぶ佃煮、 焼きのり、 カットわかめ、 あおのり	せんべい	18	土	コロッケサンド バナナ 牛乳						
3	金	カレーライス キャベツのゆかりあえ 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、 にんじん、 キャベツ、 きゅうり	クラッカー	19	日							
4	土	ツナサンド バナナ 牛乳						20	月	御飯 鶏のから揚げ キャベツとトマトのサラダ はるさめスープ	かにぼん 牛乳		米、かにぼん、油、 片栗粉、はるさめ、 砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、 ハム	キャベツ、 トマト、 きゅうり、 ねぎ、 オクラ、 ごま、 にんにく、 しょうが	ビスケット
5	日							21	火	御飯 かじきの香り焼き ひじきの煮物 豆腐みそ汁	ドーナツ 牛乳		米、片栗粉、油、 ごま油、 砂糖	牛乳、 かじき、 木綿豆腐、 ゆで大豆、 米みそ (淡色辛みそ)、 油揚げ	にんじん、 ねぎ、 ひじき、 キャベツ、 カットわかめ、 にんにく、 しょうが	チーズ
6	月	中華丼 スパサラ 豆腐すまし汁 オレンジ	★ジャムサンド 牛乳	七分つき米、食パン、 サラダ用スバゲティ、 押麦、 ごまドレッシング、 ごま油、 片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、 木綿豆腐、 ハム	オレンジ、 キャベツ、 にんじん、 ほうれんそう、 レタス、 たまねぎ、 きゅうり、 えのきたけ、 いちごジャム、 たけのこ(ゆで)、 しいた	ビスケット	22	水	ロールパン コロッケ 千切りキャベツ ウインナー(以)	きのこのスープ バナナ	★わかめおにぎり ヤクルト	じゃがいも、 ロールパン、 米、油、 小麦粉、 パン粉	豚ひき肉、 ウインナー、 ソーセージ、 卵、 牛ひき肉	バナナ、 たまねぎ、 キャベツ、 えのきたけ、 にんじん、 しめじ、 ごま、 カットわかめ	ゼリー
7	火	御飯 肉豆腐 ポテトサラダ みそ汁	クラッカー 牛乳	米、じゃがいも、 マヨネーズ、 砂糖	牛乳、 焼き豆腐、 豚肉(肩ロース)、 ハム、 米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ	キャベツ、 たまねぎ、 にんじん、 きゅうり、 ねぎ、 えのきたけ	チーズ	23	木	御飯 豚肉となすのなべしぎ 粉ふき芋 豆腐すまし汁	コーンフレーク 牛乳		米、じゃがいも、 コーンフレーク、 油、 砂糖	牛乳、 豚肉(肩ロ ース)、 木綿豆腐、 油揚げ	なす、 にんじん、 もやし、 ピーマン、 あおのり	せんべい
8	水	御飯 さけの塩焼き 納豆あえ みそ汁	せんべい ジュース	米、じゃがいも	さけ、 挽きわり納豆、 米みそ(淡色辛み そ)、 チーズ	りんご天然果汁、 ほうれんそう、 たまねぎ、 カットわかめ	ゼリー	24	金	キッズピビンバ しらすサラダ みそ汁 メロン	★ポテトフライ 牛乳		じゃがいも、 米、 パン粉、 小麦粉、 油、 ごま油、 砂糖	牛乳、 豚ひき肉、 鶏ひき肉、 しらす干し、 米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ	メロン(緑肉)、 もやし、 ほうれんそう、 ごまつな、 キャベツ、 なす、 たまねぎ、 にんじん、 ねぎ、 ごま、 にんにく、 しょうが	クラッカー
9	木	ロールパン・ジャム クリームシチュー キャベツとじゃこの酢あえ バナナ	★鮭おにぎり 牛乳	ロールパン、 じゃがいも、 米、 マーガリン、 油、 砂糖	牛乳、 鶏もも肉、 さけ、 しらす干し	バナナ、 たまねぎ、 キャベツ、 にんじん、 いちご ジャム、 ごま	せんべい	25	土	たまごサンド バナナ 牛乳						
10	金	枝豆とじゃこの御飯 鶏つくねのあんかけ 春雨サラダ みそ汁	牛乳 ★ホットケーキ	米、 ホットケーキ粉、 はるさめ、 片栗粉、 砂糖、 メープルシロップ、 油、 ごま油	牛乳、 鶏ひき肉、 木綿豆腐、 ハム、 卵、 しらす干し、 米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、 きゅうり、 ねぎ、 チンゲンサイ、 えだまめ、 にんじん、 えのきたけ、 コーン缶、 ごぼう、 しょうが	クラッカー	26	日							
11	土	唐揚げサンド ゼリー 牛乳						27	月	御飯 鶏の海苔焼き かぼちゃサラダ みそ汁	★トースト(バターシュガー) 牛乳		米、食パン、 じゃがいも、 片栗粉、 マヨネーズ、 油、 グラニュー糖、 バター、 砂糖	牛乳、 鶏もも肉、 米みそ(淡色辛みそ)、 ハム	かぼちゃ、 もやし、 きゅうり、 たまねぎ、 にんじん、 コーン缶、 キャベツ、 焼きのり、 にんにく、 しょうが、 カットわかめ	ビスケット
12	日							28	火	御飯 さわらの包み焼き 納豆あえ みそ汁	バナナ ジョア		米、油、 砂糖	ジョア、 さわら、 挽きわり納豆、 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、 キャベツ、 たまねぎ、 ごまつな、 えのきたけ、 にんじん、 しめじ、 コーン缶、 レモン果汁、 カットわかめ	チーズ
13	月	御飯 タンドリーチキン マカロニサラダ みそ汁	★お麩ラスク 牛乳	米、 マヨネーズ、 マカロニ・スバゲティ、 マーガリン、 焼ふ、 砂糖、 片栗粉	牛乳、 鶏もも肉、 ハム、 米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ	なす、 きゅうり、 キャベツ、 ねぎ、 にんじん、 レモン果汁、 にんにく	ビスケット	29	水	御飯 野菜のキッシュ 蒸し鶏のごまだれ ポテトスープ	オレンジ 牛乳	★クッキー 牛乳	米、 じゃがいも、 小麦粉、 バター、 ごまドレッシング、 砂糖、 油	牛乳、 鶏むね肉(皮付)、 卵、 絹ごし豆腐、 生クリーム、 ベーコン	オレン ジ、 たまねぎ、 きゅうり、 にんじん、 ごまつな、 大豆	ゼリー
14	火	ハヤシライス アスパラのごまサラダ バナナ 牛乳	焼きおにぎり 麦茶	七分つき米、 じゃがいも、 押麦、 ごま油、 油	牛乳、 豚肉(ばら)、 かつお節	バナナ、 たまねぎ、 キャベツ、 にんじん、 マッシュルーム、 グリーンアスパラガス、 コーン缶、 ごま	チーズ	30	木	カレーライス 小松菜のごま和え 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、 にんじん、 ごまつな、 コーン缶、 ごま	せんべい
15	水	たけのこ入り混ぜご飯 メロン ナゲット 小松菜とコーンのゴママヨ おくらスープ	★おたのしみ ジュース	七分つき米、 小麦粉、 片栗粉、 砂糖、 マヨネーズ、 バター、 油	木綿豆腐、 鶏ひき肉、 ちくわ、 脱脂粉乳、 淡色みそ	りんご天然果汁、 メロン(緑肉)、 ごまつな、 にんじん、 コーン缶、 たまねぎ、 たけのこ(ゆで)、 オクラ、 ごま、 干しいたけ、 カット	ゼリー									
16	木	御飯 さけのマヨネーズ焼き 栄養きんぴら みそ汁	黒糖蒸しパン 牛乳	米、 米粉、 マヨネーズ、 油、 黒砂糖、 ごま油、 砂糖	牛乳、 さけ、 木綿豆腐、 豆腐、 豚肉(ばら)、 米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ	にんじん、 ごぼう、 チンゲンサイ、 たまねぎ、 コーン缶、 カットわかめ	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	552 kcal					
										たんぱく質	21.0 g					
										脂質	18.6 g					
										塩分	1.8 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。
 ○土曜日のおやつは人数が確定してから決めます。