

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 バナナ 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	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、 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레이크 牛乳	米、 じゃがい も、 コー ンフ 레이크、 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 ーズ	りんご天然果汁、 ほうれ んそう、 たま ねぎ、 カッ 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 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 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 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 ★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 もやし	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 ール 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 しい たけ、 カッ わかめ	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 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 たんぱく質 脂質 塩分	552 kcal 21.0 g 18.6 g 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。