

# 予 定 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)			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	豚井 かみかみサラダ 豆腐みそ汁(なめこ・ねぎ)	せんべい ジュース	七分つき米、マヨネーズ、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	りんご天然果汁、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、なめこ、ごま、にんにく、しょうが	クラッカー	17	日						
2	土	コロッケサンド バナナ 牛乳						18	月						
3	日							19	火	キッズビビンバ マカロニサラダ たまごスープ すいか	★ももサンド 牛乳	七分つき米、サンドイッチパン、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ、押麦、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、鶏ひき肉、卵、ハム	すいか、にんじん、もやし、もも缶(白桃)、ほうれんそう、きゅうり、キャベツ、にら、ねぎ、ごま、にんにく、しょうが	チーズ
4	月	御飯 タンドリーチキン 納豆あえ 五目みそ汁	★ジャムサンド 牛乳	米、食パン、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ほうれんそう、なす、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、えのきたけ、レモン果汁、にんにく	ビスケット	20	水	御飯 さばのみそ煮(以) さけの西京焼き(未) ひじきの煮物	スティックパン 牛乳	米、食パン、砂糖	牛乳、さば、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、さけ	キャベツ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、ひじき、しょうが	ゼリー
5	火	御飯 かじきの竜田揚げ パンパンジー みそ汁	アイス	米、じゃがいも、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、かじき、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび、かつお節	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、ごま、しょうが、あおのり	チーズ	21	木	ナポリタン 小松菜のツナ酢和え スープ	★昆布おにぎり 麦茶	マカロニ・スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖	ウインナーソーセージ、ツナ油漬缶、粉チーズ	たまねぎ、こまつな、にんじん、ピーマン、ごま、昆布	せんべい
6	水	ロールパン・ジャム クリームシチュー パスタサラダ バナナ	ドーナツ 牛乳	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ、マーガリン、油	牛乳、鶏もも肉、ハム	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、いちごジャム	ゼリー	22	金	ハヤシライス 春雨サラダ 牛乳 バナナ	カステラ ジョア	七分つき米、じゃがいも、押麦、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、ジョア(マスカット)、豚肉(ばら)、ハム	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、コーン缶	クラッカー
7	木	七夕そうめん ちくわ磯辺揚げ すいか	★七夕ゼリー	干しそうめん、砂糖、油、小麦粉	豆乳、ちくわ、卵、ハム	野菜ミックスジュース、すいか、きゅうり、ミニトマト、にんじん、オクラ、粉かんでん、あおのり	せんべい	23	土	たまごサンド バナナ 牛乳					
8	金	カレーライス トマトのツナ和え 麦茶 プチダン	牛乳ケーキ ヤクルト	七分つき米、じゃがいも、押麦、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、ジョア、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん	クラッカー	24	日						
9	土	唐揚げサンド バナナ 牛乳						25	月	中華丼 スパサラ 豆腐すまし汁 オレンジ	アイス	七分つき米、ホットケーキ粉、サラダ用スパゲティ、押麦、マヨネーズ、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、ツナ水煮缶、卵、ハム、チーズ	オレンジ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、レタス、きゅうり、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、黒きくら	ビスケット
10	日							26	火	御飯 たらのケチャップあんかけ れんこんのきんぴら みそ汁	★お麩ラスク 牛乳	米、マーガリン、油、焼ふ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、たら、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	れんこん、にんじん、たまねぎ、もやし、えのきたけ、ピーマン、しめじ、しょうが、カットわかめ、にんにく	チーズ
11	月	御飯 肉じゃが 栄養きんぴら みそ汁	コーンフレーク 牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、ごぼう、なす、キャベツ、えのきたけ、カットわかめ	ビスケット	27	水	カレーライス 小松菜とコーンのゴママヨ 麦茶 鉄チーズ	グレープフルーツ せんべい ジュース	七分つき米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、ちくわ、チーズ、淡色みそ	りんご天然果汁、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン缶、ごま	ゼリー
12	火	御飯 さけの塩焼き 蒸し鶏のごまだれ みそ汁	★フライドポテト 牛乳	じゃがいも、米、油、ごまドレッシング	牛乳、さけ、鶏むね肉(皮付)、米みそ(淡色辛みそ)	メロン(緑肉)、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、大豆もやし、にんじん、カットわかめ	チーズ	28	木	食パン 鶏かつ タルタルソース 千切りキャベツ・きゅうり	★鮭おにぎり 麦茶	食パン、七分つき米、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、油	鶏むね肉、木綿豆腐、卵、さけ	キャベツ、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、カットわかめ、レモン果汁	せんべい
13	水	御飯 ハンバーグ ポテトサラダ コーンクリームスープ	★おたのしみ 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、砂糖、バター、油、片栗粉	牛乳、豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、チーズ、卵、ハム、脱脂粉乳	たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、コーン缶、にんじん	ゼリー	29	金	焼きそば フランクフルト じゃがバター スティック胡瓜	★チョコバナナ ヤクルト	焼きそばめん、じゃがいも、バター、油	ジョア、豚肉(ばら)、ウインナーソーセージ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、えのきたけ、あおのり	クラッカー
14	木	御飯 マーボー豆腐 ひじきとキャベツのサラダ みそ汁	★チョコまん 牛乳	米、ホットケーキ粉、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、にら、しいたけ、ひじき、カットわかめ	せんべい	30	土	コロッケサンド バナナ 牛乳					
15	金	御飯 ハムカツ 千切りキャベツ 納豆あえ	プリン	米、パン粉、小麦粉、油、砂糖	ハム、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、こまつな、ねぎ、コーン缶、カットわかめ	クラッカー	31	日						
16	土	ツナサンド 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	553 kcal				
										たんぱく質	21.2 g				
										脂質	19.5 g				
										塩分	1.9 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。  
 ○土曜日のおやつは人数が確定してから決めます。