

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	水	ラーメン 大根サラダ しゅうまい(以) 鉄チーズ	せんべい ジュース	生中華めん、マヨネーズ、油	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、なると	りんご天然果汁、キャベツ、もやし、レタス、きゅうり、にんじん、にら、コーン缶、だいこん	ヨーグルト	17	金	御飯 さけの塩焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ 豚汁	せんべい ジュース	米、じゃがいも、マヨネーズ	さけ、豚肉(肩ロース)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご天然果汁、グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、ごま	野菜ジュース								
2	木	御飯 さわらのポテトクリーム焼き マカロニサラダ 五目みそ汁	★さつま芋蒸しパン 牛乳	米、じゃがいも、米粉、さといも、さつまいも、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ、油、砂糖、片栗粉	牛乳、さわら、豆乳、木綿豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、クリームコーン缶、だいこん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん	せんべい	18	土	焼きそばサンド バナナ 牛乳													
3	金							19	日														
4	土	たまごサンド バナナ 牛乳						20	月	豚肉とキャベツのみそ炒め ブロッコリーのマヨネーズあえ 豆腐すまし汁	ビスケット 牛乳	マヨネーズ、砂糖	牛乳、生揚げ、木綿豆腐、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、たけのこ(ゆで)、コーン缶、カットわかめ、しょうが、にんにく	牛乳								
5	日							21	火	ソースカツ丼 野菜のごま和え 豆腐みそ汁 バナナ	★すいとん	米、小麦粉、パン粉、油、砂糖	豚肉(ヒレ)、木綿豆腐、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、もやし、はくさい、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごま、カットわかめ	チーズ								
6	月	御飯 ハンバーグ ひじきの煮物 キャベツのみそ汁	スティックパン 牛乳	米、食パン、パン粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ひじき	牛乳	22	水	ポークカレー 麦茶 コールスローサラダ 福神漬 みかん	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)、ハム、豚レバー	りんご天然果汁、みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、福神漬、コーン(冷凍)	ビスケット								
7	火	ロールパン ブロッコリークリームシチュー 蒸し鶏のごまだれ バナナ	★大学芋 牛乳	さつまいも、じゃがいも、ロールパン、油、ごまドレッシング、砂糖	牛乳、鶏むね肉(皮付)、鶏もも肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、大豆もやし、ごま	チーズ	23	木														
8	水	御飯 鶏肉のトマト煮 ひじきとキャベツのサラダ ほうれん草みそ汁	★カレーパン 牛乳	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、卵、ゆで大豆	たまねぎ、カットマト缶詰、キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、コーン缶、ひじき、にんにく	ビスケット	24	金	あんかけうどん かぼちゃ天 中華きゅうり りんご	★鮭おにぎり 牛乳	ゆでうどん、米、小麦粉、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏むね肉、さけ	かぼちゃ、りんご、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごま	ゼリー								
9	木	御飯 鶏のから揚げ さつま芋の甘煮 小松菜とコーンのゴママヨ	★みそ煮込みうどん	米、さつまいも、ゆでうどん、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ、鶏むね肉、油揚げ、淡色みそ	オレンジ、こまつな、キャベツ、はくさい、にんじん、コーン缶、ねぎ、えのきたけ、すりごま、しょうが、にんにく	クラッカー	25	土	フィッシュサンド バナナ 牛乳													
10	金	きのこカレー ツナサラダ 麦茶 福神漬	★スノーボール 牛乳	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、無塩バター、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、押麦	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、かまぼこ	たまねぎ、りんご、レタス、にんじん、きゅうり、しめじ、福神漬、まいたけ	ゼリー	26	日														
11	土	すき焼き丼 ブロッコリーのソテー たまねぎのみそ汁 りんご	★ホットケーキ 牛乳	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、油、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、チンゲンサイ、ねぎ、コーン缶、ほうれんそう、えのきたけ、カットわかめ	飲むヨーグルト	27	月	肉じゃが パスタサラダ 小松菜のみそ汁	★チョコまん 牛乳	じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	飲むヨーグルト								
12	日							28	火	麻婆春雨丼 ポテトサラダ ワンタンスープ 鉄チーズ	★お好み焼き 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、はるさめ、マヨネーズ、ワンタンの皮、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム、米みそ(甘みそ)、干しえび、かつお節	はくさい、きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ、しいたけ、たけのこ(水煮缶)、コーン缶、もやし、にんにく、しょうが、あお	FeCaウエハース								
13	月	すき焼き丼 ブロッコリーのソテー たまねぎのみそ汁 りんご	★ホットケーキ 牛乳	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、油、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、チンゲンサイ、ねぎ、コーン缶、ほうれんそう、えのきたけ、カットわかめ	飲むヨーグルト	29	水	食パン バナナ 焼きそば(パン) ウィンナー きのこのスープ	★ポテトフライ 牛乳	食パン、じゃがいも、焼きそばめん、パン粉、小麦粉、油	牛乳、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、えのきたけ、もやし、しめじ、あおのり	ヨーグルト								
14	火	御飯 鶏肉のカレー焼き ほうれんそうの納豆和え ミネストローネ	プリン おやつ小魚(以)	米、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、砂糖	鶏もも肉、挽きわり納豆、おやつ小魚、豚ひき肉、かつお節	オレンジ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、キャベツ、カットマト缶詰、セロリ、にんにく	FeCaウエハース	30	木	御飯 かじきの香り焼き 豚肉もやし和え じゃがいものみそ汁	★パウンドケーキ 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、無塩バター、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、かじき、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しょうが、にんにく	せんべい								
15	水	きのこ御飯 ちくわ磯辺揚げ ほうれん草のごま和え なめこみそ汁	★おたのしみ 牛乳	七分つき米、小麦粉、砂糖、バター、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ちくわ、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、なめこ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、すりごま、あおのり	せんべい																
16	木	ナポリタン 粉ふき芋 わかめスープ バナナ	★チャーハン 牛乳	マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、七分つき米、油	牛乳、ウインナーソーセージ、豚ひき肉、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、あおのり	ヨーグルト	<table border="1"> <tr> <td rowspan="4">1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)</td> <td>エネルギー</td> <td>507 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>20.0 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>17.2 g</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>1.9 g</td> </tr> </table>							1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	507 kcal	たんぱく質	20.0 g	脂質	17.2 g	塩分	1.9 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	507 kcal																					
	たんぱく質	20.0 g																					
	脂質	17.2 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