

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	
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 月	御飯 鶏肉の海苔焼き ほうれんそうの納豆和え 豚汁	★お麩ラスク 牛乳	米、じゃがいも、焼 ふ、マーガリン、片栗 粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、挽きわり納豆、豚 肉(肩ロース)、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛み そ)、かつお節	ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、焼きの り、しょうが	牛乳	17 水	焼きもちろし飯 プチダン ナゲット パスタサラダ チンゲンサイみそ汁	★おたのしみ 牛乳	七分つき米、小麦粉、 マヨネーズ、マカロニ・ スパゲティ、片栗粉、 砂糖、バター、油	牛乳、ヨーグルト(加 糖)、鶏ひき肉、木綿 豆腐、鶏もも肉、ハ ム、米みそ(淡色辛 みそ)、脱脂粉乳	たまねぎ、チンゲンサイ、 コーン缶、きゅうり、キャベ ツ、にんじん、カットわか め、にんにく、しょうが	ビスケット	
2 火	ソースカツ丼 野菜のごま和え 豆腐みそ汁 ゼリー	コーンフレーク 牛乳	米、コーンフレーク、 パン粉、小麦粉、油、 砂糖	牛乳、豚肉(ヒレ)、木 綿豆腐、米みそ(淡色 辛みそ)	もやし、キャベツ、ほう れんそう、ねぎ、にんじん、 ごま、カットわかめ	FeCaウエハース	18 木	御飯 メロン さばのみそ煮 蒸し鶏のごまだれ キャベツのすまし汁	せんべい ジュース	米、ごまドレッシング、 砂糖	さば、鶏むね肉(皮 付)、米みそ(淡色辛 みそ)	りんご天然果汁、メロン (緑肉)、キャベツ、きゅう り、たまねぎ、にんじん、 コーン缶、えのきたけ、大 豆もやし、にんじん、しょ うが	おやつ小魚	
3 水	御飯 豚肉のチンジャオロース スパサラ ほうれん草みそ汁	★バナナ蒸しパン 牛乳	米、ホットケーキ粉、 砂糖、サラダ用スミン グ、ごまドレッシング、 片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、 卵、ハム、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚げ	たけのこ(ゆで)、ビーマ ン、レタス、たまねぎ、に んじん、ほうれんそう(冷 凍)、バナナ、きゅうり	ビスケット	19 金	わかめごはん バナナ 揚げじゃがのそぼろあん 春雨サラダ キャベツのみそ汁	★パウンドケーキ 牛乳	米、フライドポテト、 ホットケーキ粉、砂 糖、無塩バター、はる さめ、油、片栗粉、ご ま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、 ハム、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ	バナナ、キャベツ、きゅ うり、たまねぎ、にんじん、 コーン缶、グリーンピース (冷凍)	せんべい	
4 木	御飯 バナナ 鶏肉のトマト煮 ひじきとキャベツのサラダ わかめスープ	せんべい ジュース	米、じゃがいも、マヨ ネーズ、油	鶏もも肉、ベーコン、 ゆで大豆	りんご天然果汁、バナ ナ、カットマト缶詰、たま ねぎ、コーン缶、キャベ ツ、にんじん、ねぎ、ひじ き、カットわかめ、にんに く	おやつ小魚	20 土	たまごサンド 牛乳 バナナ		ロールパン	牛乳	バナナ		
5 金	七塔そうめん ちくわ磯辺揚げ 星ポテト すいか	★七塔ゼリー	干しそうめん、フライ ドポテト、油、小麦粉	ちくわ、錦糸卵、カル ピス、ハム、ゼラチン	すいか、きゅうり、ミント ト、にんじん、オレンジ濃 縮果汁、オクラ、あおのり	せんべい	21 日							
6 土	コロッケサンド 牛乳 バナナ		ロールパン	牛乳	バナナ		22 月	御飯 かじきの野菜のせ キャベツごま和え 豆腐みそ汁(あげ)	ビスケット 牛乳	米、砂糖	牛乳、かじき、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ、米みそ (甘みそ)	キャベツ、たまねぎ、にん じん、なす、ビーマン、黄 ピーマン、ねぎ、すりご ま、カットわかめ	飲むヨーグルト	
7 日							23 火	キッズピピンパ きゅうりの昆布あえ えのきのみそ汁 鉄チーズ	アイス	七分つき米、押麦、 油、ごま油、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)	もやし、きゅうり、ほうれ んそう、にんじん、えのきた け、ねぎ、ごま、塩こん ぶ、カットわかめ、にんに く、しょうが	ゼリー	
8 月	御飯 ワンタンスープ ハンバーグ じゃがいもとウインナー炒め 人参の甘煮	★トマトとツナの pasta 牛乳	米、じゃがいも、スパ ゲティ、パン粉、ワン タンの皮、油、オリ ブ油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、豚ひ き肉、ツナ油漬缶、木 綿豆腐、ウインナー ソーセージ、卵	トマト、にんじん、たま ねぎ、ねぎ、しいたけ	飲むヨーグルト	24 水	御飯 バナナ 厚揚げのきのこあんかけ ささみの梅サラダ じゃがいものみそ汁	せんべい ジュース	米、じゃがいも、片栗 粉	鶏ささ身、米みそ(淡 色辛みそ)、生揚げ	りんご天然果汁、バナ ナ、たまねぎ、きゅうり、も やし、えのきたけ、まい たけ、しめじ、にんじん、う め干し、万能ねぎ、カット	チーズ	
9 火	豚肉の甘みそ丼 中華きゅうり なす五目みそ汁 オレンジ	ヨーグルト おやつ小魚(以)	米、油、ごま油、片栗 粉、砂糖	元気ヨーグルト、豚肉 (肩ロース)、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛み そ)、おやつ小魚	オレンジ、たまねぎ、きゅ うり、にんじん、なす、チ ンゲンサイ、えのきたけ、 ごま	チーズ	25 木	ハヤシライス 小松菜とコーンのゴママヨ すいか	★冷やしうどん	七分つき米、ゆでうど ん、じゃがいも、押 麦、マヨネーズ、砂糖	豚肉(ばら)、豚肉(ロ ース)、ちくわ、淡色みそ	すいか、たまねぎ、こま つな、きゅうり、にんじん、 マッシュルーム、トマト、 コーン缶、コーン(冷 凍)、すりごま	ヨーグルト	
10 水	御飯 バナナ 鮭の梅まヨ焼き 切干大根の旨煮 たまねぎのみそ汁	★ジャムサンド 牛乳	米、食パン、マヨネ ーズ、砂糖	牛乳、さけ、油揚げ、 米みそ(淡色辛み そ)、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、チ ンゲンサイ、にんじん、いち ごジャム、切り干しだい こん、うめ干し、カットわか め	ヨーグルト	26 金	焼きそば ゼリー フランクフルト スティックきゅうり 中華スープ	★のり塩ポテト 牛乳	焼きそばめん、ごま油	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、きゅうり、にんじん、 だいこん、カット わかめ、あおのり	野菜ジュース	
11 木	ナポリタン 少 ミニコッペパン じゃがいものミモザサラダ 豆腐スープ	アイス	マカロニ・スパゲティ、 じゃがいも、ロールパ ン、マヨネーズ	木綿豆腐、卵、ハム、 ウインナーソーセ ージ、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、きゅ うり、ビーマン、ねぎ、カッ トわかめ	ゼリー	27 土	ツナサンド 牛乳 バナナ		ロールパン	牛乳	バナナ		
12 金	夏野菜カレー ツナサラダ 福神漬 鉄チーズ	ビスケット 牛乳	七分つき米、じゃがい も、マヨネーズ、押 麦、油	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、ツナ油漬缶、か まぼこ	たまねぎ、レタス、きゅ うり、にんじん、福神漬、な す、ビーマン	野菜ジュース	28 日							
13 土	フィッシュサンド 牛乳 バナナ		ロールパン	牛乳	バナナ		29 月	御飯 マカロニスープ 豚肉とキャベツのみそ炒め ほうれん草のごま和え えのきのみそ汁	★チョコまん 牛乳	米、ホットケーキ粉、 砂糖、マカロニ・スパ ゲティ	牛乳、生揚げ、豚肉 (ばら)、米みそ(淡色 辛みそ)、ベーコン、 米みそ(甘みそ)	キャベツ、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、もや し、えのきたけ、ビーマ ン、たけのこ(ゆで)、すり ごま、しょうが、カットわか め	牛乳	
14 日							30 火	豚丼 ツナポテトサラダ キャベツのみそ汁	パン 牛乳	七分つき米、じゃがい も、マヨネーズ、片栗 粉	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、ツナ油漬缶、米 みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ	バナナ、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、きゅう り、ねぎ、こまつな、コー ン缶、えのきたけ、カット わかめ、にんにく、しょうが	FeCaウエハース	
15 月						牛乳	31 水	御飯 鉄チーズ 鮭缶落とし揚げ 小松菜納豆あえ 茄子とキャベツの味噌汁	ビスケット 牛乳	米、小麦粉	牛乳、挽きわり納豆、 さけ水煮缶詰、米み そ(甘みそ)、卵、かつ お節	こまつな、たまねぎ、な す、キャベツ、コーン缶	おやつ小魚	
16 火	御飯 グレープフルーツ 肉じゃが コールスローサラダ なめこみそ汁	パン 牛乳	米、じゃがいも、マヨ ネーズ、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚 肉(肩ロース)、生揚 げ、ハム、米みそ(淡 色辛みそ)	グレープフルーツ、キャ ベツ、にんじん、たま ねぎ、ねぎ、なめこ、コー ン(冷凍)	FeCaウエハース	1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	452 kcal				
									たんぱく質	17.1 g				
									脂質	15.0 g				
									塩分	1.7 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