

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	火	御飯 さばの塩焼き マカロニサラダ チンゲンサイみそ汁	ビスケット 牛乳	米、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、にんじん、カットわかめ	チーズ	17	木	御飯 油淋鶏 ほうれん草のごま和え ミネストローネ	★チョコまん 牛乳	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)	グレープフルーツ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、キャベツ、カットマト、缶詰、ねぎ、セロリ、すりごま、にんにく	ヨーグルト								
2	水	御飯 大根そぼろ煮 キャベツごま和え かき玉汁	バナナ ★チーズ蒸しパン 牛乳	米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉	牛乳、卵、豚ひき肉、さつま揚げ、とろけるチーズ、淡色みそ、米みそ(甘みそ)	だいこん、キャベツ、にんじん、しめじ、ほうれん草(冷凍)、ねぎ、すりごま	ゼリー	18	金	ナポリタン 大根サラダ ワンタンスープ プチダノン	★かぼちゃプリン	マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、ワンタンの皮、油、ごま油	ヨーグルト(加糖)、牛乳、ウインナーソーセージ、ツナ油漬缶、鶏ひき肉、生クリーム、粉チーズ、ゼラチン	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、レタス、きゅうり、ピーマン、だいこん、ねぎ、しいたけ	野菜ジュース								
3	木	御飯 松風焼き ひじきの煮物 じゃがいものみそ汁	★お麩ラスク 牛乳	米、じゃがいも、焼ふ、マーガリン、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ゆで大豆、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ひじき、ごま、あおのり	ヨーグルト	19	土	たまごサンド 牛乳 バナナ		ロールパン		バナナ									
4	金	御飯 タンドリーチキン ほうれん草の納豆和え なめこみそ汁	ゼリー せんべい ジュース	米、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご天然果汁、ほうれん草、もやし、にんじん、ねぎ、なめこ、たまねぎ、レモン果汁、にんにく	野菜ジュース	20	日														
5	土	ツナサンド 牛乳 バナナ		ロールパン	牛乳	バナナ		21	月	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め ポテトサラダ わかめスープ	★ホットケーキ 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、メープルシロップ、砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉(ばら)、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、ねぎ、たけのこ(ゆで)、カットわかめ、しょうが、にん	牛乳								
6	日							22	火	御飯 さけの塩焼き ほうれん草の納豆和え なめこみそ汁	せんべい ジュース	米	さけ、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご天然果汁、ほうれん草、にんじん、ねぎ、なめこ	FeCaウエハース								
7	月	中華丼 小松菜とコーンのゴママヨ たまねぎのみそ汁 オレンジ	★パウンドケーキ 牛乳	七分つき米、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター、押麦、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ	オレンジ、たまねぎ、ごまつな、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、たけのこ(ゆで)、しいたけ、すりごま、黒きくら	牛乳	23	水	親子遠足													
8	火	御飯 ぶり大根 栄養きんぴら 豚汁	バナナ ★メロンパン 牛乳	米、食パン、小麦粉、砂糖、マーガリン、ごま油、グラニュー糖	牛乳、ぶり、豚肉(ばら)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵	バナナ、だいこん、にんじん、キャベツ、ごぼう、ねぎ、しょうが	FeCaウエハース	24	木	チキンカレー キャベツのツナマヨあえ ゆでブロッコリー 福神漬	りんご ★みそ煮込みうどん	七分つき米、じゃがいも、ゆでうどん、マヨネーズ、押麦	鶏もも肉(皮付き)、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、油揚げ、ちくわ	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、福神漬、はくさい、ねぎ	せんべい								
9	水	ラーメン 蒸し鶏のごまだれ 梨	★鮭おにぎり 牛乳	生中華めん、米、ごまドレッシング、油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、豚肉(肩ロース)、さけ、なるど	なし、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、大豆もやし、にら、コーン缶、ごま	バナナ	25	金	御飯 コロケ 千切りキャベツ・きゅうり スパサラ	豆腐スープ バナナ ★さつま芋蒸しパン 牛乳	米、米粉、さつまいも、サラダ用スパゲティ、ごまドレッシング、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豆乳、ハム	バナナ、キャベツ、きゅうり、レタス、ねぎ、にんじん、カットわかめ	ビスケット								
10	木	きのこカレー ツナサラダ 福神漬 りんご	★チーズクッキー 牛乳	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、押麦、バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、かまぼこ、粉チーズ	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	せんべい	26	土	とんかつサンド 牛乳 バナナ		ロールパン	牛乳	バナナ									
11	金	ブルコギ丼 もやしのナムル 中華スープ 鉄チーズ	せんべい ジュース	米、ごま油、砂糖	豚肉(肩ロース)	りんご天然果汁、グレープフルーツ、たまねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、だいこん、しめじ、えのきたけ、赤ピーマン、	ビスケット	27	日														
12	土							28	月	肉じゃが コールスローサラダ 豆腐と青菜の中華とろみ煮 オレンジ	★きなこ揚げパン 牛乳	じゃがいも、ロールパン、砂糖、油、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、生揚げ、ハム、きな粉	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、しらたき、コーン(冷凍)	飲むヨーグルト								
13	日							29	火	あんかけうどん かぼちゃ天 中華きゅうり りんご	★青菜とじゃこのいなり 牛乳	ゆでうどん、米、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、油揚げ、鶏むね肉、しらす干し	かぼちゃ、りんご、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ごまつな、ねぎ、ごま	チーズ								
14	月	スポーツの日						30	水	御飯 ハンバーグ 粉ふき芋 人参の甘煮	えのきのみそ汁 ★ドーナツ 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、パン粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)	なし、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、あおのり	ゼリー								
15	火	御飯 マーボー豆腐 パスタサラダ たまねぎのみそ汁	りんご ★大学芋 牛乳	米、さつまいも、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	りんご、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、ねぎ、にんじん、しいたけ、にら、ごま、カットわかめ	チーズ	31	木	ハヤシライス かぼちゃサラダ バナナ	★ハロウィンクッキー 牛乳	七分つき米、小麦粉、じゃがいも、バター、マヨネーズ、砂糖、押麦	牛乳、豚肉(ばら)、ハム	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、マジックルーフ、キャベツ、コーン缶	ヨーグルト								
16	水	御飯 かじきのチリソース ポテトサラダ なめこわかめのみそ汁	オレンジ ★スノーボール 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、砂糖、無塩バター、マヨネーズ、ごま油	牛乳、かじき、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、きゅうり、キャベツ、ねぎ、なめこ、にんじん、コーン缶、しょうが、カットわかめ、にんにく	ゼリー	<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>473 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>17.5 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>16.4 g</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>1.5 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	473 kcal	たんぱく質	17.5 g	脂質	16.4 g	塩分	1.5 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	473 kcal																					
	たんぱく質	17.5 g																					
	脂質	16.4 g																					
	塩分	1.5 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