

# 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	土	とんかつサンド 牛乳 バナナ		ロールパン	牛乳	バナナ		17	月	御飯 五目みそ汁 ハンバーグ キャベツごま和え 人参の甘煮	★ジャムサンド 牛乳	米、食パン、さといも、 パン粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、鶏ひき肉、 卵、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、だいこん、いちご ジャム、ねぎ、すりごま	牛乳
2	日							18	火	親子丼 <small>小松菜とコーンのゴママヨ</small> ほうれん草みそ汁 バナナ	★ボンデケーキ 牛乳	米、白玉粉、小麦粉、 マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、卵、なると、ちく わ、粉チーズ、米みそ (淡色辛みそ)、油揚 げ、淡色みそ	バナナ、たまねぎ、こま つな、ほうれん草(冷凍)、 コーン缶、にんじん、しい たけ、すりごま	チーズ
3	月	鬼ごはん パスタサラダ わかめスープ ゼリー	★鬼ケーキ 牛乳	七分つき米、ホット ケーキ粉、マヨネー ズ、マカロニ・スパゲ ティ、無塩バター、砂 糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、 生クリーム、ハム、スラ イスチーズ	たまねぎ、にんじん、きゅ うり、キャベツ、コーン缶、 ピーマン、ねぎ、干しぶど う、カットわかめ、にんに く、しょうが	牛乳	19	水	中華おこわ プチダノン 白身魚のフライ コールスローサラダ ウインナーのスープ	★おたのしみ 牛乳	七分つき米、もち米、 じゃがいも、小麦粉、 砂糖、バター、マヨ ネーズ、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加 糖)、豚肉(肩ロース)、 ハム、ウインナーソー セージ、脱脂粉乳	キャベツ、にんじん、たけ のこ(ゆで)、たまねぎ、 コーン(冷凍)、干しい たけ	おやつ小魚
4	火	ブルコギ丼 もやしのナムル 中華スープ バナナ	たこやき 牛乳	米、ホットケーキ粉、 砂糖、無塩バター、ご ま油	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、卵	バナナ、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、に ら、コーン缶、ごま、カット	チーズ	20	木	御飯 ゼリー 肉じゃが キャベツごま和え 小松菜のみそ汁	せんべい ジュース	米、じゃがいも、砂 糖、油	豚肉(肩ロース)、生揚 げ、米みそ(淡色辛み そ)、米みそ(甘みそ)	りんご天然果汁、キャベ ツ、にんじん、たまねぎ、 こまつな、えのきたけ、ね ぎ、すりごま	野菜ジュース
5	水	ナポリタン ツナポテトサラダ <small>豆腐と青菜の中華とろみ煮</small> グレープフルーツ	★昆布おにぎり 牛乳	マカロニ・スパゲティ、 じゃがいも、七分つき 米、マヨネーズ、片栗 粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、ウイ ンナーソーセージ、ツ ナ油漬缶、粉チーズ	グレープフルーツ、たま ねぎ、にんじん、きゅうり、 ほうれん草、ピーマン、 こんぶ佃煮、焼きのり	おやつ小魚	21	金	豆乳担々麺 蒸し鶏のごまだれ バナナ	★ポテトフライ 牛乳	中華めん 冷凍、じゃ がいも、パン粉、小麦 粉、ごまドレッシング、 油、ごま油、砂糖	牛乳、豆乳、豚ひき 肉、鶏むね肉(皮 付)、ゆで大豆	バナナ、チンゲンサイ、 きゅうり、にんじん、たま ねぎ、大豆もやし、ねりご ま、すりごま	ヨーグルト
6	木	御飯 みかん さけのみそマヨ焼き 切干大根の旨煮 豚汁	★スノーボール 牛乳	米、片栗粉、砂糖、無 塩バター、小麦粉、マ ヨネーズ	牛乳、さけ、木綿豆 腐、豚肉(ばら)、米み そ(淡色辛みそ)、油 揚げ	みかん、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、ねぎ、切り 干しだいこん	ヨーグルト	22	土	たまごサンド 牛乳 バナナ		ロールパン	牛乳	バナナ	
7	金	御飯 鉄チーズ <small>豚肉とキャベツのみそ炒め</small> 中華きゅうり チンゲンサイみそ汁	せんべい ジュース	米、砂糖、ごま油	生揚げ、豚肉(ばら)、 チーズ、米みそ(淡色 辛みそ)	りんご天然果汁、たま ねぎ、きゅうり、キャベツ、チ ンゲンサイ、にんじん、 ピーマン、たけのこ(ゆ で)、ごま、しょうが、カット	野菜ジュース	23	日						
8	土	ツナサンド 牛乳 バナナ		ロールパン	牛乳	バナナ		24	月	振替休日					飲むヨーグルト
9	日							25	火	キッズビビンバ <small>ブロッコリーのマヨネーズあえ</small> 厚揚げのみそ汁 みかん	★チョコまん 牛乳	七分つき米、ホット ケーキ粉、押麦、マヨ ネーズ、油、ごま油、 砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏 ひき肉、生揚げ、チー ズ、米みそ(淡色辛み そ)	みかん、ブロッコリー、に んじん、キャベツ、もや し、ほうれん草、ねぎ、 コーン缶、えのきたけ、ご ま、にんにく、しょうが	FeCaウエハース
10	月	焼肉丼 大根サラダ なめこみそ汁 ゼリー	ビスケット 牛乳	米、マヨネーズ	牛乳、豚肉(もも)、木 綿豆腐、ツナ油漬 缶、米みそ(淡色辛み そ)	たまねぎ、レタス、きゅう り、にんじん、ねぎ、なめ こ、だいこん、しょうが、に んにく	飲むヨーグルト	26	水	ポークカレー 和風サラダ 福神漬 オレンジ	★クッキー 牛乳	七分つき米、じゃがい も、小麦粉、押麦、バ ター、和風ドレッシン グ、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、ちくわ、ハム	オレンジ、たまねぎ、にん じん、レタス、きゅうり、福 神漬、セロリ	バナナ
11	火	建国記念日						27	木	御飯 ナゲット ほうれん草の納豆和え 豚汁	★フルーツヨーグルト	米、片栗粉、油	木綿豆腐、鶏ひき 肉、ヨーグルト(無 糖)、挽きわり納豆、豚 肉(肩ロース)、鶏もも 肉、米みそ(淡色辛み そ)	ほうれん草、たまねぎ、 にんじん、だいこん、もも 缶(白桃)、みかん缶、バ ナナ、パイナップル、ねぎ、い ちごジャム、にんにく、	Caチーズせんべい
12	水	御飯 鉄チーズ マーボー豆腐 <small>きゅうりとキャベツの梅和え</small> えのきのみそ汁	パン 牛乳	米、ごま油、片栗粉、 砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、米みそ(淡色 辛みそ)、米みそ(甘 みそ)	きゅうり、もやし、キャベ ツ、ねぎ、えのきたけ、に んじん、しいたけ、にら、 うめ干し、カットわかめ	Caチーズせんべい	28	金	ラーメン シーフードサラダ バナナ	★二色おはぎ 牛乳	生中華めん、七分つ き米、もち米、砂糖、 油	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、つぶしあん(砂糖 添加)、えび、さらしあ ん(乾)、あさり、かに かまぼこ、きな粉、な	バナナ、きゅうり、キャベ ツ、もやし、にんじん、 コーン缶、コーン(冷 凍)、にら、カットわかめ	ビスケット
13	木	ハヤシライス かぼちゃサラダ オレンジ	★ラーメン	七分つき米、生中華 めん、じゃがいも、マ ヨネーズ、押麦、油	豚肉(ばら)、豚肉(肩 ロース)、ハム	たまねぎ、オレンジ、かぼ ちゃ、にんじん、きゅうり、 もやし、マッシュルーム、 コーン缶、キャベツ、にら	バナナ								
14	金	ケチャップライス いちご コロケ 春雨サラダ マカロニスープ	★バレンタインおやつ	七分つき米、はるさ め、マカロニ・スパゲ ティ、砂糖、油、ごま 油	牛乳、生クリーム、鶏 ひき肉、ハム、ベー コン、ゼラチン	いちご、たまねぎ、きゅう り、キャベツ、にんじん、 コーン缶、ピーマン	ビスケット								
15	土														
16	日							1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	510 kcal				
										たんぱく質	18.9 g				
										脂質	18.5 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  
○土曜日のおやつは人数が確定してから決めます  
○★印は手作りおやつです