

# 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	御飯 梨 厚揚げのきのこあんかけ ビーフン炒め ほうれん草みそ汁	★フルーツヨーグルト	米、ビーフン、片栗粉	生揚げ、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もも缶(白桃)、みかん缶、ほうれんそう(冷凍)、バナナ、パイナップル、えのきたけ、まい	Caチーズせんべい	17	金	ロールパン オレンジ ミートボール パスタサラダ ほうれん草シチュー	★おかわチーズおにぎり 牛乳	じゃがいも、ロールパン、七分つき米、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム、チーズ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、きゅうり、キャベツ	野菜ジュース
2	木	ちゃんぽんラーメン シュウマイ 大根のピクルス 鉄チーズ	ビスケット 牛乳	中華めん 冷凍、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、さつま揚げ	キャベツ、もやし、だいこん、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン	チーズ	18	土	パン 牛乳 バナナ					
3	金	御飯 えのきのみそ汁 ハンバーグ オレンジ 粉ふき芋 人参の甘煮	★チョコまん 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)	オレンジ、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	野菜ジュース	19	日						
4	土	パン 牛乳 バナナ		ロールパン	牛乳	バナナ		20	月	キッズビビンバ 蒸し鶏のごまだれ 厚揚げのみそ汁 巨峰	★クッキー 牛乳	七分つき米、小麦粉、押麦、バター、ごまドレッシング、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、豚ひき肉、鶏ひき肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、大豆もやし、ねぎ、えのきたけ、ごま、にんにく、しょうが	飲むヨーグルト
5	日							21	火	とん汁うどん ちくわ磯辺揚げ さつま芋の天ぷら バナナ	せんべい ジュース	ゆでうどん、さつまいも、さといも、小麦粉、油、ごま油	ちくわ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご天然果汁、バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、あおのり	ヨーグルト
6	月	ドライカレーライス りんご かぼちゃサラダ わかめスープ 鉄チーズ	★お月見茶巾 牛乳	さつまいも、七分つき米、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、ハム	たまねぎ、りんご、かぼちゃ、にんじん、コーン缶、きゅうり、ピーマン、ねぎ、キャベツ、干しぶどう、さやえんどう、カットわかめ	牛乳	22	水	中華おこわ プチダン 春巻き きゅうりの中華サラダ かき玉汁	★おたのしみ 牛乳	七分つき米、もち米、小麦粉、砂糖、バター、ごま油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、豚肉(肩ロース)、脱脂粉乳	きゅうり、もやし、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、たけのこ(ゆで)、しめじ、ねぎ、ごま、干しいたけ	FeCaウエハース
7	火	ジャージャー麺 小松菜とコーンのゴママヨ 豆腐と青菜の中華スープ 梨	★パウンドケーキ 牛乳	中華めん 冷凍、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ちくわ、白みそ、淡色みそ	なし、もやし、こまつな、きゅうり、ほうれんそう、コーン缶、ねぎ、すりごま、しょうが	バナナ	23	木	きのこカレー ツナサラダ 福神漬 りんご	★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	おやつ小魚
8	水	御飯 オレンジ 大根そぼろ煮 にんじんのごまあえ 中華スープ	★ホットケーキ 牛乳	米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、さつま揚げ、淡色みそ	だいこん、オレンジ、にんじん、もやし、たまねぎ、いちごジャム、ごま、カットわかめ	FeCaウエハース	24	金	焼肉丼 きゅうりの中華サラダ なめこみそ汁 バナナ	たまごボーロ 牛乳	米、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、なめこ、にら、ごま、しょうが、にんにく	ビスケット
9	木	御飯 グレープフルーツ 松風焼き マカロニサラダ 大根のみそ汁	★みそ煮込みうどん 牛乳	米、ゆでうどん、マカロニ・スパゲティ、片栗粉、マヨネーズ	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、鶏むね肉、油揚げ、ゆで大豆、ちくわ	グレープフルーツ、にんじん、ねぎ、だいこん、キャベツ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、ごま、あおのり	おやつ小魚	25	土	パン 牛乳 バナナ					
10	金	御飯 マカロニスープ メンチかつ 巨峰 春雨サラダ	★ピザトースト 牛乳	米、食パン、はるさめ、マカロニ・スパゲティ、砂糖、ごま油	牛乳、ハム、ベーコン、とろけるチーズ、ツナ水煮缶、かつお節	キャベツ、ぶどう、きゅうり、いんげん、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ピーマン	ビスケット	26	日						
11	土	運動会						27	月	御飯 りんご 鶏肉の海苔焼き ほうれんそうの納豆和え 豆腐と油揚げのみそ汁	★ポテトフライ 牛乳	じゃがいも、米、パン粉、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	りんご、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、焼きのり、しょうが、カットわかめ	牛乳
12	日							28	火	すき焼き丼 キャベツごま和え わかめスープ 鉄チーズ	プリン おやつ小魚(以)	米、砂糖	焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、おやつ小魚、米みそ(甘みそ)	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、えのきたけ、すりごま、カットわかめ	野菜ジュース
13	月	スポーツの日						29	水	御飯 オレンジ かじきのチリソース ポテトサラダ たまねぎのみそ汁	★ハムチーズトースト 牛乳	米、じゃがいも、食パン、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、ハム、スライスチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、しょうが、カットわかめ、にんにく	Caチーズせんべい
14	火	ハヤシライス きゅうりとキャベツの梅和え 鉄チーズ	せんべい ジュース	七分つき米、じゃがいも、押麦	豚肉(ばら)	りんご天然果汁、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、マッシュルーム、うめ干し	バナナ	30	木	御飯 グレープフルーツ 肉じゃが ほうれん草のごまあえ キャベツみそ汁 親子ふれあいDay	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、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	りんご天然果汁、グレープフルーツ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、たまねぎ、すりごま、カットわかめ	チーズ
15	水	ナポリタン ツナポテトサラダ 豆腐スープ グレープフルーツ	★お麩ラスク 牛乳	マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、焼ふ、マーガリン、マヨネーズ、砂糖、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、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	Caチーズせんべい	31	金						
16	木	御飯 りんご さばのみそ煮 コールスローサラダ ワナンタンスープ	★きなこ揚げパン 牛乳	米、ロールパン、砂糖、油、ワナンタンの皮、マヨネーズ、ごま油	牛乳、さば、鶏ひき肉、ハム、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、りんご、ねぎ、にんじん、しいたけ、コーン(冷凍)、しょうが	チーズ	1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	525 kcal				
										たんぱく質	19.9 g				
										脂質	18.0 g				
										塩分	2.0 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