

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	日							17	火	御飯 グレープフルーツ 豚肉とキャベツのみそ炒め マカロニサラダ 大根のみそ汁	★ピザトースト 牛乳	米、砂糖、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、卵、なると、米みそ(淡色辛みそ)、おやつ小魚	バナナ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、なめこ、しいたけ、ごま、カットわかめ	野菜ジュース
2	月	御飯 マーボー豆腐 れんこんの炒め煮 たまねぎのみそ汁	★チョコまん 牛乳	米、ホットケーキ粉、ごま油、片栗粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	オレンジ、れんこん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、しいたけ、ピーマン、にら、カットわかめ	牛乳	18	水	ケチャップライス プチダンロン コロッケ ブロッコリーのマヨネーズあえ 中華スープ	★おたのしみ 牛乳	七分つき米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、バター、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、チーズ、脱脂粉乳	ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、コーン缶、カットわかめ	Caチーズせんべい
3	火	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	野菜ジュース	19	木	御飯 松風焼き コールスローサラダ ほうれん草みそ汁	パン ジュース	米、片栗粉、マヨネーズ、砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ゆで大豆、ハム、油揚げ	りんご天然果汁、オレンジ、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、コーン(冷凍)、ごま、あおのり	チーズ
4	水	御飯 大根そぼろ煮 にんじんのごまあえ チンゲンサイみそ汁	★ホットケーキ 牛乳	米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ	バナナ、だいこん、にんじん、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、いちごジャム、ごま、カットわかめ	Caチーズせんべい	20	金	焼きうどん 粉ふき芋 ワンタンスープ いちご	★フルーツゼリー	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖、ワンタンの皮、油、ごま油	豚肉(もも)、鶏ひき肉、かつお節	たまねぎ、キャベツ、いちご、りんご濃縮果汁、もも缶(白桃)、みかん缶、ねぎ、にんじん、パン缶、しいたけ、粉かんでん、	飲むヨーグルト
5	木	かきあげうどん ささみの梅サラダ みかん	★いなり 牛乳	ゆでうどん、米、さつまいも、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏ささ身、油揚げ	みかん、もやし、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、うめ干し、カットわかめ	チーズ	21	土	パン 牛乳 バナナ		ロールパン	牛乳	バナナ	
6	金	御飯 肉じゃが ほうれん草のごまあえ キャベツみそ汁	ビスケット 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、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)	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	飲むヨーグルト	22	日						
7	土	パン 牛乳 バナナ		ロールパン	牛乳	バナナ		23	月	天皇誕生日					
8	日							24	火	御飯 納豆の落とし揚げ ひじきとキャベツのサラダ なめこみそ汁	★味噌煮込みうどん	マカロニ・スパゲティ、油	牛乳、鶏ひき肉、粉チーズ	グレープフルーツ、カットトマト缶詰、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	ヨーグルト
9	月	味噌ラーメン 揚げ餃子 きゅうりのピクルス 鉄チーズ	せんべい ジュース	中華めん 冷凍、砂糖	豚肉(肩ロース)、なると	りんご天然果汁、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、にら、赤ピーマン	牛乳	25	水	親子丼 きゅうりの中華サラダ なめこわかめのみそ汁 バナナ	プリン 小魚(以)	米、ゆでうどん、小麦粉、マヨネーズ、油	木綿豆腐、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、鶏むね肉、ベーコン、油揚げ、ちくわ	コーン缶、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、はくさい、なめこ、にんじん、えだまめ(冷凍)、ひじき	FeCaウエハース
10	火	御飯 鶏のから揚げ ほうれん草の納豆和え ゆでブロッコリー	パン 牛乳	米、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、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	ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、しょうが、カットわかめ、にんにく	ヨーグルト	26	木	チキンカレー 和風サラダ 福神漬 みかんヨーグルト	★お麩ラスク 牛乳	七分つき米、じゃがいも、焼ふ、マーガリン、押麦、砂糖、和風ドレッシング	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、ハム	たまねぎ、にんじん、レタス、みかん缶、きゅうり、福神漬、セロリ	おやつ小魚
11	水	建国記念の日						27	金	御飯 さばの塩焼き 小松菜納豆あえ 豚汁	せんべい ジュース	米	さば、挽きわり納豆、木綿豆腐、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご天然果汁、こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、コーン缶	ビスケット
12	木	コーンカレー 大根サラダ 福神漬 いちご	★メロンパン 牛乳	七分つき米、じゃがいも、食パン、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、マーガリン、押麦、油、グラニュー糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、卵	たまねぎ、いちご、にんじん、レタス、きゅうり、福神漬、コーン(冷凍)、だいこん	おやつ小魚	28	土	パン 牛乳 バナナ		ロールパン	牛乳	バナナ	
13	金	ロールパン 白身魚のフライ ツナポテトサラダ 豆腐スープ	★昆布おにぎり 牛乳	ロールパン、じゃがいも、七分つき米、マヨネーズ	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶	オレンジ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、こんぶ佃煮、焼きのり、カットわかめ	ビスケット								
14	土	パン 牛乳 バナナ													
15	日														
16	月	ミートスパゲティ ゆでブロッコリー コーンわかめスープ みかん	せんべい 牛乳	米、食パン、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉(ばら)、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、ねぎ、たけのこ(ゆで)、コーン缶、しょう	牛乳	1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	467 kcal 17.7 g 15.9 g 1.8 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