

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	親子丼 チロリアンサラダ ほうれん草みそ汁 いちご	★お麩ラスク 牛乳	米、焼ふ、砂糖、マカロニ・スパゲティ、マーガリン、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、なると、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、油揚げ、ハム	たまねぎ、いちご、にんじん、キャベツ、ほうれん草(冷凍)、きゅうり、しいたけ	野菜ジュース
2	月	焼肉丼 バナナ キャベツごま和え ゆでブロッコリー 豆腐と油揚げのみそ汁	ビスケット 牛乳	米、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、米みそ(甘みそ)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、すりごま、しょうが、カットわかめ、にんにく	牛乳	18	水	ロールパン オレンジ 白身魚のフライ ウインナーのケチャップ炒め コーンわかめスープ	せんべい ジュース	ロールパン	ウインナーソーセージ	りんご天然果汁、オレンジ、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	Caチーズせんべい
3	火	さけと卵のちらし寿司 大根とがんもの煮物 豆腐すまし汁 ゼリー	ひなあられ カルピス	七分つき米、砂糖、油	カルピス、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、卵、さけ(塩)、がんもどき	だいこん、にんじん、ねぎ、きゅうり、ごま、焼きのり、カットわかめ	野菜ジュース	19	木	味噌ラーメン きゅうりの中華サラダ バナナ	ゼリー ジョア	中華めん 冷凍、ホットケーキ粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、こしあん(生)、なると	バナナ、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、にら、ごま、すりごま	チーズ
4	水	ロールパン 鉄チーズ ミートボール かぼちゃサラダ ホワイトシチュー	アメリカンドッグ 牛乳	じゃがいも、ロールパン、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、ウインナーソーセージ、ハム、卵	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶	Caチーズせんべい	20	金	春分の日					
5	木	カレーうどん コロコロサラダ グレープフルーツ	★のり塩ポテト 牛乳	ゆでうどん、七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、魚肉ソーセージ、豚肉(肩ロース)、油揚げ、チーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、こんぶ佃煮、焼きのり	チーズ	21	土	卒園式					
6	金	お別れ遠足	せんべい ジュース			りんご天然果汁	ビスケット	22	日						
7	土	パン 牛乳 バナナ		ロールパン	牛乳	バナナ		23	月	御飯 オレンジ マーボー豆腐 れんこんの炒め煮 チンゲンサイのみそ汁	★ジャムサンド 牛乳	米、食パン、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、いちごジャム、しいたけ、ピーマン、にら、カットわかめ	牛乳
8	日							24	火	すき焼き丼 小松菜とコーンのゴママヨ たまねぎのみそ汁 いちご	プリン	米、マヨネーズ、砂糖	焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ	たまねぎ、いちご、こまつな、チンゲンサイ、ねぎ、コーン缶、ほうれん草、えのきたけ、すりごま、カットわかめ	ヨーグルト
9	月	ナン ゼリー キーマカレー パスタサラダ コンソメスープ	★チョコまん 牛乳	ナン、ホットケーキ粉、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ、油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	牛乳	25	水	御飯 バナナ さけの塩焼き ほうれん草の納豆和え 豚汁	★きなこ揚げパン 牛乳	米、ロールパン、油、砂糖	牛乳、さけ、挽きわり納豆、木綿豆腐、豚肉(ばら)、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、ねぎ	FeCaウエハース
10	火	御飯 グレープフルーツ 豚肉とキャベツのみそ炒め ほうれん草のごま和え わかめスープ	パン 牛乳	米、砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	グレープフルーツ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、ねぎ、たけのこ(ゆで)、すりごま、	ヨーグルト	26	木	御飯 ほうれん草みそ汁 春巻き みかん コールスローサラダ ゆでブロッコリー	★フルーツヨーグルト	米、マヨネーズ、砂糖	ヨーグルト(無糖)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、キャベツ、ブロッコリー、バナナ、たまねぎ、もも缶(白桃)、みかん缶、ほうれん草(冷凍)、パイナップル、にんじん	おやつ小魚
11	水	わかめごはん ブチダノン 揚げじゃがのそぼろあん ブロッコリーのマヨネーズあえ キャベツみそ汁	★おたのしみ 牛乳	フライドポテト、米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、バター、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、木綿豆腐、チーズ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	FeCaウエハース	27	金	ポークカレー 大根サラダ 福神漬 オレンジ	せんべい ジュース	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、油	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、豚レバー	りんご天然果汁、オレンジ、たまねぎ、にんじん、レタス、きゅうり、福神漬、だいこん	飲むヨーグルト
12	木	わかめうどん ちくわ磯辺揚げ さつま芋の天ぷら 鉄チーズ	ビスケット 牛乳	ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、油	牛乳、ちくわ、油揚げ	ねぎ、にんじん、カットわかめ、あおのり	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	ハヤシライス きゅうりとキャベツの梅和え バナナ	★ごままんじゅう 牛乳	七分つき米、フライドポテト、じゃがいも、押麦	牛乳、豚肉(ばら)	バナナ、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、あおのり	飲むヨーグルト	29	日						
14	土	パン 牛乳 バナナ		ロールパン	牛乳	バナナ		30	月	ちゃんぽんラーメン ささみの梅サラダ みかん	ビスケット 牛乳	中華めん 冷凍、ごま油	牛乳、鶏ささ身、豚肉(肩ロース)、さつま揚げ	みかん、もやし、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、うめ干し	牛乳
15	日							31	火	赤飯 いちご シュウマイ 切干大根の旨煮 かき玉汁	パン 牛乳	七分つき米、もち米、砂糖	牛乳、卵、あずき(乾)、油揚げ	いちご、ほうれん草(冷凍)、にんじん、しめじ、ねぎ、切り干しだいこん、ごま	野菜ジュース
16	月	御飯 ゼリー メンチかつ 春雨サラダ なめこみそ汁	ビスケット 牛乳	米、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、きゅうり、ねぎ、なめこ、にんじん、コーン缶	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	473 kcal 17.6 g 16.6 g 1.9 g				

○★印は手作りおやつです
 ○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