

予 定 献 立 表

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			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
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	御飯 鉄チーズ さばの塩焼き 小松菜納豆あえ 豚汁	★チョコまん 牛乳	米、ホットケーキ粉	牛乳、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	こまつな、だいこん、にん じん、ねぎ、コーン缶	Caチーズせんべい	17 金	御飯 なたねこみそ汁 チキン南蛮 にんじんのごまあえ 鉄チーズ	ビスケット 牛乳	米、小麦粉、マヨネ ーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿 豆腐、卵、米みそ(淡 色辛みそ)	もやし、にんじん、キャベ ツ、ねぎ、なたねこ、たまね ぎ、ごま	飲むヨーグルト
2 木	御飯 バナナ 煮込みハンバーグ スパサラ キャベツみそ汁	★お麩ラスク 牛乳	米、スパゲティ、焼 ふ、マーガリン、砂 糖、ごまドレッシング	牛乳、木綿豆腐、油 揚げ、ハム、米みそ (淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、たま ねぎ、レタス、きゅうり、 コーン(冷凍)、にんじ ん、カットわかめ	チーズ	18 土	パン 牛乳 バナナ	ロールパン	牛乳	バナナ		
3 金	ロールパン ゼリー かりかりササミ揚げ ワインナーのケチャップ炒め ミネストローネ	せんべい ジュース	ロールパン、マカロ ニ・スパゲティ、油	ウインナーソーセー ジ、豚ひき肉	りんご天然果汁、たまね ぎ、トマト、キャベツ、ブ ロッコリー、にんじん、セ ロリ、にんにく	ビスケット	19 日						
4 土	パン バナナ 牛乳						20 月	ちゃんぼんラーメン ささみの梅サラダ グレープフルーツ	アメリカンドッグ 牛乳	中華めん 冷凍、ホッ トケーキ粉、ごま油	牛乳、鶏ささ身、ウイ ンナーソーセージ、豚 肉(肩ロース)、さつま 揚げ、卵	グレープフルーツ、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
5 日							21 火	御飯 バナナ さけの塩焼き ほうれんそうの納豆和え 豚汁	パン 牛乳	米	牛乳、さけ、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	バナナ、キャベツ、ほうれ んそう、にんじん、ねぎ	野菜ジュース
6 月	ブルコギ丼 もやしのナムル なたねこみそ汁 いちご	★フルーツヨーグルト	米、ごま油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚 肉(肩ロース)、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛み そ)	いちご、もやし、たまね ぎ、バナナ、ほうれんそ う、にんじん、しめじ、な めこ、ねぎ、パイン缶、み かん缶、もも缶(白桃)、	牛乳	22 水	コーンカレー 大根サラダ 福神漬 いちご	★のり塩ポテト 牛乳	七分つき米、フライド ポテト、じゃがいも、マ ヨネーズ、押麦、油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、ツナ油漬缶	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、あおのり	Caチーズせんべい
7 火	御飯 グレープフルーツ 肉じゃが キャベツのツナマヨあえ ほうれん草みそ汁	パン 牛乳	米、じゃがいも、マヨ ネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、生揚げ、ツナ油 漬缶、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ	グレープフルーツ、たま ねぎ、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、ほうれんそ う(冷凍)	野菜ジュース	23 木	たけのこ御飯 プチダン シュウマイ キャベツの胡麻マヨネーズあえ 豆腐みそ汁	★おたのしみ 牛乳	七分つき米、小麦 粉、砂糖、バター、マ ヨネーズ	牛乳、ヨーグルト(加 糖)、木綿豆腐、鶏も も肉(皮付き)、ちく わ、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ、脱脂粉 そ)	キャベツ、にんじん、たけ のこ(ゆで)、ねぎ、ごま、 カットわかめ	チーズ
8 水	味噌ラーメン きゅうりの中華サラダ 鉄チーズ	★わかめおにぎり 牛乳	中華めん 冷凍、七 分つき米、ごま油、砂 糖	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、なると	もやし、きゅうり、キャベ ツ、にんじん、コーン缶、 にら、ごま、カットわかめ	Caチーズせんべい	24 金	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 鉄チーズ	せんべい ジュース	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	りんご天然果汁、たまね ぎ、こまつな、チンゲンサ イ、ねぎ、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	ビスケット
9 木	ハヤシライス きゅうりとキャベツの梅和え バナナ	★みそ煮込みうどん	七分つき米、ゆでう どん、じゃがいも、押麦	豚肉(ばら)、鶏むね 肉、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ、ちくわ	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、はくさ い、ねぎ、うめ干し	チーズ	25 土	パン 牛乳 バナナ	ロールパン	牛乳	バナナ		
10 金	ロールパン オレンジ コロケ 蒸し鶏のごまだれ 豆腐スープ	ビスケット 牛乳	ロールパン、ごまド レッシング	牛乳、鶏むね肉(皮 付)、木綿豆腐	オレンジ、キャベツ、きゅ うり、大豆もやし、ねぎ、 にんじん、カットわかめ	ビスケット	26 日						
11 土	パン 牛乳 バナナ		ロールパン	牛乳	バナナ		27 月	御飯 いちご 春巻き コールスローサラダ ほうれん草みそ汁	★ももサンド 牛乳	米、サンドイッチパ ン、砂糖、マヨネーズ	牛乳、生クリーム、ハ ム、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ	いちご、キャベツ、もも缶 (白桃)、たまねぎ、ほう れんそう(冷凍)、にんじ ん、コーン(冷凍)	牛乳
12 日							28 火		ゼリー				ビスケット
13 月	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	★クッキー 牛乳	米、小麦粉、砂糖、バ ター、くるみ	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 れんそう、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	牛乳	29 水	昭和の日					
14 火	焼肉丼 ブロッコリーのおかか和え 豆腐と油揚げのみそ汁 バナナ	★パウンドケーキ 牛乳	米、ホットケーキ粉、 無塩バター、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、木 綿豆腐、豚肉(ばら)、 卵、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ、かつお 節	バナナ、たまねぎ、にん じん、ブロッコリー、ねぎ、 しょうが、カットわかめ、に んにく	ヨーグルト	30 木	ロールパン ゼリー ミートボール かぼちゃサラダ ホワイトシチュー	★昆布おにぎり 牛乳	じゃがいも、ロールパ ン、七分つき米、マヨ ネーズ、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、ハム	たまねぎ、かぼちゃ、に んじん、きゅうり、キャベ ツ、コーン缶、こんぶ佃 煮、焼きのり	FeCaウエハース
15 水	御飯 ほうれん草みそ汁 マーボー豆腐 れんこんの炒め煮 オレンジ	パン 牛乳	米、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)、油揚げ、米 みそ(甘みそ)	オレンジ、れんこん、にん じん、たまねぎ、ねぎ、ほ うれんそう(冷凍)、しいた け、ピーマン、にら	FeCaウエハース							
16 木	わかめうどん ちくわ磯辺揚げ さつま芋の天ぷら バナナ	★ジャムサンド 牛乳	ゆでうどん、食パン、 さつま芋、小麦粉、 油	牛乳、ちくわ、油揚げ	バナナ、ねぎ、にんじん、 いちごジャム、カットわか め、あおのり	おやつ小魚	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	475 kcal 18.3 g 17.5 g 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