

# 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	金	ブルコギ丼 もやしのナムル なめこみそ汁 オレンジ	ビスケット 牛乳	米、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、なめこ、しめじ、赤ピーマン、にら、コーン缶、ごま	飲むヨーグルト	17	日						
2	土	パン 牛乳 バナナ		ロールパン	牛乳	バナナ		18	月	御飯 揚げ餃子 ほうれんそうの納豆和え ワンタンスープ	★パウンドケーキ 牛乳	米、ホットケーキ粉、無塩バター、砂糖、ワニタンの皮、ごま油	牛乳、挽きわり納豆、卵、鶏ひき肉、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しいたけ	牛乳
3	日							19	火	焼肉丼 コールスローサラダ 豆腐と油揚げのみそ汁 鉄チーズ	ゼリー	米、マヨネーズ、砂糖	豚肉(もも)、木綿豆腐、豚肉(ばら)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、しょうが、カットわかめ、にんにく	ヨーグルト
4	月	みどりの日						20	水	ハンバーガー フライドポテト ミネストローネ プチダノン	★おたのしみ 牛乳	バーガーパン、フライドポテト、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マカロニ・スパゲティ、バター、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、脱脂粉乳、スライスチーズ	キャベツ、たまねぎ、カットマト缶詰、にんじん、セロリ、にんにく	チーズ
5	火	こどもの日						21	木	御飯 さばのみそ煮 蒸し鶏のごまだれ かき玉汁	ゼリー	米、ごまドレッシング、砂糖、片栗粉	牛乳、さば、鶏むね肉(皮付)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、ほうれんそう(冷凍)、大豆もやし、しめじ、ねぎ、にんじん、しょうが	おやつ小魚
6	水	振替休日						22	金	ミートソーススパゲティ コーンわかめスープ バナナ	ビスケット 牛乳	マカロニ・スパゲティ、油	牛乳、鶏ひき肉、粉チーズ	バナナ、カットマト缶詰、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	野菜ジュース
7	木	御飯 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	おやつ小魚	23	土	パン 牛乳 バナナ		ロールパン	牛乳	バナナ	
8	金	カレーうどん コロコロサラダ グレープフルーツ	せんべい ジュース	ゆでうどん、じゃがいも、マヨネーズ	魚肉ソーセージ、豚肉(肩ロース)、油揚げ、チーズ	りんご天然果汁、グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ	野菜ジュース	24	日						
9	土	パン 牛乳 バナナ		ロールパン	牛乳	バナナ		25	月	御飯 豚肉のチンジャオロース きゅうりとキャベツの梅和え 豆腐みそ汁	★レーズン蒸しパン 牛乳	米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、キャベツ、ピーマン、にんじん、ねぎ、干しぶどう、うめ干し、カットわかめ	牛乳
10	日							26	火	ソースカツ丼 野菜のごま和え なめこみそ汁 鉄チーズ	パン 牛乳	米、砂糖	牛乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、なめこ、ごま	ビスケット
11	月	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 バナナ	コーンフレーク 牛乳	米、コーンフレーク、マヨネーズ、砂糖	牛乳、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	バナナ、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	牛乳	27	水	御飯 ハンバーグ パスタサラダ えのきのみそ汁	★ごままんじゅう 牛乳	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、こしあん(生)、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、にんじん、すりごま、カットわかめ	Caチーズせんべい
12	火	御飯 シュウマイ ほうれん草のごま和え こしね汁	パン 牛乳	米、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、白みそ、米みそ(甘みそ)	グレープフルーツ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しいたけ、ごぼう、しらたき、すりごま	ビスケット	28	木	チキンカレー 和風サラダ 福神漬 みかんヨーグルト	ビスケット 牛乳	七分つき米、じゃがいも、押麦、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	FeCaウエハース
13	水	ハヤシライス きゅうりとキャベツの梅和え オレンジ	★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	牛乳、豚肉(ばら)	たまねぎ、オレンジ、きゅうり、にんじん、キャベツ、マッシュルーム、うめ干し	Caチーズせんべい	29	金	ジャージャー麺 粉ふき芋 豆腐と青菜の中華スープ バナナ	せんべい ジュース	中華めん 冷凍、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ	りんご天然果汁、バナナ、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、ねぎ、ほうれんそう、しょうが、あおのり	飲むヨーグルト
14	木	中華丼 スパサラ ほうれん草みそ汁 鉄チーズ	★フルーツヨーグルト	七分つき米、スパゲティ、押麦、ごまドレッシング、片栗粉、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、バナナ、にんじん、レタス、ほうれんそう(冷凍)、みかん缶、パイン缶、もも缶(白桃)、きゅうり、たけのこ	FeCaウエハース	30	土	パン 牛乳 バナナ		ロールパン	牛乳	バナナ	
15	金	わかめうどん きゅうりの中華サラダ ゼリー	プリン	ゆでうどん、ごま油、砂糖	油揚げ	もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごま、カットわかめ	飲むヨーグルト	31	日						
16	土	パン 牛乳 バナナ		ロールパン	牛乳	バナナ		1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	454 kcal				
										たんぱく質	17.5 g				
										脂 質	15.7 g				
										塩 分	1.6 g				

群馬の郷土料理  
こんにゃく  
しいたけ  
ねぎ  
が入った汁で頭の  
文字を取ってこし  
ね汁という名前にな  
ったそうです。

○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  
○★印は手作りおやつです