

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	月	御飯 肉じゃが キャベツのツナマヨあえ ほうれん草みそ汁	アメリカンドッグ 牛乳	米、じゃがいも、ホット ケーキ粉、マヨネー ズ、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、生揚げ、ウイン ナーソーセージ、ツナ 油漬缶、米みそ(淡 色辛みそ)、卵、油揚	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)	牛乳	17	水	なすのミートソーススパゲティ ツナポテトサラダ コーンわかめスープ プチダンロン	★おたのしみ 牛乳	マカロニ・スパゲティ、 じゃがいも、小麦粉、 マヨネーズ、砂糖、パ ター、油	牛乳、ヨーグルト(加 糖)、鶏ひき肉、ツナ 油漬缶、粉チーズ、 脱脂粉乳	たまねぎ、なす、カット マト、詰詰、きゅうり、にんじ ん、コーン缶、ねぎ、カッ トわかめ	チーズ	
2	火	御飯 コロケ 蒸し鶏のごまだれ 豚汁	★フルーツヨーグルト	米、ごまドレッシング	ヨーグルト(無糖)、鶏 むね肉(皮付)、木綿 豆腐、豚肉(ばら)、米 みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、きゅ うり、大豆もやし、パナ ナ、にんじん、だいこん、 もも缶(白桃)、みかん 缶、パイナップル、ねぎ、いち ご	チーズ	18	木	御飯 タンドリーチキン 切り干し大根のツナマヨサラダ ワンダンスープ	グレープフルーツ ドーナツ 牛乳	米、マヨネーズ、ワン ダンの皮、砂糖、片栗 粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ 水煮缶、鶏ひき肉	グレープフルーツ、もや し、にんじん、ねぎ、きゅ うり、たまねぎ、しいたけ、 切り干しだいこん、ごま、 レモン果汁、にんにく	おやつ小魚	
3	水	プルコギ丼 もやしのナムル なめこみそ汁 鉄チーズ	ゼリー	米、ごま油、砂糖	豚肉(肩ロース)、木綿 豆腐、米みそ(淡色 辛みそ)	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	ヨーグルト	19	金	わかめうどん きゅうりの中華サラダ メロン	せんべい ジュース	ゆでうどん、ごま油、 砂糖	油揚げ	りんご天然果汁、メロン (緑肉)、もやし、きゅうり、 にんじん、ねぎ、ごま、 カットわかめ	野菜ジュース	
4	木	あんかけうどん 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、小麦粉、片栗粉	鶏むね肉	りんご天然果汁、パナ ナ、はくさい、たまねぎ、 にんじん、ねぎ	おやつ小魚	20	土	パン 牛乳 バナナ		ロールパン	牛乳	バナナ		
5	金	御飯 煮込みハンバーグ ポテトサラダ キャベツみそ汁	ゼリー	ゆでとうもろこし 牛乳	米、じゃがいも、マヨ ネーズ	牛乳、木綿豆腐、油 揚げ、ハム、米みそ (淡色辛みそ)	どうもろこし、きゅうり、キャ ベツ、たまねぎ、コーン (冷凍)、にんじん、コー ン缶、カットわかめ	野菜ジュース	21	日						
6	土	パン 牛乳 バナナ		ロールパン	牛乳	バナナ		22	月	焼肉丼 スパサラ 豆腐と油揚げのみそ汁 バナナ	ビスケット 牛乳	米、スパゲティ、ごま ドレッシング	牛乳、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	バナナ、たまねぎ、にん じん、しめじ、レタス、きゅ うり、ねぎ、しょうが、カッ トわかめ、にんにく	牛乳	
7	日							23	火	ポークカレー 和風サラダ 福神漬 みかんヨーグルト	★クッキー 牛乳	七分つき米、じゃがい も、小麦粉、押麦、パ ター、和風ドレシン グ、くるみ、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無 糖)、豚肉(肩ロース)、 ちくわ、豚レバー、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	ビスケット	
8	月	御飯 かじきの煮つけ ほうれんそうの納豆和え 厚揚げのみそ汁	ゼリー	ビスケット 牛乳	米、砂糖	牛乳、かじき、挽きわ り納豆、生揚げ、米み そ(淡色辛みそ)、か つお節	ほうれんそう、キャベツ、 にんじん、えのきたけ、 しょうが	牛乳	24	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	鉄チーズ ★バナナ蒸しパン 牛乳	米、ホットケーキ粉、 砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵、 さつま揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、淡色 みそ	だいこん、にんじん、たま ねぎ、もやし、チンゲンサ イ、バナナ、ごま、カッ トわかめ	Caチーズせんべい
9	火	親子丼 チロリアンサラダ えのきのみそ汁 グレープフルーツ	★チョコまん 牛乳	米、ホットケーキ粉、 マカロニ・スパゲティ、 砂糖、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、ハム	グレープフルーツ、たま ねぎ、もやし、にんじん、 キャベツ、えのきたけ、 きゅうり、しいたけ、カッ トわかめ	ビスケット	25	木	御飯 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	ゼリー	米、砂糖	元気ヨーグルト、生揚 げ、豚肉(ばら)、米み そ(淡色辛みそ)、米 みそ(甘みそ)	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、 カットわかめ、しょうが、に んじん	FeCaウエハース	
10	水	ハヤシライス コールスローサラダ バナナ	パン 牛乳	七分つき米、じゃがい も、押麦、マヨネー ズ、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、ハ ム	バナナ、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、マッシュ ルーム、コーン(冷凍)	Caチーズせんべい	26	金	御飯 油淋鶏 小松菜納豆あえ マカロニスープ	バナナ せんべい ジュース	米、マカロニ・スパゲ ティ、片栗粉、砂糖、 油、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、挽 きわり納豆、ベーコ ン、かつお節	りんご天然果汁、パナ ナ、ごまつな、キャベツ、 たまねぎ、ねぎ、にんじ ん、コーン缶	飲むヨーグルト	
11	木	味噌ラーメン 大根サラダ メロン	★お麩ラスク 牛乳	中華めん 冷凍、焼 ふ、マーガリン、マヨ ネーズ、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、ツナ油漬缶、なる と	メロン(緑肉)、キャベツ、 もやし、レタス、きゅうり、 にんじん、だいこん、コー ン缶、にら	FeCaウエハース	27	土	パン 牛乳 バナナ		ロールパン	牛乳	バナナ		
12	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)、油 揚げ、淡色みそ	りんご天然果汁、たま ねぎ、ごまつな、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	飲むヨーグルト	28	日							
13	土	パン 野菜ジュース ヨーグルト		ロールパン	ヨーグルト(加糖)	野菜ミックスジュース		29	月	麻婆春雨丼 小松菜と桜エビのごま和え 豆腐と青菜の中華スープ オレンジ	★冷やしラーメン	生中華めん、米、はる さめ、片栗粉、砂糖、 油、ごま油	木綿豆腐、豚ひき 肉、焼き豚、油揚げ、 米みそ(甘みそ)、さく らえび	オレンジ、ごまつな、な す、もやし、ほうれんそ う、にんじん、コーン缶、 ピーマン、ねぎ、すりご ま、にんにく、しょうが、 にんじん	牛乳	
14	日							30	火	御飯 さけのみそマヨ焼き ひじきとキャベツのサラダ 厚揚げのみそ汁	グレープフルーツ パン 牛乳	米、マヨネーズ、油	牛乳、さけ、生揚げ、 米みそ(淡色辛み そ)、ベーコン	グレープフルーツ、キャ ベツ、たまねぎ、コー ン缶、にんじん、えのきた け、ひじき	ヨーグルト	
15	月	ソースカツ丼 野菜のごま和え なめこみそ汁 バナナ	★ももサンド 牛乳	米、サンドイッチパ ン、砂糖	牛乳、木綿豆腐、生 クリーム、米みそ(淡 色辛みそ)	バナナ、もやし、もも缶 (白桃)、ほうれんそう、ね ぎ、にんじん、なめこ、ご ま	牛乳									
16	火	御飯 マーボー豆腐 ささみの梅サラダ たまねぎのみそ汁	パン 牛乳	米、ごま油、片栗粉、 砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏 ささ身、豚ひき肉、米 みそ(淡色辛みそ)、 米みそ(甘みそ)	オレンジ、もやし、たま ねぎ、きゅうり、チンゲンサ イ、キャベツ、ねぎ、にん じん、しいたけ、にら、う め干し、カットわかめ	ヨーグルト	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	464 kcal 18.1 g 15.6 g 1.6 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