



献立予定表(ふじ・きく・もも)



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			9時30分おやつ	
				元気に運動する力をつくるもの	元気な体をつくるもの	体の調子を整えるもの		
1	月	<入園式> メロンパン ジュース		メロンパン、ジュース				
1年間元気に過ごせるように「元気お守り」をクッキーで作ります！								
2	火	ご飯 白身魚のポテトクリーム焼き 小松菜の納豆あえ かき玉汁	バナナ お守りクッキー	牛乳	じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、こま、米	牛乳、あかうお、卵、納豆、バター、いりこ	バナナ、クリームコーン、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、わかめ	牛乳 軽いお菓子
3	水	ご飯 春野菜のクリーム煮 スクランブルエッグ コールスローサラダ	ふりかけ いりこ	牛乳 手づくりふりかけおにぎり	米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、油、こま、ごま油	牛乳、卵、鶏肉、ハム、しらす干し、いりこ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、アスパラガス、こまつな	牛乳 軽いお菓子
4	木	ご飯 さばのカレー揚げ 洋風炒り豆腐 きのこスープ	いりこ バナナ	おやつ焼きビーフン	ビーフン、小麦粉、油、ごま油、米	さば、豆腐、卵、ベーコン、バター、いりこ	バナナ、たまねぎ、しめじ、えのきだけ、にんじん、コーン、ピーマン、いんげん、椎茸	牛乳 軽いお菓子
5	金	親子丼 ひじきとほうれん草のごまサラダ キャベツのみそ汁 オレンジ	いりこ	カルピスゼリー	三温糖、ごま、米	牛乳、卵、豆腐、鶏肉、カルピス、みそ、油揚げ、セラチン、いりこ	ほうれん草、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん、グリーンピース、ひじき、椎茸、レモン、わかめ	牛乳 軽いお菓子
6	土	わかめうどん 南瓜の甘煮 みかん缶 いりこ		コーンフレーク	うどん、コーンフレーク、三温糖	牛乳、鶏肉、いりこ	かぼちゃ、みかん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、椎茸、わかめ	牛乳 軽いお菓子
7	日	休 日						
8	月	ご飯 肉じゃが 小松菜の磯和え なめこのみそ汁	チーズ いりこ	牛乳 じゃこトースト	じゃがいも、食パン、しらす、マヨネーズ、油、三温糖、米	牛乳、牛肉、豆腐、チーズ、みそ、しらす干し、チーズ、いりこ	こまつな、たまねぎ、にんじん、なめこ、もやし、だいこん、グリーンピース、のり、ねぎ、青のり	牛乳 軽いお菓子
9	火	ご飯 鮭のパン粉焼き ひじきの五目煮 麩のすまし汁	オレンジ いりこ	牛乳 くろがねもち	さつまいも、片栗粉、黒砂糖、三温糖、パン粉、マヨネーズ、麩、油、米	牛乳、さけ、豆腐、ちくわ、きな粉、油揚げ、いりこ	オレンジ、にんじん、えのきだけ、いんげん、ひじき、ねぎ、青のり	牛乳 軽いお菓子
10	水	ご飯 チキンピカタ パスタサラダ ポトフ	バナナ いりこ	牛乳 鮭おにぎりとピースご飯	米、じゃがいも、マヨネーズ、スパゲティ、油、小麦粉	牛乳、鶏肉、卵、さけ、いりこ	たまねぎ、バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、グリーンピース、ピーマン、アスパラガス	牛乳 軽いお菓子
11	木	ご飯 さわらの梅照り焼き 切干大根のごま和え さつまい	みかん缶 いりこ	牛乳 キャロットホットケーキ	さつまいも、ホットケーキ粉、三温糖、メープルシロップ、ごま、油、砂糖、米	牛乳、さわら、卵、みそ、いりこ	にんじん、みかん、だいこん、ごぼう、切り干しだいこん、きゅうり、ねぎ、うめ干し	牛乳 軽いお菓子
12	金	にら玉豚丼 アスパラとじゃこのあえ物 水菜のスープ オレンジ	いりこ	アップルパンチ	りんごジュース、油、片栗粉、ごま油、三温糖、米	豚肉、卵、豆腐、しらす干し、いりこ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、バナナ、パイナップル、みかん、にんじん、しめじ、もも、アスパラガス、にら、みずな、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、パイナップル、キャベツ、えのきだけ、グリーンピース	牛乳 軽いお菓子
13	土	ミートスパゲティ キャベツスープ パイナップル いりこ		牛乳 ビスケット	スパゲティ、油、ビスケット	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、いりこ		牛乳 軽いお菓子
14	日	休 日						
15	月	ご飯 塩麩豆腐 もやしとわかめのナムル 春雨スープ	オレンジ いりこ	牛乳 玉子サンド	ロールパン、はるさめ、三温糖、片栗粉、ごま、ごま油、米	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、いりこ	たまねぎ、もやし、オレンジ、にんじん、ねぎ、ねぎ、しょうが、椎茸、わかめ	牛乳 軽いお菓子
16	火	ご飯 白身魚のおろし煮 かぼちゃのサラダ 厚揚げのみそ汁	バナナ いりこ	牛乳 マカロニあべかわ	マカロニ、三温糖、マヨネーズ、米	牛乳、あかうお、厚揚げ、みそ、きな粉、いりこ	だいこん、かぼちゃ、バナナ、きゅうり、コーン、しめじ、ねぎ、にんじん、しょうが	牛乳 軽いお菓子

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			9時30分おやつ	
				元気に運動する力をつくるもの	元気な体をつくるもの	体の調子を整えるもの		
17	水	シーチキンライス 鶏肉のピザ焼き フライドポテト キャベツのサラダ	コーンと玉子のスープ ジュース いりこ	ヨーグルトパフェ	りんごジュース、米、フライドポテト、コーンフレーク、油、三温糖	鶏肉、牛乳、卵、チーズ、ツナ缶、生クリーム、バター、いりこ	クリームコーン、キャベツ、コーン、もも、たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース	牛乳 軽いお菓子
18	木	ご飯 さわらの磯辺揚げ ほうれん草のなめだけ和え もずく汁	オレンジ いりこ	牛乳 ビビンバ風おにぎり	米、小麦粉、油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、さわら、豚ひき肉、ちくわ、いりこ	オレンジ、ほうれん草、もずく、もやし、にんじん、えのきだけ、なめだけ、こまつな、ねぎ、青のり	牛乳 軽いお菓子
19	金	ご飯 小松菜のおかササラダ レタスのスープ バナナ	ふりかけ いりこ	牛乳 ポテトもち	米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、油、米	牛乳、牛肉、かにかまぼこ、スキムミルク、かつお節、いりこ	たまねぎ、バナナ、こまつな、にんじん、もやし、レタス、えのきだけ、グリーンピース、トマトピューレ	牛乳 軽いお菓子
20	土	ご飯 きのこうどん さつま芋の甘煮 みかん缶 いりこ	いりこ	牛乳 ブルーチェ	うどん、さつまいも、三温糖、ブルーチェ	牛乳、豚肉、油揚げ、いりこ	みかん、たまねぎ、しめじ、えのきだけ、にんじん、ねぎ、椎茸	牛乳 軽いお菓子
21	日	休 日						
22	月	ご飯 牛肉と納豆の旨煮 キャベツの昆布和え 豆腐のすまし汁	オレンジ いりこ	牛乳 チョコクリームパン	ロールパン、三温糖、コーンスターチ、ごま油、米	牛乳、豆腐、納豆、牛肉、いりこ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、えのきだけ、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、椎茸、わかめ	牛乳 軽いお菓子
23	火	ご飯 鮭のタルタル焼き 五目大豆 だけのこのみそ汁	バナナ いりこ	牛乳 お好み焼き	小麦粉、こんにゃく、マヨネーズ、油、三温糖、米	牛乳、さけ、豆腐、みそ、大豆、卵、豚肉、油揚げ、いりこ、かつお節	バナナ、だけのこ、キャベツ、にんじん、ごぼう、いんげん、ねぎ、椎茸、青のり	牛乳 軽いお菓子
24	水	ご飯 中華風玉子焼き 鶏レバーの甘辛煮 春雨スープ	みかん缶 いりこ	牛乳 黒糖蒸しパン	小麦粉、黒砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油、米	牛乳、鶏レバー、卵、豆乳、豚ひき肉、いりこ	みかん、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、椎茸、しょうが、だけのこ	牛乳 軽いお菓子
25	木	ご飯 さばの塩焼き キャベツとわかめのごま酢あえ ごぼうのみそ汁	バナナ いりこ	牛乳 たけのこごはん	小麦粉、ごま油、米	牛乳、さけ、豆腐、油揚げ、いりこ	キャベツ、バナナ、にんじん、もやし、だけのこ、ごぼう、しいたけ、ねぎ、わかめ	牛乳 軽いお菓子
26	金	ご飯 チキンカレーライス ひじきのサラダ きのこスープ オレンジ	いりこ	牛乳 フルーツヨーグルト	りんごジュース、油、米	ヨーグルト、鶏肉、卵、ハム、スキムミルク、いりこ	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、しめじ、バナナ、にんじん、もも、みかん、パイナップル、コーン、えのきだけ、グリーンピース、トマトピューレ、ひじき	牛乳 軽いお菓子
27	土	焼きそば わかめスープ パイナップル いりこ	いりこ	牛乳 クラッカー	スパゲティ、油、クラッカー	牛乳、豚肉、かつお節、いりこ	キャベツ、たまねぎ、パイナップル、にんじん、えのきだけ、ピーマン、青のり、わかめ	牛乳 軽いお菓子
28	日	休 日						
29	月	休 日						
30	火	ご飯 白身魚の味噌チーズ焼き だけのこ根菜の煮物 かき玉汁	バナナ いりこ	牛乳 ジャムサンド	食パン、いちごジャム、油、三温糖、米	牛乳、あかうお、卵、チーズ、いりこ、みそ	バナナ、だけのこ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、グリーンピース、椎茸、わかめ	牛乳 軽いお菓子
		1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	462 kcal		鉄	1.8 mg
				たんぱく質	19.1 g		カルシウム	290 mg
				脂質	15.3 g		ビタミンC	20 mg
				塩分	2.0 g		食物繊維	3.8 g

☆都合により献立を変更する場合があります。