



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	日	休日					
2	月	ご飯 肉じゃが きゅうりとえのきたけの酢の物 切干大根の味噌汁	牛乳 玉子サンド	じゃがいも、ロールパン、しらたき、マヨネーズ、油、三温糖、米	牛乳、牛肉、卵、みそ、かにかまぼこ、いりこ	バナナ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、グリーンピース、切り干しだいごん、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
3	火	ご飯 あじのごまみそ焼 ひじきの五目煮 かき玉汁	牛乳 マカロニあべかわ	さつまいも、マカロニ、三温糖、ごま油、米	牛乳、あじ、卵、きな粉、ちくわ、油揚げ、みそ、いりこ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、ひじき、わかめ	牛乳 軽いお菓子
4	水	ご飯 お好み焼き風玉子焼き じゃが芋と昆布の炒め煮 五目ビーフン汁	牛乳 すいかおにぎり	米、じゃがいも、ビーフン、小麦粉、油、三温糖、ごま	牛乳、卵、豚ひき肉、いりこ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、みかん、にんじん、いんげん、ピーマン、ねぎ、椎茸、青のり、こんぶ	牛乳 軽いお菓子
5	木	ご飯 鮭のレモン照り焼き ほうれん草の磯和え ごぼうのみそ汁	牛乳 もちもちチーズパン	白玉粉、油、三温糖、米	牛乳、さけ、豆腐、チーズ、みそ、いりこ	オレンジ、ほうれん草、もやし、えのきたけ、ごぼう、にんじん、レモン、のり、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
6	金	ビーンズドライカレーライス キャベツのフレンチサラダ きのこスープ バナナ	ぶどうゼリー ビスコ	じゃがいも、三温糖、油、米	大豆、卵、ハム、豚ひき肉、牛ひき肉、スキムミルク、ゼラチン、いりこ	たまねぎ、ぶどうジュース、バナナ、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、グリーンピース、コーン、トマトピューレ	牛乳 軽いお菓子
7	土	和風スパゲティ 豆腐スープ パン缶 いりこ	牛乳 ビスケット	スパゲティ、油、ビスケット	牛乳、豆腐、ツナ缶、いりこ	たまねぎ、パイン、にんじん、しめじ、えのきたけ、椎茸、にんにく、わかめ	牛乳 軽いお菓子
8	日	休日					
9	月	ご飯 麻婆豆腐 切干大根のナムル わかめスープ	牛乳 レモンシュガートースト	食パン、グラニュー糖、マーガリン、ごま油、片栗粉、油、ごま、三温糖、米	牛乳、豆腐、豚ひき肉、かにかまぼこ、みそ、いりこ	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいごん、ねぎ、椎茸、しめじ、レモン、わかめ	牛乳 軽いお菓子
10	火	ご飯 さばの塩焼き 五目大豆 なすのみそ汁	牛乳 チヂミ	小麦粉、こんにゃく、三温糖、油、ごま油、米	牛乳、さば、豚ひき肉、大豆、みそ、卵、油揚げ、いりこ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にら、ごぼう、いんげん、ねぎ、椎茸、わかめ	牛乳 軽いお菓子
11	水	ご飯 鶏肉ときこのトマトクリーム煮 スクランブルエッグ キャベツとツナのサラダ	牛乳 ツナ昆布おにぎり	米、じゃがいも、油、三温糖、ごま	牛乳、卵、鶏肉、ツナ缶、かつお節、いりこ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ホールトマト、しめじ、グリーンピース、塩こんぶ	牛乳 軽いお菓子
12	木	ご飯 白身魚のパン粉焼き 小松菜のなめたけあえ 豆腐のすまし汁	アップルパンチ	りんごジュース、マヨネーズ、パン粉、三温糖、米	あかうお、豆腐、いりこ	オレンジ、ごまつな、バナナ、パイン、みかん、もやし、もも、なめたけ、にんじん、ねぎ、わかめ	牛乳 軽いお菓子
13	金	納豆のかき揚げ丼 ひじきとほうれん草のサラダ 南瓜のみそ汁 バナナ	牛乳 くろがねもち	小麦粉、片栗粉、三温糖、黒砂糖、油、マヨネーズ、ごま、米	牛乳、納豆、豆腐、みそ、ちくわ、きな粉、油揚げ、いりこ	ほうれん草、バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、みつば、ひじき、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
14	土	肉みそうどん さつまいもの甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 クラッカー	うどん、さつまいも、三温糖、片栗粉、油、クラッカー	牛乳、豚ひき肉、みそ、いりこ	みかん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、椎茸	牛乳 軽いお菓子
15	日	休日					
16	月	休日					

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	火	ご飯 あじのおろし煮 ハリハリ納豆サラダ なめこのみそ汁	牛乳 お月見も団子	さつまいも、片栗粉、三温糖、油、ごま油、米	牛乳、あじ、豆腐、納豆、みそ、いりこ	だいごん、オレンジ、にんじん、ほうれん草、なめこ、切り干しだいごん、ねぎ、ひじき、しょうが	牛乳 軽いお菓子	
18	水	ケチャップライス フライドチキン さつまいものヨーグルトサラダ 塩ゆで枝豆	コーンと玉子のスープ 梨 いりこ	ココアバナナオムレット	米、ホットケーキ粉、さつまいも、片栗粉、油、マヨネーズ、三温糖	牛乳、鶏肉、卵、鶏ひき肉、ヨーグルト、生クリーム、いりこ	クリームコーン、なし、たまねぎ、えだまめ、コーン、バナナ、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、しょうが	牛乳 軽いお菓子
19	木	ご飯 鮭のポテトチーズ焼き 炒り豆腐 なすのみそ汁	フルーツヨーグルト	じゃがいも、油、片栗粉、三温糖、米	豆腐、ヨーグルト、さわら、ツナ缶、みそ、チーズ、油揚げ、いりこ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、バナナ、なす、もも、みかん、パイン、さやえんどう、ひじき、ねぎ、椎茸	牛乳 軽いお菓子	
20	金	ハヤシライス にんじんのごまサラダ レタスのスープ バナナ	牛乳 ジャムサンド	食パン、じゃがいも、いちごジャム、油、ごま、三温糖、米	牛乳、牛肉、ツナ缶、スキムミルク、いりこ	たまねぎ、にんじん、バナナ、きゅうり、えのきたけ、レタス、グリーンピース、マッシュルーム、トマトピューレ	牛乳 軽いお菓子	
21	土	ミートスパゲティ キャベツスープ パン缶 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、チーズ、いりこ	たまねぎ、にんじん、パイン、キャベツ、えのきたけ、マッシュルーム、グリーンピース	牛乳 軽いお菓子	
22	日	運動会						
23	月	休日						
24	火	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 小松菜の納豆あえ きのこ汁	カレーそぼろ焼きそば	スパゲティ、ごま油、三温糖、マヨネーズ、ごま、米	さけ、納豆、豚ひき肉、みそ、いりこ	バナナ、キャベツ、もやし、ごまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、わかめ	牛乳 軽いお菓子	
25	水	ご飯 千草焼き 鶏レバーの甘辛煮 五目ビーフンスープ	牛乳 鮭わかめおにぎり	米、ビーフン、三温糖、ごま油	牛乳、鶏レバー、卵、鶏ひき肉、さけ、いりこ	みかん、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、ねぎ、椎茸、しょうが	牛乳 軽いお菓子	
26	木	ご飯 白身魚の梅煮 じゃが芋のみそ汁 かぼちゃのごまマヨサラダ	牛乳 スイートポテト	さつまいも、じゃがいも、三温糖、マヨネーズ、ごま、米	牛乳、あかうお、豆腐、みそ、卵、油揚げ、バター、いりこ	オレンジ、かぼちゃ、えのきたけ、フロッコリー、にんじん、ねぎ、うめ干し、しょうが	牛乳 軽いお菓子	
27	金	にら玉あんかけ丼 切干大根のナムル わかめスープ チーズ	牛乳 ヨーグルトスコーン	小麦粉、三温糖、片栗粉、ごま、ごま油、米	牛乳、卵、豆腐、豚ひき肉、チーズ、ヨーグルト、バター、いりこ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、にら、切り干しだいごん、椎茸、わかめ	牛乳 軽いお菓子	
28	土	具うどん 南瓜の甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 クラッカー	うどん、三温糖、クラッカー	牛乳、鶏肉、かまぼこ、いりこ	かぼちゃ、みかん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、わかめ	牛乳 軽いお菓子	
29	日	休日						
30	月	ご飯 牛肉と納豆の旨煮 キャベツとちくわの和え物 にら玉汁	牛乳 みそチーズトースト	食パン、三温糖、ごま、米	牛乳、納豆、卵、牛肉、みそ、チーズ、ちくわ、いりこ	たまねぎ、キャベツ、バナナ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、にら、ねぎ、椎茸	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	471 kcal		鉄	2 mg
				たんぱく質	19.9 g		カルシウム	312 mg
				脂質	15.9 g		ビタミンC	21 mg
				塩分	1.9 g		食物繊維	4.2 g

★都合により献立を変更する場合があります。