



献立予定表(ばら・ゆり・すみれ)



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)																		
				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					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	火	あじのしょうが焼き 五目大豆 なすのみそ汁 オレンジ	アップルパンチ	りんごジュース、こんにゃく、片栗粉、三温糖、油、米	あじ、豆腐、大豆、みそ、油揚げ、いりこ	オレンジ、バナナ、なす、にんじん、パイン、みかん、もも、ごぼう、いんげん、しょうが、ねぎ、椎茸	17	木	あじのカレー揚げ 小松菜のなめだけあえ 豆腐のみそ汁 バナナ	カルビスゼリー ビスコ	小麦粉、油、ごま、三温糖	牛乳、あじ、豆腐、みそ、いりこ、カルピス、セラチン	バナナ、ごまつな、もやし、なめだけ、ねぎ、にんじん、わかめ																
2	水	コーンクリームシチュー スクランブルエッグ 小魚サラダ みかん缶	牛乳 きつねおにぎり	米、じゃがいも、三温糖、油、ごま、ごま油	牛乳、卵、鶏肉、しらす干し、油揚げ、いりこ	みかん、キャベツ、クリームコーン、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	18	金	れんこん入り納豆肉みそ丼 切干大根のごま酢和え かき玉汁 オレンジ	牛乳 塩おにぎり	片栗粉、三温糖、ごま、油、米	牛乳、納豆、豚ひき肉、卵、みそ、いりこ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、みかん、れんこん、切り干しだいこん、いんげん、わかめ																
3	木	鮭のバターしょうゆ焼き 春雨サラダ 大根のすまし汁 オレンジ	牛乳 もちもちチーズパン	白玉粉、はるさめ、油、三温糖、ごま、米	牛乳、さけ、チーズ、ハム、バター、わかめ、いりこ	オレンジ、きゅうり、だいこん、コーン、えのきたけ、にんじん、ねぎ	19	土	ナポリタン きのこのスープ パイン缶 いりこ	牛乳 ビスケット	スバゲティ、油、ビスケット	牛乳、ウインナー、いりこ	たまねぎ、パイン、にんじん、しめじ、えのきたけ、ピーマン																
4	金	親子丼 切干し大根とひじきのごまネーズ和え なめこのみそ汁 バナナ	牛乳 マカロニあべかわ	マカロニ、三温糖、マヨネーズ、ごま、米	牛乳、卵、豆腐、鶏肉、みそ、きな粉、いりこ	バナナ、たまねぎ、なめこ、にんじん、きゅうり、コーン、グリーンピース、切り干しだいこん、ねぎ、ひじき、椎茸	20	日	休日																				
5	土	和風スバゲティ 豆腐スープ パイン缶 いりこ	牛乳 ビスケット	スバゲティ、油、ビスケット	牛乳、豆腐、ツナ缶、わかめ、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	21	月	じゃが芋のごま味噌煮 キャベツのしらすサラダ 水菜のスープ バナナ	牛乳 麺のきなこラスク	じゃがいも、グラニュー糖、麩、油、砂糖、ごま、米	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、しらす干し、バター、みそ、きな粉、いりこ	バナナ、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、グリーンピース、みずな、わかめ																
6	日	休日					22	火	さばの塩焼き 小松菜の納豆あえ さつま汁 パイン缶	牛乳 お好み焼き	さつまいも、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、油、ごま、米	牛乳、さば、納豆、みそ、卵、ツナ缶、いりこ、かつお節	もやし、パイン、ごまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、ごぼう、ねぎ																
7	月	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 小松菜のナムル わかめスープ バナナ	牛乳 納豆トースト	じゃがいも、食パン、マヨネーズ、油、三温糖、ごま、片栗粉、ごま油、米	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、納豆、チーズ、いりこ	バナナ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、もやし、えのきたけ、いんげん、椎茸、青のり、わかめ	23	水	れんこん入り松風焼き 鶏レバーの甘辛煮 五目ビーフンスープ オレンジ	フルーツヨーグルト	ビーフン、三温糖、ごま、パン粉、ごま油、米	ヨーグルト、鶏レバー、鶏ひき肉、卵、みそ、いりこ	オレンジ、れんこん、たまねぎ、バナナ、もも、みかん、パイン、にんじん、いんげん、ねぎ、椎茸、しょうが																
8	火	白身魚のタルタル焼き 炒り豆腐 南瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳 ポテトもち	じゃがいも、片栗粉、三温糖、マヨネーズ、油、米	牛乳、豆腐、あかうお、みそ、ツナ缶、油揚げ、いりこ	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、いんげん、ねぎ、ひじき、椎茸、青のり	24	木	野菜たっぷりさつま揚げ ひじきの五目煮 白菜のみそ汁 バナナ	牛乳 パンフディング	食パン、さつまいも、三温糖、油、片栗粉、米	牛乳、白身魚のすり身、卵、豆腐、みそ、ちくわ、バター、油揚げ、いりこ	バナナ、にんじん、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、ごぼう、さやえんどう、ひじき、ねぎ																
9	水	ツナ入り和風厚焼き卵 じゃが芋のそぼろ煮 春雨スープ パイン缶	牛乳 たこ焼き風おにぎり	米、じゃがいも、はるさめ、三温糖、油、天かす	牛乳、卵、ツナ缶、豚ひき肉、牛ひき肉、かつお節、いりこ	たまねぎ、パイン、にんじん、グリーンピース、キャベツ、ねぎ、椎茸、青のり	25	金	秋野菜のカレー グリーンサラダ レタスのスープ オレンジ	牛乳 ツナひじきおにぎり	米、さつまいも、三温糖、油	牛乳、豚肉、ツナ缶、スキムミルク、いりこ	オレンジ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、もやし、なす、えのきたけ、レタス、しめじ、コーン、グリーンピース、トマトピューレ、ひじき																
10	木	さばのみそ煮 さつまいもの和風サラダ わかめのすまし汁 バナナ	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	さつまいも、ホットケーキ粉、三温糖、マヨネーズ、油、米	牛乳、さば、ヨーグルト、豆腐、ツナ缶、みそ、いりこ	バナナ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、みかん、ひじき、しょうが、わかめ	26	土	けんちんうどん さつま芋の甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 クラッカー	うどん、さつまいも、さといも、三温糖、クラッカー	牛乳、鶏肉、いりこ	みかん、だいこん、にんじん、ねぎ、椎茸																
11	金	ハヤシライス ひじきのサラダ きのこのスープ オレンジ	牛乳 くろがねもち	じゃがいも、片栗粉、黒砂糖、三温糖、マヨネーズ、油、ごま、米	牛乳、牛肉、卵、きな粉、スキムミルク、いりこ	ごまつな、オレンジ、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、グリーンピース、トマトピューレ、ひじき	27	日	休日																				
12	土	豚汁うどん 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、ごま油、クラッカー	牛乳、豚肉、みそ、いりこ	かぼちゃ、みかん、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	28	月	豚肉と納豆の旨煮 白菜の昆布和え きのこの味噌汁 バナナ	牛乳 玉子サンド	ロールパン、マヨネーズ、三温糖、ごま油、米	牛乳、納豆、豆腐、卵、牛肉、みそ、いりこ	はくさい、バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、しめじ、ねぎ、塩こんぶ、椎茸、わかめ																
13	日	休日					29	火	白身魚の煮つけ かぼちゃのサラダ 五目みそ汁 みかん缶	焼きうどん	うどん、マヨネーズ、油、三温糖、米	あかうお、豚肉、みそ、油揚げ、かつお節、いりこ	かぼちゃ、だいこん、キャベツ、みかん、たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、コーン、ピーマン、ねぎ、しょうが、青のり																
14	月	休日					30	水	きのこのキッシュ 切干ナポリタン 押麦のスープ バナナ	牛乳 鮭わかめおにぎり	米、押麦、はるさめ、油	牛乳、卵、ウインナー、さけ、チーズ、いりこ	バナナ、たまねぎ、にんじん、まいたけ、ほうれんそう、しめじ、切り干しだいこん、ピーマン、ねぎ、椎茸																
15	火	鮭の味噌チーズ焼き じゃが芋と昆布の炒め煮 かき玉汁 バナナ	牛乳 カレーチーストースト	じゃがいも、食パン、マヨネーズ、三温糖、油、米	牛乳、さけ、卵、チーズ、みそ、いりこ	バナナ、にんじん、えのきたけ、にら、いんげん	31	木	鮭のごま照り焼き ひじきの中華サラダ さと芋のみそ汁 オレンジ	牛乳 ハロウィンクッキー	小麦粉、さといも、砂糖、ごま、三温糖、ごま油、米	牛乳、さけ、豆腐、バター、みそ、卵、油揚げ、いりこ	オレンジ、きゅうり、コーン、えのきたけ、ひじき、ねぎ																
16	水	ハンバーガー フライドポテト マカロニサラダ トマトとたまごのスープ	りんごケーキ	コッペパン、フライドポテト、ホットケーキ粉、三温糖、パン粉、油、マカロニ、マヨネーズ	卵、豚ひき肉、牛乳、牛ひき肉、チーズ、バター、いりこ	トマト、たまねぎ、りんご、えのきたけ、にんじん、サニーレタス、きゅうり、コーン	<table border="1"> <tr> <td rowspan="5">1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)</td> <td>エネルギー</td> <td>422kcal</td> <td>鉄</td> <td>2.3mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>21g</td> <td>カルシウム</td> <td>293mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>17.3g</td> <td>ビタミンC</td> <td>26mg</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>2.5g</td> <td>食物繊維</td> <td>4.9g</td> </tr> </table>						1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	422kcal	鉄	2.3mg	たんぱく質	21g	カルシウム	293mg	脂質	17.3g	ビタミンC	26mg	塩分	2.5g	食物繊維	4.9g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	422kcal	鉄	2.3mg																									
	たんぱく質	21g	カルシウム	293mg																									
	脂質	17.3g	ビタミンC	26mg																									
	塩分	2.5g	食物繊維	4.9g																									