



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)		
				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	木	さばのみそ煮 たけのこと根菜の煮物 麩のすまし汁 バナナ	牛乳 恐竜クッキー	小麦粉、三温糖、油、麩、米	牛乳、さば、バター、厚揚げ、卵、みそ、いりこ	バナナ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ごぼう、グリーンピース、しょうが、わかめ
2	金	のり塩から揚げ ほうれん草のなめたけあえ 若竹汁 オレンジ	牛乳 こいのぼりどら焼き	ホットケーキ粉、片栗粉、油、三温糖、コーンスターチ、米	牛乳、鶏肉、卵、いりこ	オレンジ、ほうれんそう、もやし、たけのこ、にんじん、なめたけ、青のり、椎茸、しょうが、わかめ
3	土	休日				
4	日	休日				
5	月	休日				
6	火	休日				
7	水	ポークビーンズ スクランブルエッグ アスパラのごまサラダ オレンジ	牛乳 おかかチーズおにぎり	米、じゃがいも、押麦、ごま、油、三温糖	牛乳、卵、大豆、豚肉、チーズ、かつお節、いりこ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、ホールトマト、アスパラガス、にんじん、コーン
8	木	鮭のパン粉焼き 炒り豆腐 じゃが芋のみそ汁 バナナ	牛乳 さつま芋のレモン煮	さつまいも、じゃがいも、三温糖、パン粉、マヨネーズ、油、片栗粉、米	牛乳、豆腐、さけ、ツナ缶、みそ、油揚げ、いりこ	バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、ねぎ、ひじき、椎茸、レモン、青のり
9	金	ハヤシライス 切干大根のごまサラダ レタスのスープ オレンジ	牛乳 くろがねもち	じゃがいも、片栗粉、三温糖、黒砂糖、油、ごま、米	牛乳、牛肉、きな粉、スキムミルク、いりこ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、レタス、グリーンピース、トマトピューレ、切り干しだいこん
10	土	和風スパゲティー 豆腐スープ パイン缶 いりこ	牛乳 クラッカー	スパゲティ、油、クラッカー	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
11	日	休日				
12	月	八宝菜 もやしとわかめのナムル コーンと玉子のスープ バナナ	牛乳 きなこクリームサンド	食パン、ごま油、片栗粉、三温糖、ごま、米	牛乳、豚肉、豆乳、きな粉、卵、いりこ	キャベツ、クリームコーン、もやし、バナナ、たまねぎ、コーン、にんじん、ねぎ、たけのこ、椎茸、わかめ
13	火	あじの味噌マヨ焼き 小松菜の納豆あえ なめこのすまし汁 オレンジ	牛乳 黒ごまちんすこう	小麦粉、三温糖、油、ごま、マヨネーズ、米	牛乳、あじ、納豆、みそ、いりこ	オレンジ、もやし、こまつな、なめこ、にんじん、ねぎ、わかめ
14	水	タンダーチキン ジャーマンポテト トマトとたまごのスープ パイン缶	牛乳 ツナひじきおにぎり	じゃがいも、米、油、三温糖	牛乳、鶏肉、卵、ヨーグルト、ツナ缶、ベーコン、いりこ	トマト、パイン、たまねぎ、えのきたけ、レモン、パセリ、ひじき
15	木	野菜たっぷりさつま揚げ ほうれん草の磯和え もずく汁 バナナ	牛乳 まっ茶スコーン	小麦粉、油、三温糖、片栗粉、米	牛乳、白身魚のすり身、豆腐、豆乳、バター、いりこ	バナナ、ほうれんそう、にんじん、もずく、もやし、たまねぎ、えのきたけ、ごぼう、ねぎ、のり、ひじき
16	金	豚肉の塩だれ丼 ひじきとえのきの酢あえ 豆腐のみそ汁 オレンジ	アップルパンチ	りんごジュース、油、三温糖、米	豚肉、豆腐、みそ、いりこ	オレンジ、バナナ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、パイン、みかん、たまねぎ、もも、ねぎ、いんげん、ひじき、しょうが、わかめ

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	
17	土	臭うどん さつま芋の甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 せんべい	うどん、さつまいも、三温糖、せんべい	牛乳、鶏肉、かまぼこ、いりこ	みかん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、椎茸、わかめ	
18	日	休日					
19	月	牛肉と納豆の旨煮 こまつなサラダ きのこのすまし汁 オレンジ	牛乳 ジャムサンド	食パン、いちごジャム、三温糖、マヨネーズ、ごま、米	牛乳、納豆、牛肉、ツナ缶、いりこ	オレンジ、こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、椎茸、ひじき、わかめ	
20	火	白身魚のおろし煮 切干大根のごま和え ごぼうのみそ汁 バナナ	牛乳 ポテトもち	じゃがいも、片栗粉、三温糖、ごま、油、米	牛乳、あかうお、豆腐、みそ、いりこ	バナナ、だいこん、ごぼう、えのきたけ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、ねぎ、しょうが	
21	水	ホットドッグ 南瓜のオムレツ フライドポテト ほうれん草のサラダ	コーンと玉子のスープ ジュース いりこ	トッピングカップケーキ	りんごジュース、ロールパン、ホットケーキ粉、フライドポテト、油、三温糖	卵、牛乳、フランクフルト、豚ひき肉、牛ひき肉、バター、いりこ、生クリーム	
22	木	鮭のバターしょうゆ焼き ひじきの五目煮 なすのみそ汁 バナナ	牛乳 マカロニあべかわ	さつまいも、マカロニ、三温糖、油、米	牛乳、さけ、豆腐、みそ、きな粉、ちくわ、バター、油揚げ、いりこ	バナナ、にんじん、なす、いんげん、ひじき、ねぎ	
23	金	ポークカレー キャベツとツナのサラダ きのこのスープ オレンジ	フルーツヨーグルト	じゃがいも、油、三温糖、米	ヨーグルト、豚肉、卵、ツナ缶、スキムミルク、いりこ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、きゅうり、もも、みかん、パイン、えのきたけ、グリーンピース、にんじん、コーン、トマトピューレ	
24	土	ミートスパゲティー キャベツスープ パイン缶 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、いりこ	たまねぎ、パイン、にんじん、キャベツ、えのきたけ、グリーンピース	
25	日	休日					
26	月	麻婆豆腐 ひじきとほうれん草のごまサラダ キャベツとわかめスープ みかん缶	牛乳 ポテたまサンド	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、油、ごま、米	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、みそ、いりこ	ほうれんそう、みかん、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、ひじき、椎茸、わかめ	
27	火	あじのカレーパン粉焼き 五目大豆 南瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳 もちもちドーナツ	ホットケーキ粉、白玉粉、こんにゃく、三温糖、マヨネーズ、油、パン粉、米	牛乳、あじ、豆腐、豆腐、みそ、大豆、油揚げ、いりこ	オレンジ、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん、ごぼう、いんげん、ねぎ、椎茸	
28	水	千草焼き 鶏レバーの甘辛煮 五目ビーフン汁 バナナ	ひじきチャーハン	ビーフン、米、三温糖、ごま油	卵、鶏レバー、鶏ひき肉、しらす干し、いりこ	たまねぎ、バナナ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、ねぎ、ねぎ、椎茸、ひじき、しょうが	
29	木	さばの梅煮 ハリハリ納豆サラダ なめこのみそ汁 オレンジ	ハムチーズ蒸しパン	ホットケーキ粉、三温糖、油、ごま油、米	さば、豆腐、牛乳、納豆、みそ、チーズ、ハム、いりこ	オレンジ、なめこ、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、うめ干し、ひじき、しょうが、ねぎ	
30	金	野菜入り納豆そぼろ丼 キャベツの昆布和え 玉子のスープ バナナ	ヨーグルトゼリー ビスコ	三温糖、油、ごま油、米	納豆、牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ゼラチン、いりこ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、コーン、こまつな、塩こんぶ、椎茸、しょうが、レモン、わかめ	
31	土	保育参観					
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)				エネルギー	410kcal	鉄	2.2mg
				たんぱく質	20.8g	カルシウム	276mg
				脂質	17g	ビタミンC	24mg
				塩分	2.3g	食物繊維	4.9g