

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）		
				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
1	日	休 日				
2	月	じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の磯和え 麩の味噌汁 バナナ	牛乳 お好みトースト	じゃがいも、食パン、 麩、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、みそ、ちくわ、いりこ、かつお節	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、もやし、えのきたけ、キャベツ、グリーンピース、のり、青のり、わかめ
3	火	白身魚の味噌マヨ焼き ひじきと大豆の炒り煮 かき玉汁 オレンジ	牛乳 きつねおにぎり	米、マヨネーズ、三温糖、油、ごま	牛乳、あかうお、卵、大豆、油揚げ、みそ、いりこ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、わかめ
4	水	鶏肉のバーベキューソース カルシウムサラダ 春雨スープ バナナ	牛乳 大豆とさつまいもの甘辛揚げ	さつまいも、三温糖、はるさめ、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、大豆、チーズ、しらす干し、いりこ	バナナ、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、椎茸
5	木	鮭の青のりポテト焼き 小松菜のなめたけ和え ごぼうのみそ汁 パイン缶	アップルパンチ	りんごジュース、じゃがいも、三温糖	あかうお、豆腐、みそ、ちくわ、豆乳、いりこ	パイン、バナナ、こまつな、もやし、ごぼう、みかん、えのきたけ、もも、なめたけ、にんじん、ねぎ、青のり
6	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	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、切り干しだいこん、椎茸、わかめ
7	土	きのこうどん 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、豚肉、いりこ	かぼちゃ、みかん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、椎茸
8	日	休 日				
9	月	豆腐入り松風焼き こまつナサラダ きのこ汁 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、パン粉	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、卵、きな粉、ツナ缶、みそ、いりこ	バナナ、こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、いんげん、ひじき、ねぎ、わかめ
10	火	あじの梅煮 じゃが芋の千切り炒め 南瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳 黒ごまきなこビスコッティ	じゃがいも、米粉、三温糖、油、ごま	牛乳、あじ、豆腐、みそ、卵、ちくわ、きな粉、いりこ	オレンジ、かぼちゃ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、うめ干し、しょうが
11	水	お好み焼き風玉子焼き 鶏レバーの甘辛煮 五目ビーフンスープ バナナ	牛乳 ひじきゆかりおにぎり	米、ビーフン、三温糖、ごま、油、ごま油	牛乳、卵、鶏レバー、豚ひき肉、いりこ、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、椎茸、ひじき、しょうが、青のり
12	木	さばの磯辺揚げ 小松菜の納豆あえ さつま汁 パイン缶	焼きビーフン	さつまいも、ビーフン、小麦粉、油、三温糖、ごま、ごま油	さば、納豆、みそ、いりこ	こまつな、パイン、たまねぎ、にんじん、もやし、ごぼう、ピーマン、ねぎ、椎茸、青のり
13	金	ハヤシライス ほうれん草とツナのサラダ 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	牛乳、牛肉、ツナ缶、きな粉、スキムミルク、いりこ	たまねぎ、オレンジ、ほうれんそう、にんじん、もやし、レタス、しめじ、グリーンピース、トマトビュール
14	土	休 園				
15	日	休 日				
16	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 ジャムサンド	じゃがいも、食パン、いちごジャム、油、三温糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、しらす干し、みそ、いりこ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、えのきたけ、きょうな、グリーンピース、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）		
					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
17	火	白身魚のおろし煮 かぼちゃのごまサラダ なすのみそ汁 オレンジ	いりこ	牛乳 チヂミ	小麦粉、マヨネーズ、 三温糖、ごま、ごま油	牛乳、あかうお、豚ひ き肉、みそ、油揚げ、 いりこ	かぼちゃ、オレンジ、なす、 だいこん、きゅうり、たまね ぎ、にら、コーン、にんじ ん、ねぎ、しょうが、わかめ
18	水	ピラフ ハンバーグ ジャーマンポテト キャベツのサラダ	トマトとたまごのスープ ヤクルト いりこ	牛乳 かたつむりクッキー	じゃがいも、米、小麦 粉、三温糖、パン粉、 油	牛乳、ヤクルト、豚ひ き肉、牛ひき肉、卵、 鶏ひき肉、バター、 ベーコン、いりこ	たまねぎ、トマト、キャベ ツ、きゅうり、えのきたけ、 にんじん、グリーンピース、パ セリ
19	木	鮭のタルタル焼き ハリハリ納豆サラダ じゃが芋のみそ汁 オレンジ	いりこ	牛乳 おかか昆布おにぎり	米、じゃがいも、マヨ ネーズ、ごま、三温 糖、ごま油	牛乳、さけ、豆腐、納 豆、みそ、かつお節、 いりこ	オレンジ、ほうれんそう、え のきたけ、にんじん、切り干 しだいこん、ねぎ、塩こん ぶ、ひじき、青のり
20	金	ビーンズドライカレー ほうれん草とツナのサラダ きのこスープ バナナ	いりこ	りんごゼリー ビスコ	じゃがいも、三温糖、 ごま油	大豆、卵、豚ひき肉、 牛ひき肉、ツナ缶、ス キムミルク、セラチ ン、いりこ	たまねぎ、りんごジュース、 バナナ、ほうれんそう、にん じん、もやし、しめじ、えの きたけ、トマトビュレ、グ リンピース
21	土	和風スパゲティー わかめスープ パイン缶 いりこ		牛乳 せんべい	スパゲティ、油、せん べい	牛乳、ツナ缶、いりこ	パイン、えのきたけ、にんじ ん、たまねぎ、しめじ、椎 茸、にんにく、わかめ
22	日	休 日					
23	月	牛肉と納豆の旨煮 キャベツの昆布和え 豆腐のすまし汁 バナナ	いりこ	牛乳 きなこクリームサンド	食パン、三温糖、ごま 油	牛乳、納豆、牛肉、豆 腐、豆乳、きな粉、い りこ	バナナ、たまねぎ、キャベ ツ、きゅうり、にんじん、え のきたけ、ねぎ、塩こんぶ、 椎茸、わかめ
24	火	あじのごま照り焼き じゃが芋と昆布の炒め煮 切干大根の味噌汁 オレンジ	いりこ	牛乳 かえる蒸しパン	じゃがいも、ホット ケーキ粉、三温糖、ご ま、油	牛乳、あじ、豆乳、み そ、いりこ	オレンジ、にんじん、しめ じ、いんげん、切り干しだい こん、ねぎ、こんぶ
25	水	スペイン風オムレツ コールスローサラダ きのこスープ ふりかけ	いりこ	牛乳 ビビンバ風おにぎり	米、油、マヨネーズ、 三温糖、ごま油、ごま	牛乳、卵、豚ひき肉、 コンビーフ、ハム、い りこ	キャベツ、ブロッコリー、ト マト、たまねぎ、にんじん、 しめじ、えのきたけ、コー ン、ピーマン、エリンギ、こ まつな
26	木	さばの梅味噌焼き 五目大豆 かき玉汁 オレンジ	いりこ	牛乳 コーンフレーククッキー	こんにゃく、コーンフ レーク、ホットケーキ 粉、三温糖、油	牛乳、さば、卵、大 豆、バター、みそ、か つお節、いりこ	オレンジ、たまねぎ、にんじ ん、ごぼう、いんげん、うめ 干し、椎茸、わかめ
27	金	和風ガバオライス 切干大根のナムル 水菜のスープ バナナ	いりこ	あじさいヨーグルト	りんごジュース、三温 糖、油、片栗粉、ご ま、ごま油	ヨーグルト、鶏ひき 肉、卵、豆腐、セラチ ン、いりこ	バナナ、なす、ぶどうジュー ス、きゅうり、たまねぎ、に んじん、しめじ、みずな、切 り干しだいこん、しそ、わか め
28	土	肉みそうどん さつま芋の甘煮 みかん缶 いりこ		牛乳 ビスケット	うどん、さつまいも、 三温糖、片栗粉、油、 ビスケット	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
29	日	休 日					
30	月	豆腐チャンプルー ほうれん草のナムル もずく汁 バナナ	いりこ	牛乳 かりんと風トースト	食パン、黒砂糖、マー ガリン、三温糖、ご ま、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、 卵、かつお節、いりこ	バナナ、もやし、ほうれんそ う、もずく、にんじん、えの きたけ、ピーマン、ねぎ
1 か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)				エ ネ ル ギ ー	410kcal	鉄	2.4mg
				たん ば く 質	21.5g	カル シ ウ ム	296mg
				脂 質	17.3g	ビ タ ミ ン C	27mg
				塩 分	2.3g	食 物 繊 維	5.3g

★都合により献立を変更する場合があります。