



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 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 いりこ	牛乳 お好みトースト	じゃがいも、食パン、麩、油、三温糖、米	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、えのきだけ、キャベツ、グリーンピース、のり、青のり、わかめ	麦茶 軽いお菓子
3	火	ご飯 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 いりこ	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	牛乳 軽いお菓子
4	水	ご飯 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 いりこ	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、米	牛乳、鶏肉、大豆、チーズ、しらす干し、いりこ	バナナ、ごまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、椎茸	牛乳 軽いお菓子
5	木	ご飯 鮭の青のりポテト焼き 小松菜のなめだけ和え ごぼうのみそ汁	パイン缶 いりこ	アップルパンチ	りんごジュース、じゃがいも、三温糖、米	あかうお、豆腐、みそ、ちくわ、豆乳、いりこ	パイン、バナナ、ごまつな、もやし、ごぼう、みかん、えのきだけ、もも、なめだけ、にんじん、ねぎ、青のり	牛乳 軽いお菓子
6	金	ご飯 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 いりこ	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、えのきだけ、にら、切り干しだいこん、椎茸、わかめ	牛乳 軽いお菓子
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、えのきだけ、にんじん、ねぎ、椎茸	牛乳 軽いお菓子
8	日	休 日						
9	月	ご飯 豆腐入り松風焼き こまつナサラダ きのこ汁	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、ごま、パン粉、米	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、卵、きな粉、ツナ缶、みそ、いりこ	バナナ、ごまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきだけ、いんげん、ひじき、ねぎ、わかめ	麦茶 軽いお菓子
10	火	ご飯 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 いりこ	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、米	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、えのきだけ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、うめ干し、しょうが	牛乳 軽いお菓子
11	水	ご飯 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 いりこ	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	牛乳 軽いお菓子
12	木	ご飯 さばの磯辺揚げ 小松菜の納豆あえ さつま汁	パイン缶 いりこ	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、米	さば、納豆、みそ、いりこ	ごまつな、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	牛乳 軽いお菓子
13	金	ご飯 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 いりこ	牛乳 くろがねもち	じゃがいも、片栗粉、三温糖、黒砂糖、油、米	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、トマトピューレ	牛乳 軽いお菓子
14	土	休 日						
15	日	休 日						
16	月	ご飯 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 いりこ	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、米	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、えのきだけ、きょうな、グリーンピース、わかめ	麦茶 軽いお菓子

日	曜	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 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、米	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	牛乳 軽いお菓子
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、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	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	牛乳 軽いお菓子
19	木	ご飯 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	牛乳 軽いお菓子
20	金	ご飯 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、米	大豆、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ缶、スキムミルク、ゼラチン、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、トマトピューレ、グリーンピース	牛乳 軽いお菓子
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	牛乳 軽いお菓子
22	日	休 日						
23	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	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、米	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	麦茶 軽いお菓子
24	火	ご飯 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、米	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	牛乳 軽いお菓子
25	水	ご飯 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、ごまつな	牛乳 軽いお菓子
26	木	ご飯 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、米	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	牛乳 軽いお菓子
27	金	ご飯 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、米	ヨーグルト、鶏ひき肉、卵、豆腐、ゼラチン、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	牛乳 軽いお菓子
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	牛乳 軽いお菓子
29	日	休 日						
30	月	ご飯 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、米	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	麦茶 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		453 kcal		鉄		2 mg
		たんぱく質		19.0 g		カルシウム		286 mg
		脂 質		15.1 g		ビタミンC		20 mg
		塩 分		1.8 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。