



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)																						
				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					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	火	白身魚のおろし煮 かぼちゃのサラダ ごぼうのみそ汁 オレンジ	牛乳 スイートポテト	さつまいも、マヨネーズ、三温糖、米	牛乳、あかうお、豆腐、みそ、卵、バター、いりこ	かぼちゃ、オレンジ、だいこん、きゅうり、ごぼう、えのきたけ、コーン、にんじん、ねぎ、しょうが	17	木	あじの梅照り焼き 五目大豆 切干大根のみそ汁 オレンジ	フルーツヨーグルト	こんにゃく、三温糖、油、米	ヨーグルト、あじ、大豆、みそ、油揚げ、いりこ	オレンジ、バナナ、にんじん、もも、みかん、パイナップル、ごぼう、いんげん、うめ干し、切り干しだいこん、椎茸、わかめ																				
2	水	じゃが芋と大豆のミートソース煮 スクランブルエッグ ズッキーニのサラダ ふりかけ	牛乳 炊込みひじきごはん	米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、大豆、ハム、油揚げ、いりこ	たまねぎ、ズッキーニ、キャベツ、にんじん、コーン、トマトピューレ、グリーンピース、ひじき	18	金	なすの肉みそ丼 ほうれん草のなめだけ和え 麩のすまし汁 バナナ	牛乳 マカロニあべかわ	マカロニ、三温糖、片栗粉、麩、油、砂糖、ごま、米	牛乳、豚ひき肉、卵、きな粉、みそ、いりこ	たまねぎ、オレンジ、ほうれん草、なす、にんじん、もやし、えのきたけ、なめだけ、いんげん、ねぎ、椎茸																				
3	木	あじの香味焼き じゃが芋のカレーソテー なすのみそ汁 バナナ	牛乳 かぼちゃスコーン	じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、ごま、米	牛乳、あじ、豆腐、ハム、みそ、バター、油揚げ、いりこ	バナナ、にんじん、なす、かぼちゃ、ピーマン、ねぎ、しょうが、レーズン	19	土	ナポリタン きのこスープ パイナップル いりこ	牛乳 クラッカー	スパゲティ、油、クラッカー	牛乳、ウインナー、いりこ	たまねぎ、パイナップル、にんじん、しめじ、えのきたけ、ピーマン																				
4	金	親子丼 こまつなサラダ なめこのみそ汁 オレンジ	牛乳 キャロットホットケーキ	ホットケーキ粉、三温糖、マヨネーズ、メープルシロップ、ごま、油、米	牛乳、卵、鶏肉、豆腐、みそ、ツナ缶、いりこ	オレンジ、こまつな、たまねぎ、にんじん、なめこ、グリーンピース、ねぎ、ひじき、椎茸	20	日	休 日																								
5	土	おとまりキャンプ					21	月	休 日																								
6	日	休 日					22	火	鮭の味噌マヨ焼き 炒り豆腐 なめこ汁 バナナ	牛乳 さつま芋のレモン煮	さつまいも、マヨネーズ、油、片栗粉、三温糖、米	牛乳、豆腐、さけ、油揚げ、ツナ缶、みそ、いりこ	バナナ、なめこ、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、ひじき、椎茸、レモン、わかめ																				
7	月	じゃが芋のカレーそぼろ煮 ほうれん草のなめだけ和え 七塔そうめん汁 バナナ	たなばたゼリー	じゃがいも、そうめん、三温糖、油、米	牛乳、牛肉、カルピス、ささ身、ちくわ、ゼラチン、いりこ	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、オレンジジュース、もやし、みかん、なめだけ、グリーンピース、ねぎ、椎茸、レモン	23	水	夏野菜のキッシュ 切干ナポリタン ズッキーニのスープ ふりかけ	牛乳 青しそわかめおにぎり	米、油	牛乳、卵、ハム、チーズ、いりこ	たまねぎ、ズッキーニ、にんじん、しめじ、かぼちゃ、オクラ、切り干しだいこん、ピーマン、しそ																				
8	火	鮭のレモン焼き マカロニサラダ ごぼうのみそ汁 パイナップル	牛乳 レーズン蒸しパン	ホットケーキ粉、マカロニ、マヨネーズ、三温糖、油、米	牛乳、さけ、豆腐、みそ、ハム、いりこ	パイナップル、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、ごぼう、にんじん、レーズン、レモン、ねぎ	24	木	さばの梅煮 小松菜の甘酢和え さつま汁 オレンジ	アップルパンチ	りんごジュース、さつまいも、ごま、三温糖、米	さば、みそ、いりこ	オレンジ、こまつな、バナナ、もやし、パイナップル、みかん、にんじん、もも、しめじ、ごぼう、うめ干し、ねぎ、しょうが																				
9	水	千草焼き 鶏レバーの甘辛煮 五目ビーフンスープ オレンジ	牛乳 ツナ昆布おにぎり	米、ビーフン、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏レバー、卵、鶏ひき肉、ツナ缶、いりこ	オレンジ、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、椎茸、ねぎ、塩こんぶ、しょうが	25	金	夏野菜のカレー 切干大根とひじきのサラダ キャベツスープ バナナ	牛乳 ココアトースト	食パン、マーガリン、グラニュー糖、マヨネーズ、ごま、米	牛乳、豚肉、スキムミルク、いりこ	たまねぎ、バナナ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、なす、オクラ、コーン、トマトピューレ、切り干しだいこん、ひじき																				
10	木	納豆のかき揚げ きゅうりとツナの酢の物 もずく汁 バナナ	牛乳 麩のキャラメルラスク	小麦粉、グラニュー糖、麩、油、三温糖、ごま油、米	牛乳、納豆、ツナ缶、ちくわ、バター、いりこ	バナナ、キャベツ、もずく、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、かぼちゃ、みつば、ねぎ	26	土	肉みそうどん 南瓜の甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 ビスケット	うどん、三温糖、片栗粉、油、ビスケット	牛乳、豚ひき肉、みそ、いりこ	かぼちゃ、みかん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、椎茸																				
11	金	ハヤシライス キャベツの昆布サラダ オクラのスープ 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、油、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、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン、オクラ、トマトピューレ、グリーンピース、塩こんぶ、レモン	27	日	休 日																								
12	土	冷やしごぎつねうどん さつま芋の甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 ビスケット	さつまいも、うどん、砂糖、三温糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、いりこ	みかん、たまねぎ、にんじん	28	月	牛肉と納豆の旨煮 小松菜の磯和え かき玉汁 バナナ	牛乳 南瓜のジャムサンド	食パン、はちみつ、三温糖、米	牛乳、納豆、牛肉、卵、いりこ	バナナ、こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、もやし、しめじ、ねぎ、のり、椎茸、わかめ																				
13	日	休 日					29	火	白身魚の磯辺焼き ひじきの五目煮 南瓜のみそ汁 オレンジ	りんごゼリー ビスコ	さつまいも、三温糖、マヨネーズ、油、米	あかうお、豆腐、みそ、ちくわ、油揚げ、ゼラチン、いりこ	りんごジュース、オレンジ、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、さやえんどう、ひじき、ねぎ、青のり																				
14	月	塩味噌豆腐 もやしとわかめのナムル 春雨スープ オレンジ	牛乳 玉子サンド	ロールパン、はるさめ、三温糖、片栗粉、ごま、ごま油、米	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、いりこ	たまねぎ、もやし、オレンジ、にんじん、きゅうり、ねぎ、椎茸、しょうが、わかめ	30	水	塩レモンチキン じゃが芋と昆布の炒め煮 押麦のスープ バナナ	牛乳 蒸しパン	じゃがいも、ホットケーキ粉、押麦、はるさめ、油、三温糖、ごま油、米	牛乳、鶏肉、こんぶ、いりこ	バナナ、にんじん、いんげん、レモン、ねぎ、椎茸																				
15	火	白身魚のタルタル焼き 小松菜の納豆あえ ズッキーニのみそ汁 バナナ	おやつ焼きビーフン	ビーフン、三温糖、ごま、油、ごま油、米、マヨネーズ	あかうお、納豆、みそ、油揚げ、いりこ	バナナ、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、ピーマン、ねぎ、椎茸、青のり	31	木	あじのごま揚げ ハリハリ納豆サラダ じゃがいものみそ汁 オレンジ	牛乳 ゆでとうもろこし	じゃがいも、ごま油、片栗粉、三温糖、ごま油、米	牛乳、あじ、納豆、みそ、いりこ	とうもろこし、オレンジ、ほうれん草、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、ひじき、わかめ																				
16	水	ケチャップライス 鶏肉のマーメレード焼き フライドポテト ほうれん草とコーンの炒め物	いちごアイス	りんごジュース、フライドポテト、米、マーメレード、油、片栗粉、三温糖	鶏肉、生クリーム、牛乳、ベーコン、ハム、いりこ	ほうれん草、たまねぎ、コーン、しめじ、キャベツ、にんじん、グリーンピース	<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 colspan="2">383kcal</td> <td>鉄</td> <td>2.1mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>19.7g</td> <td>カルシウム</td> <td colspan="2">273mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15.5g</td> <td>ビタミンC</td> <td colspan="2">27mg</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>2.2g</td> <td>食物繊維</td> <td colspan="2">4.8g</td> </tr> </table>						1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	383kcal		鉄	2.1mg	たんぱく質	19.7g	カルシウム	273mg		脂質	15.5g	ビタミンC	27mg		塩分	2.2g	食物繊維	4.8g	
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	383kcal		鉄	2.1mg																												
	たんぱく質	19.7g	カルシウム	273mg																													
	脂質	15.5g	ビタミンC	27mg																													
	塩分	2.2g	食物繊維	4.8g																													

★都合により献立を変更する場合があります。