



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)			10時おやつ
				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	金	ご飯 納豆のかき揚げ 小松菜の磯和え もずく汁 バナナ いりこ	牛乳 くろがねもち	小麦粉、片栗粉、 黒砂糖、三温糖、 油、米	牛乳、納豆、きな 粉、ちくわ、いり こ	バナナ、こまつな、もずく、 もやし、たまねぎ、にんじ ん、かぼちゃ、えのきたけ、 いんげん、ねぎ、のり	牛乳 軽いお菓子
2	土	ご飯 カレーライス キャベツのサラダ パイナップル	牛乳 ビスケット	米、じゃがいも、 油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、いりこ	たまねぎ、キャベツ、パイ ン、きゅうり、にんじん、 コーン、グリーンピース、トマ トピューレ	牛乳 軽いお菓子
3	日	休日					
4	月	ご飯 マーボーなす ほうれん草のナムル 春雨スープ バナナ いりこ	牛乳 きなこクリームサンド	食パン、三温糖、 はるさめ、片栗 粉、油、ごま、ご ま油、米	牛乳、豚ひき肉、 豆乳、きな粉、み そ、いりこ	なす、バナナ、ほうれんそ う、たまねぎ、にんじん、も やし、ねぎ、椎茸	麦茶 軽いお菓子
5	火	ご飯 鮭のレモンおろしソースかけ 小松菜のなめたけ和え なめこのみそ汁 オレンジ いりこ	牛乳 ひまわり蒸しパン	ホットケーキ粉、 油、三温糖、米	牛乳、さけ、豆 乳、豆腐、みそ、 いりこ	だいこん、オレンジ、こまつ な、なめこ、もやし、かほ ちゃ、にんじん、なめたけ、 ねぎ、レモン	牛乳 軽いお菓子
6	水	ご飯 中華玉子焼き 鶏レバーの甘辛煮 オクラのスープ パイナップル いりこ	牛乳 ゆかりチーズおにぎり	米、三温糖、ごま 油、ごま	牛乳、卵、鶏レ バー、豚ひき肉、 チーズ、いりこ	パイナップル、にんじん、ほうれん そう、たまねぎ、えのきた け、オクラ、椎茸、しょう が、わかめ	牛乳 軽いお菓子
7	木	ご飯 さばのタンダー焼き ジャーマンポテト 押し麦のスープ バナナ いりこ	牛乳 きなこ揚げパン	じゃがいも、コッ ペパン、三温糖、 油、押麦、はるさ め、米	牛乳、さば、きな 粉、ヨーグルト、 ベーコン、いりこ	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、ねぎ、椎茸、レモン、パ セリ	牛乳 軽いお菓子
8	金	肉みそなっとく丼 切干大根とひじきのごまネーズ和え オレンジ いりこ	フルーツヨーグルト	マヨネーズ、三温 糖、油、ごま、米	ヨーグルト、納 豆、豚ひき肉、い りこ	オレンジ、バナナ、たまねぎ、し めじ、きゅうり、にんじん、も も、みかん、パイナップル、えのきた け、コーン、切り干しだいこん、 ねぎ、ひじき、しょうが、わかめ	牛乳 軽いお菓子
9	土	ミートスパゲティ きのこスープ パイナップル いりこ	牛乳 せんべい	スパゲティ、油、 せんべい	牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、いりこ	たまねぎ、パイナップル、にんじ ん、えのきたけ、しめじ、グ リンピース	牛乳 軽いお菓子
10	日	休日					
11	月	休日					
12	火	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き 春雨サラダ オクラのすまし汁 バナナ いりこ	牛乳 高野豆腐のかりんとう(細)	はるさめ、油、黒 砂糖、マヨネー ズ、小麦粉、ご ま、三温糖、米	牛乳、あかうお、 凍り豆腐、ハム、 みそ、いりこ	バナナ、きゅうり、にんじ ん、オクラ、えのきたけ、わ かめ	牛乳 軽いお菓子
13	水	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	牛乳 軽いお菓子
14	木	貝だくさんそうめん さつま芋の甘煮 パイナップル いりこ	牛乳 せんべい	さつまいも、そう めん、三温糖、ご ま、せんべい	牛乳、卵、ハム、 いりこ	パイナップル、きゅうり、オクラ、 にんじん	牛乳 軽いお菓子
15	金	さんまの卵とじ丼 豆腐すまし汁 みかん缶 いりこ	牛乳 クラッカー	三温糖、片栗粉、 米、クラッカー	牛乳、さんま、豆 腐、卵、いりこ	たまねぎ、みかん、にんじ ん、ねぎ、グリーンピース、椎 茸、わかめ	牛乳 軽いお菓子
16	土	きのこうどん 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、 ビスケット	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	牛乳 軽いお菓子

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	日	休日					
18	月	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め きゅうりとツナの酢の物 わかめスープ 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、油、 ごま油、三温糖、 米	牛乳、厚揚げ、豚 肉、ツナ缶、み そ、いりこ	バナナ、たまねぎ、もやし、 きゅうり、にんじん、えのき たけ、ピーマン、椎茸、わか め	麦茶 軽いお菓子
19	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 チヂミ	じゃがいも、小麦 粉、油、三温糖、 ごま油、米	牛乳、あじ、豆 腐、豚ひき肉、み そ、ちくわ、油揚 げ、いりこ	オレンジ、かぼちゃ、たまね ぎ、にんじん、えのきたけ、 にら、ピーマン、うめ干し、 ねぎ	牛乳 軽いお菓子
20	水	焼きそば アメリカンドッグ コーンソテー フライドポテト 枝豆 すいか いりこ	レモンケーキ	ホットケーキ粉、 フライドポテト、 スパゲティ、三温 糖、油	魚肉ソーセージ、 牛乳、卵、豚肉、 バター、かつお 節、いりこ	すいか、コーン、えだまめ、 キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、レモン、青の り	牛乳 軽いお菓子
21	木	ご飯 鮭のカレーパン粉焼き ほうれん草の納豆あえ オクラのみそ汁 オレンジ いりこ	牛乳 おかか昆布おにぎり	米、パン粉、三温 糖、マヨネーズ、 ごま	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、も やし、にんじん、オクラ、塩 こんぶ、わかめ	牛乳 軽いお菓子
22	金	豚肉のスタミナ丼 小松菜のナムル わかめと玉子のスープ チーズ いりこ	棒アイス ビスコ	りんごジュース、 ごま、三温糖、ご ま油、米	豚肉、卵、チー ズ、わかめ、いり こ	もやし、こまつな、たまね ぎ、にんじん、えのきたけ、 ピーマン、椎茸、しょうが	牛乳 軽いお菓子
23	土	夏まつり					
24	日	休日					
25	月	ご飯 牛肉と納豆の旨煮 ひじきとえのきの酢あえ かき玉汁 バナナ いりこ	牛乳 シュガートースト	食パン、グラ ニュー糖、マーガ リン、三温糖、米	牛乳、納豆、卵、 牛肉、いりこ	たまねぎ、バナナ、にんじ ん、えのきたけ、いんげん、 ねぎ、ひじき、椎茸わかめ	麦茶 軽いお菓子
26	火	ご飯 さばの塩こうじ焼き 和風ポテトサラダ なすのみそ汁 オレンジ いりこ	牛乳 もちもちチーズパン	じゃがいも、白玉 粉、マヨネーズ、 油、米	牛乳、さば、豆 腐、卵、ツナ缶、 チーズ、みそ、油 揚げ、いりこ	オレンジ、なす、きゅうり、 にんじん、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
27	水	ご飯 大豆と夏野菜のトマト煮 スクランブルエッグ キャベツとツナのサラダ みかん缶 いりこ	牛乳 ジュシー風おにぎり	米、じゃがいも、 油、三温糖	牛乳、卵、豚肉、 大豆、ツナ缶、ウ インナー、いりこ	キャベツ、みかん、たまね ぎ、きゅうり、なす、にんじ ん、ホールトマト、椎茸、こ んぶ	牛乳 軽いお菓子
28	木	ご飯 白身魚の磯揚げ なすと豚肉の炒め煮 なめこのすまし汁 バナナ いりこ	牛乳 マカロニあべかわ	マカロニ、三温 糖、油、小麦粉、 米	牛乳、あかうお、 豚肉、きな粉、み そ、いりこ	なす、バナナ、なめこ、ピー マン、えのきたけ、にんじ ん、青のり、わかめ	牛乳 軽いお菓子
29	金	ハヤシライス 切干大根のサラダ レタスのスープ オレンジ 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、油、ごま、ご ま油、米	牛肉、スキムミル ク、いりこ	たまねぎ、バナナ、オレンジ、に んじん、きゅうり、パイナップル、み かん、えのきたけ、もも、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	牛乳 軽いお菓子
30	土	和風スパゲティ 豆腐スープ 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、豆腐、ツナ 缶、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、椎 茸、にんにく、わかめ	牛乳 軽いお菓子
31	日	休日					
			エネルギー	438 kcal		鉄	1.9 mg
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)			たんぱく質	18.5 g		カルシウム	292 mg
			脂質	15.1 g		ビタミンC	17 mg
			塩分	1.8 g		食物繊維	3.6 g

★都合により献立を変更する場合があります。