



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)		
				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					
2	月	パイン缶 豚肉と厚揚げの味噌炒め いりこ 切干大根のナムル なすのみそ汁	牛乳 ココアバナナ蒸しパン	ホットケーキ粉、砂糖、油、三温糖、すりごま、ごま油、米	牛乳、いりこ、厚揚げ、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、生わか	パイン缶、たまねぎ、なす、にんじん、きゅうり、キャベツ、バナナ、ピーマン、切り干しだいこん、ねぎ
3	火	いりこ 鮭のきのこあんかけ みかん缶 五目大豆 豆腐すまし汁	おにプリン	糸こんにゃく、三温糖、片栗粉、米	さけ、牛乳、木綿豆腐、だいず(乾)、生クリーム、生わかめ、いりこ	みかん缶、はくさい、にんじん、えのきたけ、まいたけ、ねぎ、干し椎茸、いんげん、いちご
4	水	ふりかけ クリームトマトシチュー いりこ スクランブルエッグ キャベツとツナのサラダ	牛乳 チョコクリームパン	じゃがいも、ロールパン、三温糖、油、コーンスターチ、米	牛乳、卵、鶏もも肉、ツナ油漬缶、いりこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、いんげん
5	木	オレンジ さわらのごま照り焼き いりこ 豆腐と白菜のそぼろ煮 大根のみそ汁	フルーツヨーグルト	ごま、片栗粉、三温糖、ごま油、米	ヨーグルト(無糖)、さわら、木綿豆腐、合わせ味噌、生わかめ、油揚げ、いりこ	オレンジ、だいこん、バナナ、はくさい、もも缶、みかん缶、パイン缶、しめじ、にんじん、えのきたけ
6	金	バナナ なっとく丼 いりこ ほうれん草のなめたけあえ 麩のすまし汁	牛乳 マカロニあべかわ	マカロニ、三温糖、焼豆、油、米	牛乳、挽きわり納豆、卵、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、きな粉、いりこ	バナナ、ほうれん草(冷凍)、たまねぎ、にんじん、もやし、えのきたけ、なめたけ、ねぎ、しょうが
7	土	きのこうどん さつま芋の甘煮 パイン缶 いりこ	牛乳 せんべい	干しうどん、さつまいも、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、いりこ	パイン缶、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、干し椎茸
8	日					
9	月	オレンジ 鶏じゃが いりこ 小松菜のおかかあえ なめこのみそ汁	牛乳 玉子サンド	じゃがいも、ロールパン、マヨネーズ、砂糖、三温糖、米	牛乳、鶏もも肉、卵、木綿豆腐、合わせ味噌、かつお節、いりこ	オレンジ、ごまつな、にんじん、もやし、たまねぎ、なめこ、だいこん、いんげん(ゆで)、ねぎ
10	火	バナナ さばの塩焼き いりこ 筑前煮 白菜のすまし汁	牛乳 ヨーグルトスコーン	小麦粉、さといも、三温糖、砂糖、米	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、バター、生わかめ、いりこ	バナナ、はくさい、たまねぎ、れんこん、にんじん、ごぼう、いんげん、ねぎ、干し椎茸
11	水					
12	木	いりこ 白身魚の磯辺揚げ オレンジ ブロックリーのエッグサラダ 南瓜のみそ汁	牛乳 ポテトもち	じゃがいも、さつまいも、片栗粉、三温糖、油、マヨネーズ、小麦粉、米	牛乳、あかうお、木綿豆腐、卵、合わせ味噌、油揚げ、いりこ	オレンジ、ブロックリー、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、あおのり
13	金	バナナ ビーンズドライカレー いりこ キャベツとツナのサラダ きのこスープ	フルーチェ	じゃがいも、油、三温糖、米	牛乳、だいず(乾)、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶、脱脂粉乳、いりこ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、トマトピューレ
14	土	ナポリタン 野菜スープ みかん缶 いりこ	牛乳 ビスケット	マカロニ・スパゲティ、油	牛乳、ウインナー、いりこ	たまねぎ、にんじん、みかん缶、キャベツ、えのきたけ、ピーマン
15	日					
16	月	オレンジ 牛肉と納豆の旨煮 いりこ 小松菜の磯和え にら玉スープ	牛乳 じゃこのりトースト	食パン、マヨネーズ、三温糖、米	牛乳、納豆、卵、牛肉(もも)、木綿豆腐、しらす干し、粉チーズ、いりこ	オレンジ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、もやし、にら、ねぎ、のり佃煮、干し椎茸、あおのり

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	バナナ さばのしょうが焼き いりこ 豚肉とれんこんのきんぴら じゃがいものみそ汁	コーンフレーク	コーンフレーク、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油、米	牛乳、さば、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いりこ	バナナ、れんこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、しょうが	
18	水	ふりかけご飯 レタスのスープ 鶏肉のピザ焼き Yakult ブロックリーのツナサラダ いりこ 青のりポテト	牛乳 いちごケーキ	フライドポテト、油、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、米	牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ油漬缶、生クリーム、とろけるチーズ、バター、いりこ、ヤ	ブロックリー、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、レタス、いちご、にんじん、コーン缶、ピーマン、あおのり	
19	木	バナナ 鮭の味噌チーズ焼き いりこ 五目大豆 白菜のすまし汁	牛乳 鮭わかめおにぎり	米、糸こんにゃく、三温糖、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、だいず(乾)、さけ(塩)、米みそ(淡色辛みそ)、	バナナ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ごぼう、いんげん(ゆで)、葉ねぎ、干し椎茸	
20	金	オレンジ マーボー白菜 いりこ もやしとわかめのナムル 水菜のスープ	牛乳 チョコクリームサンドクッキー	小麦粉、三温糖、砂糖、片栗粉、すりごま、コーンスターチ、ごま油、米	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、無塩バター、生わかめ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いりこ	はくさい、オレンジ、もやし、にんじん、しめじ、えのきたけ、きょうな、干し椎茸、しょうが	
21	土	焼きそば わかめスープ パイン缶 いりこ	牛乳 クラッカー	スハゲティ、油	牛乳、豚肉(ばら)、かつお節、いりこ、生わかめ	パイン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、干し椎茸、あおのり	
22	日						
23	月						
24	火	バナナ さわらの梅煮 いりこ 小松菜の納豆あえ さつま汁	牛乳 メロンパントースト	食パン、さつまいも、三温糖、ホットケーキ粉、グラニュー糖、すりごま、米	牛乳、さわら、挽きわり納豆、合わせ味噌、バター、いりこ	バナナ、もやし、ごまつな、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、うめ干し、しょうが、レモン果汁	
25	水	オレンジ お好み焼き風玉子焼き いりこ じゃが芋と昆布の炒め煮 春雨スープ	牛乳 梅おにぎり	じゃがいも、米、はるさめ、油、三温糖	牛乳、卵、豚ひき肉、刻みこんぶ、いりこ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いんげん、ピーマン、万能ねぎ、うめ干し、干し椎茸、あおのり	
26	木	バナナ 白身魚のカレーマヨ焼き いりこ ひじきと大豆の炒り煮 なめこのみそ汁	牛乳 ジャムサンド	食パン、いちごジャム、マヨネーズ、油、砂糖、米	牛乳、あかうお、木綿豆腐、だいず(乾)、合わせ味噌、油揚げ、いりこ	バナナ、にんじん、なめこ、だいこん、いんげん、ひじき、ねぎ	
27	金	オレンジ ハヤシライス いりこ コールスローサラダ 白菜スープ	牛乳 くろがねもち	じゃがいも、片栗粉、黒砂糖、三温糖、マヨネーズ、油、砂糖、米	牛乳、牛肉(もも)、木綿豆腐、きな粉、ハム、脱脂粉乳、いりこ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、はくさい、えのきたけ、コーン缶、トマトピューレ	
28	土	とん汁うどん 南瓜の甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 ビスケット	干しうどん、さといも、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、いりこ	かぼちゃ、みかん缶、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	
				エネルギー	440 kcal	鉄	3.1 mg
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)				たんぱく質	24.0 g	カルシウム	402 mg
				脂質	18.2 g	ビタミンC	32 mg
				塩分	2.6 g	食物繊維	5.4 g

★都合により献立を変更する場合があります。