



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	火	【入園式】 メロンパン ジュース		メロンパン、ジュース			
2	水	ご飯 ぶりかけ 春雨のクリーム煮 いりこ スクランブルエッグ コールスローサラダ	牛乳 手づくりぶりかけおにぎり	米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、油、ごま、ごま油	牛乳、卵、鶏肉、ハム、しらす干し、いりこ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、アスパラガス、こまつな	牛乳 軽いお菓子
3	木	ご飯 バナナ さばのカレー揚げ いりこ ひじきと大豆の炒り煮 南瓜のみそ汁	りんごゼリー	小麦粉、三温糖、油、米	さば、豆腐、みそ、大豆、油揚げ、ゼラチン、いりこ	りんごジュース、バナナ、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、いんげん、ひじき、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
4	金	にら玉豚丼 いりこ アスパラとじゃこのあえ物 水菜のスープ オレンジ	牛乳 スイートポテト	さつまいも、三温糖、油、片栗粉、ごま油、砂糖、米	牛乳、豚肉、卵、豆腐、バター、しらす干し、いりこ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、アスパラガス、にら、きょうな、にんにく、しょうが、わかめ	牛乳 軽いお菓子
5	土	わかめうどん 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、鶏肉、いりこ	かぼちゃ、みかん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、椎茸、わかめ	牛乳 軽いお菓子
6	日	休日					
7	月	ご飯 バナナ 春雨の五目炒め いりこ 小松菜のナムル 玉子スープ	牛乳 じゃこのトースト	食パン、はるさめ、マヨネーズ、三温糖、ごま、油、ごま油、米	牛乳、豚肉、卵、しらす干し、チーズ、いりこ	バナナ、こまつな、にんじん、もやし、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、ピーマン、椎茸、青のり	麦茶 軽いお菓子
8	火	ご飯 オレンジ さわらの梅煮 いりこ 切干大根のごまネーズ和え じゃが芋のみそ汁	アップルパンチ	りんごジュース、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、ごま、米	さわら、豆腐、みそ、油揚げ、いりこ	オレンジ、バナナ、パイナップル、みかん、きゅうり、えのきたけ、もも、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、うめ干し、しょうが、ひじき	牛乳 軽いお菓子
9	水	ご飯 バナナ お好み焼き風玉子焼き いりこ 鶏レバーの甘辛煮 春雨スープ	牛乳 マカロニあべかわ	マカロニ、三温糖、はるさめ、油、ごま油、米	牛乳、鶏レバー、卵、豚ひき肉、きな粉、いりこ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、椎茸、しょうが、青のり	牛乳 軽いお菓子
10	木	ご飯 オレンジ 鮭のごま照り焼き いりこ 小松菜の納豆あえ なめこのみそ汁	牛乳 きつねおにぎり	米、ごま、三温糖、ごま	牛乳、さけ、豆腐、納豆、みそ、油揚げ、いりこ	オレンジ、もやし、こまつな、にんじん、なめこ、だいこん、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
11	金	ご飯 みかん缶 ハヤシライス いりこ ひじきとほうれん草のごまサラダ レタスのスープ	カルピスゼリー クラッカー	じゃがいも、油、三温糖、ごま、米	牛乳、牛肉、カルピス、スキムミルク、ゼラチン、いりこ	たまねぎ、みかん、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、レタス、グリーンピース、トマトピューレ、ひじき、レモン	牛乳 軽いお菓子
12	土	和風スパゲティ わかめスープ 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、ツナ缶、いりこ	パイナップル、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
13	日	休日					
14	月	ご飯 チーズ 肉じゃが いりこ 小松菜の磯和え キャベツのみそ汁	牛乳 ジャムサンド	じゃがいも、食パン、しらたき、いちごジャム、油、三温糖、米	牛乳、牛肉、豆腐、チーズ、みそ、いりこ	こまつな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、グリーンピース、のり、ねぎ	麦茶 軽いお菓子
15	火	ご飯 オレンジ 白身魚の磯辺焼き いりこ ほうれん草のなめたけあえ 豆腐のすまし汁	牛乳 鮭おにぎりトースト	米、マヨネーズ、三温糖	牛乳、あかうお、豆腐、さけ、いりこ	オレンジ、ほうれん草、もやし、なめたけ、グリーンピース、にんじん、ねぎ、椎茸、青のり、わかめ	牛乳 軽いお菓子
16	水	ケチャップライス 押麦のスープ 鶏肉のマーマレード焼き フライドポテト キャベツサラダ	ヨーグルトパフェ	米、フライドポテト、コーンフレーク、マーマレード、押麦、はるさめ、油、片栗粉、三温糖	鶏肉、牛乳、生クリーム、鶏ひき肉、いりこ	キャベツ、もも、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり、ねぎ、ピーマン、椎茸、青のり	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)			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	木	ご飯 オレンジ さばの塩焼き いりこ ひじきとじゃが芋の炒り煮 かき玉汁	牛乳 麩のラスク	じゃがいも、グラニュー糖、麩、油、三温糖、米	牛乳、さば、卵、ちくわ、油揚げ、バター、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
18	金	ご飯 バナナ 親子丼 いりこ こまつなサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 くろがねもち	片栗粉、三温糖、黒砂糖、マヨネーズ、ごま、米	牛乳、鶏肉、卵、豆腐、みそ、きな粉、ツナ缶、いりこ	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、グリーンピース、ひじき、椎茸、わかめ	牛乳 軽いお菓子
19	土	きのこうどん さつま芋の甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 クラッカー	うどん、さつまいも、三温糖、クラッカー	牛乳、豚肉、油揚げ、いりこ	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
20	日	休日					
21	月	ご飯 オレンジ 塩麩豆腐 いりこ もやしとわかめのナムル 春雨スープ	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、わかめ、いりこ	たまねぎ、もやし、オレンジ、にんじん、ねぎ、ねぎ、しょうが、椎茸	麦茶 軽いお菓子
22	火	ご飯 バナナ 鮭のタルタル焼き いりこ 五目大豆 だけのこのみそ汁	牛乳 お好み焼き	小麦粉、こんにゃく、マヨネーズ、油、三温糖、米	牛乳、さけ、豆腐、大豆、卵、豚肉、みそ、油揚げ、いりこ、かつお節	バナナ、キャベツ、だけのこ、にんじん、ごぼう、いんげん、ねぎ、椎茸、青のり	牛乳 軽いお菓子
23	水	ご飯 ぶりかけ コーンクリームシチュー スクランブルエッグ アスパラガスのナムル	牛乳 だけのこのごはん	米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、卵、鶏肉、ハム、油揚げ、いりこ	バナナ、キャベツ、にんじん、クリームコーン、たまねぎ、だけのこ、ほうれん草、アスパラガス	牛乳 軽いお菓子
24	木	ご飯 オレンジ 白身魚のおろし煮 いりこ かぼちゃのサラダ なすのみそ汁	牛乳 フルーツヨーグルト	マヨネーズ、三温糖、米	ヨーグルト、あかうお、豆腐、みそ、油揚げ、いりこ	かぼちゃ、オレンジ、バナナ、だいこん、きゅうり、もも、みかん、パイナップル、なす、コーン、にんじん、ねぎ、しょうが	牛乳 軽いお菓子
25	金	ご飯 バナナ ポークカレー いりこ ほうれん草のごまサラダ きのこスープ	牛乳 おから黒糖蒸しパン	じゃがいも、ホットケーキ粉、油、黒砂糖、ごま、三温糖、米	牛乳、豚肉、卵、豆腐、スキムミルク、おから、いりこ	ほうれん草、バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、しめじ、えのきたけ、グリーンピース、トマトピューレ	牛乳 軽いお菓子
26	土	ミートスパゲティ キャベツスープ パイナップル いりこ	牛乳 ビスケット	スパゲティ、油、ビスケット	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、キャベツ、えのきたけ、グリーンピース	牛乳 軽いお菓子
27	日	休日					
28	月	ご飯 バナナ 牛肉と納豆の旨煮 いりこ キャベツの昆布和え 豆腐のすまし汁	牛乳 ココアトースト	食パン、マーガリン、グラニュー糖、三温糖、ごま油、米	牛乳、納豆、牛肉、豆腐、いりこ	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん、ねぎ、塩こんぶ、椎茸、わかめ	麦茶 軽いお菓子
29	火	休日					
30	水	ご飯 オレンジ チキンピカタ いりこ マカロニサラダ 春雨菜のポトフ	牛乳 おから昆布おにぎり	米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、油、ごま、小麦粉	牛乳、鶏肉、卵、ハム、かつお節、いりこ	たまねぎ、オレンジ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ピーマン、アスパラガス、塩こんぶ	牛乳 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	450 kcal	鉄	1.9 mg
	たんぱく質	18.7 g	カルシウム	283 mg
	脂質	14.8 g	ビタミンC	21 mg
	塩分	1.8 g	食物繊維	3.9 g

※都合により献立を変更する場合があります。