

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	金	ハヤシライス オレンジ いりこ キャベツとアスパラのサラダ きのこスープ	フルーツヨーグルト	じゃがいも、油、三温糖、	ヨーグルト(無糖)、牛肉(もも)、卵、脱脂粉乳、いりこ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、きゅうり、もも缶、みかん缶、パイン缶、しめじ、えのきたけ、グリーンアスパラガス、グリーンピース(冷凍)、トマトピューレ	
2	土	ミートスパゲティー 野菜スープ パイン缶 いりこ	牛乳 せんべい	マカロニ・スパゲティ、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、いりこ	たまねぎ、パイン缶、にんじん、キャベツ	
3	日	休日					
4	月	休日					
5	火	休日					
6	水	休日					
7	木	赤魚の野菜あんかけ いりこ ひじきとほうれん草のごまサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 鮭わかめおにぎり	三温糖、すりごま、片栗粉	牛乳、あかうお、厚揚げ、合わせ味噌、さけ(塩)、いりこ	バナナ、ほうれん草、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ、たまねぎ、キャベツ、ひじき	
8	金	マーボー豆腐丼 みかん缶 いりこ 切干大根のナムル 鶏そぼろ中華スープ	牛乳 フレンチトースト	食パン、砂糖、片栗粉、三温糖、油、すりごま、ごま油、	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、いりこ	たまねぎ、みかん缶、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、ねぎ、干し椎茸	
9	土	こぎつねうどん 南瓜の甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 クラッカー	干しうどん、三温糖、砂糖	牛乳、油揚げ、いりこ	かぼちゃ、たまねぎ、みかん缶、ねぎ、にんじん	
10	日	休日					
11	月	のり塩から揚げ マカロニサラダ 若竹汁	牛乳 チーズクッキー	小麦粉、片栗粉、マヨネーズ、マカロニ、三温糖、油、砂糖、	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、無塩バター、ハム、生わかめ、卵、粉チーズ、いりこ	パイン缶、きゅうり、キャベツ、たけのこ、にんじん、あおのり、しょうが	
12	火	鮭のタルタル焼き 小松菜の納豆あえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 マーブル蒸しパン	ホットケーキ粉、三温糖、マヨネーズ、油、すりごま、	牛乳、さけ、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いりこ	オレンジ、かぼちゃ、もやし、こまつな、えのきたけ、ねぎ、にんじん、あおのり	
13	水	ポークビーンズ スクランブルエッグ アスパラとハムのサラダ	みかん缶 いりこ	たけのこ御飯	じゃがいも、油、三温糖、砂糖	卵、豚肉(肩ロース)、だいず(ゆで)、ハム、油揚げ、いりこ	たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、キャベツ、みかん缶、ホールトマト缶詰、たけのこ、干し椎茸、コーン缶、にんにく
14	木	さばのみそ煮 麩のすまし汁 凍り豆腐の煮物	バナナ いりこ	牛乳 いちごスコーン	小麦粉、いちごジャム、三温糖、焼豆、砂糖、	牛乳、さば、木綿豆腐、凍り豆腐、油揚げ、バター、米みそ(淡色辛みそ)、いりこ	バナナ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しめじ、いんげん、しょうが
15	金	肉みそなっとく丼 ほうれん草の磯和え 切干大根の味噌汁	パイン缶 いりこ	オレンジパンチ	三温糖、油、	挽きわり納豆、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いりこ	パイン缶、オレンジ天然果汁、ほうれん草、バナナ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、もやし、もも缶(黄桃)、しめじ、えのきたけ、ねぎ、切り干しだいこん、のり佃煮、しょうが
16	土	和風スパゲティー 豆腐スープ パイン缶 いりこ	牛乳 ビスケット	スパゲティ、油	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、いりこ	パイン缶、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、干し椎茸、にんにく	

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	日	休日					
18	月	春雨の五目炒め 小松菜のナムル バナナ	いりこ レタスのスープ あんバタートースト	牛乳	食パン、はるさめ、三温糖、すりごま、油、ごま油、	牛乳、豚肉(もも)、つぶしあん(砂糖添加)、バター、いりこ	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、えのきたけ、レタス、ピーマン、干し椎茸
19	火	赤魚の照り焼き さつまいもの和風サラダ なめこのみそ汁	オレンジ いりこ	牛乳 マカロニあべかわ	さつまいも、マカロニ、三温糖、マヨネーズ、	牛乳、あかうお、木綿豆腐、合わせ味噌、きな粉、ツナ水煮缶、いりこ	オレンジ、なめこ、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、ひじき
20	水	ピビンバ ヤンニョムチキン風 わかめスープ いりこ	キャベツサラダ ヤクルト	牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、三温糖、すりごま、ごま油、粉糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、卵、生クリーム、いりこ、生わかめハム	こまつな、にんじん、もやし、えのきたけ、干し椎茸、キャベツ
21	木	あじの南蛮漬け 五目大豆 じゃが芋のみそ汁	バナナ いりこ	ヨーグルトゼリー ビスコ	じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、油、片栗粉、砂糖、	あじ、牛乳、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、だいず(乾)、油揚げ、ゼラチン、いりこ	バナナ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、いんげん、ピーマン、ねぎ、干し椎茸、レモン果汁
22	金	いりこ 豚肉の塩だれ丼 もやしとひじきの酢あえ	かき玉汁 オレンジ	牛乳 くろがねもち	片栗粉、黒砂糖、三温糖、油、砂糖、	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ツナ油漬缶、きな粉、いりこ	オレンジ、にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、いんげん、ひじき、にんにく、しょうが
23	土	きのこうどん さつま芋の甘煮 みかん缶 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	みかん缶、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、干し椎茸	
24	日	休日					
25	月	じゃが芋のごま味噌煮 いりこ キャベツの昆布和え わかめのすまし汁	バナナ ジュガートースト	牛乳	じゃがいも、食パン、グラニュー糖、マーガリン、油、すりごま、砂糖、ごま油、	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、生わかめ、米みそ(赤色辛みそ)、いりこ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、えのきたけ、いんげん(ゆで)、塩こんぶ、ねぎ
26	火	野菜たっぷりさつま揚げ 小松菜の甘酢和え もずく汁	オレンジ いりこ	牛乳 バナナケーキ	ホットケーキ粉、三温糖、油、片栗粉、すりごま、砂糖、	牛乳、白身魚すり身、木綿豆腐、卵、いりこ	オレンジ、こまつな、にんじん、バナナ、もずく、もやし、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、ごぼう、万能ねぎ
27	水	お好み焼き風玉子焼き 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 押麦のスープ	バナナ いりこ	コーンフレーク	コーンフレーク、じゃがいも、押麦、小麦粉、はるさめ、油、砂糖、片栗粉、	牛乳、卵、厚揚げ、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、いんげん、ピーマン、ねぎ、干し椎茸、あおのり
28	木	さばの塩焼き ハリハリ納豆サラダ ごぼうのみそ汁	パイン缶 いりこ	牛乳 南瓜のジャムサンド	食パン、はちみつ、三温糖、ごま油、	牛乳、さば、木綿豆腐、納豆、合わせ味噌、油揚げ、いりこ	パイン缶、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、ごぼう、ねぎ、切り干しだいこん、ひじき
29	金	ビーフカレー チーズサラダ たまごスープ	バナナ いりこ	牛乳 麩のきなこラスク	じゃがいも、グラニュー糖、焼豆、油、三温糖、	牛乳、牛肉(もも)、卵、チーズ、バター、脱脂粉乳、きな粉、いりこ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、トマトピューレ
30	土	バナナ アンパンマンジュース メロンパン		メロンパン		ジュース	バナナ
31	日	休日					
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)				エネルギー	407 kcal	鉄	2 mg
				たんぱく質	19.5 g	カルシウム	279 mg
				脂質	16.4 g	ビタミンC	26 mg
				塩分	2.3 g	食物繊維	4.8 g