

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 ハヤシライス 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、米	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、パン缶、しめじ、えのきたけ、グリーンアスパラガス、グリーン	牛乳 軽いお菓子
2	土	ミートスパゲティ 野菜スープ パン缶 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、パン缶、にんじん、キャベツ	牛乳 軽いお菓子
3	日	休日					
4	月	休日					
5	火	休日					
6	水	休日					
7	木	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 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	米、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	牛乳 軽いお菓子
8	金	ご飯 マーボー豆腐丼 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、米	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	牛乳 軽いお菓子
9	土	ごきつねうどん 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	牛乳 軽いお菓子
10	日	休日					
11	月	ご飯 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、米	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	軽いお菓子 麦茶
12	火	ご飯 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、米	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、ごまつな、えのきたけ、ねぎ、にんじん、あおのり	牛乳 軽いお菓子
13	水	ご飯 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	牛乳 いちごスコーン	米、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	牛乳 軽いお菓子
14	木	ご飯 さばのみそ煮 麩のすまし汁 凍り豆腐の煮物	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、米	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	牛乳 軽いお菓子
15	金	ご飯 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	オレンジパンチ	三温糖、油、米	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、切り干した	牛乳 軽いお菓子
16	土	和風スパゲティ 豆腐スープ パン缶 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	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 春雨の五目炒め 小松菜のナムル バナナ	牛乳 あんバタートースト	いりこ レタスのスープ	食パン、はるさめ、三温糖、すりごま、油、ごま油、米	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、ごまつな、にんじん、もやし、えのきたけ、レタス、ピーマン、干し椎茸	麦茶 軽いお菓子	
19	火	ご飯 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	牛乳 マカロニあべかわ	オレンジ いりこ	さつまいも、マカロニ、三温糖、マヨネーズ、米	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	牛乳 軽いお菓子	
20	水	ピビンパ ヤンニョムチキン風 わかめスープ いりこ	牛乳 ホットケーキ	キャベツサラダ ヤクルト	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	ごまつな、にんじん、もやし、えのきたけ、干し椎茸、キャベツ	牛乳 軽いお菓子	
21	木	ご飯 あじの南蛮漬け 五目大豆 じゃが芋のみそ汁	ヨーグルトゼリー ビスコ	バナナ いりこ	じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、油、片栗粉、砂糖、米	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	牛乳 軽いお菓子	
22	金	ご飯 いりこ 豚肉の塩だれ丼 もやしとひじきの酢あえ	牛乳 くろがねもち	かき玉汁 オレンジ	片栗粉、黒砂糖、三温糖、油、砂糖、米	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	牛乳 軽いお菓子	
23	土	きのこうどん さつまいもの甘煮 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	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	牛乳 軽いお菓子
24	日	休日							
25	月	ご飯 じゃが芋のごま味噌煮 キャベツの昆布和え わかめのすまし汁	牛乳 シュガートースト	バナナ いりこ	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、米	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	麦茶 軽いお菓子	
26	火	ご飯 野菜たっぷりさつま揚げ 小松菜の甘酢和え もずく汁	牛乳 バナナケーキ	オレンジ いりこ	ホットケーキ粉、三温糖、油、片栗粉、すりごま、砂糖、米	牛乳、白身魚すり身、木綿豆腐、卵、いりこ	オレンジ、ごまつな、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	牛乳 軽いお菓子	
27	水	ご飯 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	牛乳 コーンフレーク	バナナ いりこ	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、米	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	牛乳 軽いお菓子	
28	木	ご飯 さばの塩焼き ハリハリ納豆サラダ ごぼうのみそ汁	牛乳 南瓜のジャムサンド	パン缶 いりこ	食パン、はちみつ、三温糖、ごま油、米	牛乳、さば、木綿豆腐、納豆、合わせ味噌、油揚げ、いりこ	パン缶、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	牛乳 軽いお菓子	
29	金	ご飯 ビーフカレー チーズサラダ たまごスープ	牛乳 麩のきなこラスク	バナナ いりこ	じゃがいも、グラニュー糖、焼豆、油、三温糖、米	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	牛乳 軽いお菓子	
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 たんぱく質 19.5 g 脂質 16.4 g 塩分 2.3 g		鉄 2 mg カルシウム 279 mg ビタミンC 26 mg 食物繊維 4.8 g			