

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	土	ご飯 カレーライス キャベツのサラダ パイン缶	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、パイン缶、きゅうり、にんじん、コーン缶、グリーンピース（冷凍）、トマトピューレ	牛乳 軽なお菓子
2	日	休日					
3	月	ご飯 じゃが芋のごま味噌煮 キャベツのレモンサラダ かき玉汁	牛乳 蒸しパン	じゃがいも、小麦粉、砂糖、すりごま、油、米	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、バター、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、にんじん、グリーンピース（冷凍）、グリーンアスパラガス、レモン果汁	麦茶 軽なお菓子
4	火	ご飯 あじのおろし煮 小松菜の納豆あえ オレンジ	牛乳 きなこ揚げパン	コッペパン、三温糖、油、砂糖、すりごま、米	牛乳、あじ、木綿豆腐、挽きわり納豆、合わせ味噌、きな粉、油揚げ、いりこ	オレンジ、だいこん、もやし、こまつな、にんじん、なす、ねぎ、しょうが	牛乳 軽なお菓子
5	水	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 洋風炒り豆腐 トマトとたまごのスープ	冷やしこぎつねうどん	干しうどん、マーマレード、片栗粉、油、砂糖、三温糖、米	鶏もも肉、木綿豆腐、卵、油揚げ、ベーコン、バター、いりこ	たまねぎ、トマト、バナナ、えのきだけ、にんじん、コーン缶、いんげん	牛乳 軽なお菓子
6	木	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き ゴーヤチャンブルー きのこ汁	牛乳 くろがねもち	片栗粉、黒砂糖、三温糖、マヨネーズ、米	牛乳、あかうお、木綿豆腐、卵、ベーコン、きな粉、米みそ（淡色辛みそ）、生わか	にがうり・ゴーヤ、バナナ、しめじ、えのきだけ、にんじん、あさつき	牛乳 軽なお菓子
7	金	ご飯 なすとトマトのカレー ほうれん草のごまサラダ 玉子スープ	牛乳 ジャムサンド	食パン、いちごジャム、すりごま、三温糖、米	牛乳、豚肉(もも)、卵、脱脂粉乳、いりこ	たまねぎ、ほうれんそう、トマト、オレンジ、なす、もやし、にんじん、キャベツ、えのきだけ、トマト	牛乳 軽なお菓子
8	土	きのこうどん 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	牛乳、豚肉(もも)、いりこ	かぼちゃ、みかん缶、たまねぎ、しめじ、えのきだけ、にんじん、ねぎ、干し椎茸	牛乳 軽なお菓子
9	日	休日					
10	月	ご飯 豚肉と野菜のごま炒め パスタサラダ なめこのみそ汁	牛乳 玉子サンド	ロールパン、マヨネーズ、スパゲティ、油、ごま、三温糖、米	牛乳、豚肉(ロース)、卵、木綿豆腐、合わせ味噌、ツナ油漬缶、いりこ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、なめこ、だいこん、コーン缶、にんにく、しょうが	麦茶 軽なお菓子
11	火	休日					
12	水	ご飯 水草焼き にらとレバー炒め煮 五目ビーフン汁	牛乳 もちもち黒ごまパン	ビーフン、白玉粉、小麦粉、砂糖、油、三温糖、黒ごま、ごま油、米	牛乳、卵、鶏レバー、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、いりこ	たまねぎ、みかん缶、にんじん、ほうれんそう（冷凍）、万能ねぎ、にら、干し椎茸、しょうが	牛乳 軽なお菓子
13	木	ご飯 さんまの卵とじ丼 豆腐すまし汁 パイン缶	牛乳 クラッカー	三温糖、片栗粉、米	牛乳、さんま(蒲焼缶詰)、木綿豆腐、卵、生わかめ、いりこ	たまねぎ、パイン缶、にんじん、ねぎ、グリーンピース（冷凍）、干し椎茸	牛乳 軽なお菓子
14	金	肉みそうどん 南瓜の甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 せんべい	干しうどん、三温糖、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、いりこ	かぼちゃ、みかん缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干し椎茸	牛乳 軽なお菓子
15	土	ミートスパゲティー きのこスープ パイン缶 いりこ	牛乳 ビスケット	マカロニ・スパゲティ、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、いりこ	たまねぎ、パイン缶、にんじん、えのきだけ、しめじ、グリーンピース（冷凍）	牛乳 軽なお菓子
16	日	休日					

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	月	ご飯 麻婆なす 春雨サラダ 中華風スープ	牛乳 ツナカレートースト	食パン、はるさめ、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、すりごま、米	牛乳、豚ひき肉、ハム、だいたず水煮缶詰、ツナ油漬缶、いりこ	たまねぎ、パイン缶、なす、にんじん、きゅうり、はくさい、えのきだけ、にら、葉ねぎ、干し椎茸、しょう	麦茶 軽なお菓子		
18	火	ご飯 さばのタンドリー焼き ジャーマンポテト 押し麦のスープ	牛乳 ココアちんすこう	じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、押麦、はるさめ、米	牛乳、さば、ヨーグルト（無脂肪無糖）、ベーコン、いりこ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干し椎茸、レモン果汁、パセリ	牛乳 軽なお菓子		
19	水	ふりかけご飯 鶏肉のピザ焼き ブロッコリーのツナサラダ 青のりポテト	レタスのスープ ヤクルト 	ブルーベリーヨーグルトアイス	フライドポテト、油、三温糖、マヨネーズ、米	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、ツナ油漬缶、とろけるチーズ、いりこ、ヤクルト	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、ブルーベリージャム、えのきだけ、レタス、にんじん、コーン缶、ピーマ	牛乳 軽なお菓子	
20	木	ご飯 鮭の竜田揚げ 炒り豆腐 南瓜のみそ汁	バナナ いりこ	おおか昆布おにぎり	米、片栗粉、砂糖、油、すりごま	木綿豆腐、さけ、ツナ水煮缶、合わせ味噌、油揚げ、かつお節、いりこ	バナナ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、えのきだけ、さやえんどう、ねぎ、塩こんぶ、ひじき、しょうが、干	牛乳 軽なお菓子	
21	金	ご飯 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	オレンジ いりこ	フルーツヨーグルト	三温糖、すりごま、ごま油、米	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、卵、いりこ、生わかめ	オレンジ、もやし、バナナ、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、レタス、にんじん、コーン缶、ピーマ	牛乳 軽なお菓子	
22	土	冷やしこぎつねうどん さつま芋の甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 クラッカー		さつまいも、干しうどん、砂糖、三温糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、いりこ	みかん缶、たまねぎ、にんじん	牛乳 軽なお菓子	
23	日	休日							
24	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	牛乳 かりんと風トースト	いりこ バナナ	食パン、黒砂糖、マーガリン、油、砂糖、ごま油、三温糖、米	牛乳、厚揚げ、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、米みそ(甘みそ)、生わかめ、いりこ	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、えのきだけ、ピーマン、干し椎茸、バナナ	麦茶 軽なお菓子	
25	火	ご飯 白身魚のトマトソースがけ ひじきと大豆の炒り煮 切干大根の味噌汁	オレンジ いりこ	牛乳 パインケーキ	ホットケーキ粉、油、片栗粉、三温糖、砂糖、米	牛乳、あかうお、卵、だいたず(乾)、合わせ味噌、油揚げ、バター、いりこ	オレンジ、にんじん、ねぎ、パイン缶、トマトピューレ、えのきだけ、いんげん、切り干しだいこん、ひじき、	牛乳 軽なお菓子	
26	水	ご飯 じゃが芋のカレーオムレツ もやしとわかめの甘酢和え 水菜のスープ	ふりかけ いりこ	ビビンバ風おにぎり	米、じゃがいも、すりごま、油、三温糖、ごま油	豚ひき肉、卵、牛ひき肉、木綿豆腐、生わかめ、いりこ	もやし、きゅうり、たまねぎ、しめじ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、きょうな、こまつな	牛乳 軽なお菓子	
27	木	ご飯 さばのみそ煮 和風ポテトサラダ なすのみそ汁	オレンジ いりこ	牛乳 マカロニあべかわ	じゃがいも、マカロニ、三温糖、マヨネーズ、砂糖、米	牛乳、さば、木綿豆腐、ツナ油漬缶、合わせ味噌、きな粉、油揚げ、米みそ(淡色辛み	オレンジ、にんじん、なす、きゅうり、ねぎ、塩こんぶ、ひじき、しょうが	牛乳 軽なお菓子	
28	金	ご飯 親子丼 キャベツのゆかり和え 南瓜のみそ汁	バナナ いりこ	牛乳 麩の黒糖ラスク	牛乳、卵、鶏もも肉、木綿豆腐、合わせ味噌、バター、いりこ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、えのきだけ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、にん	バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、えのきだけ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、にん	牛乳 軽なお菓子	
29	土	和風スパゲティー わかめスープ パイン缶 いりこ	牛乳 せんべい	スパゲティ、油	牛乳、ツナ油漬缶、生わかめ、いりこ	牛乳、ツナ油漬缶、生わかめ、いりこ	パイン缶、えのきだけ、にんじん、たまねぎ、しめじ、干し椎茸、にんにく	牛乳 軽なお菓子	
30	日	休日							
31	月	ご飯 八宝菜 ひじきの中華サラダ 春雨スープ	いりこ バナナ	レモンシュガートースト 牛乳	食パン、グラニュー糖、ごま油、マーガリン、はるさめ、片栗粉、三温糖、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、いりこ	バナナ、はくさい、きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、ねぎ、万能ねぎ、ひじ	軽なお菓子 麦茶	
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー		423	kcal		鉄	2.2	mg
		たんぱく質		21.1	g		カルシウム	279	mg
		脂質		18.5	g		ビタミンC	25	mg
		塩分		2.6	g		食物繊維	4.6	g