



献立表



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			9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	月	カレーライス(麦ご飯) マカロニサラダ キウイフルーツ 福神漬	ラスク スキムミルク	半つき米、じゃがいも、フランスパン、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、押麦、油	牛肉、脱脂粉乳、卵、バター、ハム	キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、福神漬、りんご	スキムミルク ウエハース
2	火	五分米 鶏肉のチーズピカタ 彩り野菜のソテー すまし汁(しめじ)	パイナップル 抹茶わらびもち 麦茶	半つき米、わらび餅粉、小麦粉、砂糖、黒砂糖、油	鶏もも肉、卵、ベーコン、きな粉、粉チーズ、いわし(煮干し)	パイナップル、たまねぎ、だいこん、しめじ、ピーマン、エリンギ、赤ピーマン、黄ピーマン、レモン果汁、にんにく、万能ねぎ	麦茶 ヨーグルト
3	水	五分米 魚のおろし焼き ビーフンの梅肉和え みそ汁(かぼちゃ)	すいか ウインナーチーズ 蒸しパン スキムミルク	半つき米、ホットケーキ粉、ビーフン、砂糖、油	ぶり、牛乳、脱脂粉乳、米みそ、ウインナー、ハム、切れてるチーズ、油揚げ	すいか、かぼちゃ、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、レモン果汁、うめ干し、にんにく、しょうが	スキムミルク いりこ ビスケット
4	木	五分米 青椒肉絲 もち米蒸しシュウマイ 中華スープ	メロン まるごとみつ豆 麦茶	半つき米、じゃがいも、もち米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	豚肉、豚ひき肉、かにかまぼこ、おから	メロン、もやし、にんじん、だいこん、たまねぎ、ピーマン、みかん缶、黄桃缶、白桃缶、パイナップル、たけのこ、黄ピーマン、赤ピーマン、干しいたけ、ねぎ、粉かんでん、しょうが	スキムミルク ミルクロール
5	金	ピラフ(ウインナー・コーン) 鶏の唐揚げ かぼちゃのサラダ 天の川スープ 元氣ヨーグルト	ぶどうジュース アイス 麦茶	半つき米、じゃがいも、片栗粉、油、マヨネーズ、はるさめ、砂糖	鶏もも肉、ウインナー、ハム、ベーコン、バター	ぶどう果汁70%飲料、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、オクラ、しょうが、にんにく	スキムミルク いりこ ビスケット
6	土	冷製パスタ (ささみ・梅塩こんぶ) バナナ	ミルクロールパン 麦茶	スパゲティ、オリーブ油	鶏ささみ	バナナ、きゅうり、梅干し、塩こんぶ	牛乳 干し芋
7	日						
8	月	五分米 肉じゃが 納豆和え みそ汁(なす)	キウイフルーツ いりこ オレンジ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、きんぴらこんにやく、油、砂糖	納豆、揚げ豆腐、牛肉、脱脂粉乳、米みそ、いわし(煮干し)、油揚げ、しらす干し	キウイフルーツ、オレンジ、たまねぎ、なす、にんじん、もやし、ほうれんそう、だいこん(たくあん)、さやえんどう、カットわかめ	スキムミルク ウエハース
9	火	五分米 ハニーマスタードチキン ゴーヤチャンプル すまし汁(かにかま)	パイナップル 二色サンドイッチ (ツナ・卵) スキムミルク	半つき米、サンドイッチパン、マヨネーズ、はちみつ、砂糖、ごま油	鶏もも肉、卵、木綿豆腐、脱脂粉乳、豚肉、かにかまぼこ、ツナ油漬缶、かつお節	パイナップル、えのきたけ、もやし、にんじん、にがり・ゴーヤ、きゅうり、わかめ(乾)	麦茶 ヨーグルト
10	水	五分米 さつまいも揚げ きゅうりとツナの酢の物 みそ汁(じゃがいも)	すいか 野菜クラッカー スキムミルク	半つき米、じゃがいも、小麦粉、油、オリーブ油、砂糖、片栗粉、ごま油	白身魚すり身、木綿豆腐、脱脂粉乳、米みそ、ツナ水煮缶、卵、ごま、油揚げ、いわし(煮干し)	すいか、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ほうれんそう、葉ねぎ	スキムミルク いりこ ビスケット
11	木	五分米 豚肉のしょうが焼き 枝豆の白和え かき玉汁	メロン キャロットゼリー スキムミルク	半つき米、砂糖、きんぴらこんにやく、油	豚肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、生クリーム、すりごま、米みそ	みかん天然果汁、メロン、にんじん、たまねぎ、みかん缶、コーン(冷凍)、えのきたけ、えだまめ、ピーマン、葉ねぎ、しょうが、干しいたけ	スキムミルク ミルクロール
12	金	五分米 松風焼き 押三絲(バンサンスー) すまし汁(鮎)	オレンジ 鮭若布おにぎり 麦茶	半つき米、はるさめ、片栗粉、砂糖、焼ふ、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、ハム、鮭フレーク、米みそ、ごま	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、だいこん、ねぎ、あおのり	スキムミルク いりこ ビスケット
13	土	冷し中華 バナナ	クラッカー 麦茶	干し中華めん、ごま油	ハム、すりごま	バナナ、きゅうり、トマト	牛乳 干し芋
14	日						
15	月	海の日 					
16	火	五分米 照り焼きチキン 野菜炒め みそ汁(厚揚げ)	パイナップル 鮎の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、焼ふ、砂糖、黒砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉、脱脂粉乳、豚肉、揚げ豆腐、米みそ、バター、いわし(煮干し)	パイナップル、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、万能ねぎ	麦茶 ヨーグルト

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			9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	水	お弁当の日	牛乳フルーツ かんてん 麦茶	砂糖	牛乳	みかん缶、白桃缶、キウイフルーツ、かんてん	スキムミルク いりこ ビスケット	
18	木	五分米 豚肉のごまみそ焼き おくらのおかか和え 春雨スープ	メロン お好み焼き 麦茶	半つき米、お好み焼き粉、はるさめ、マヨネーズ、砂糖	豚肉、ベーコン、卵、ごま、かつお節、さくらえび、米みそ	メロン、もやし、キャベツ、きゅうり、しめじ、チンゲンサイ、オクラ、あおのり、しょうが	スキムミルク ミルクロール	
19	金	ゆかり御飯 チーズオムレツ 胡瓜とハムのドレッシング和え わかめスープ	オレンジ ドーナツ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、油、ごまドレッシング、砂糖	卵、木綿豆腐、脱脂粉乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、ハム、ごま	たまねぎ、オレンジ、だいこん、きゅうり、にんじん、カットわかめ	スキムミルク いりこ ビスケット	
20	土	肉みそうどん バナナ	メロンパン 麦茶	干しうどん、砂糖、油	豚ひき肉、米みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、干しいたけ、しょうが	牛乳 干し芋	
21	日							
22	月	夏野菜のキーマカレー(麦) スパゲティサラダ キウイフルーツ 福神漬	いりこ オレンジ スキムミルク	半つき米、スパゲティ、マヨネーズ、押麦	合ひき肉、脱脂粉乳、ティ、いわし(煮干し)、ハム	キウイフルーツ、オレンジ、たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、なす、福神漬、ズッキーニ、にんにく	スキムミルク ウエハース	
23	火	五分米 チキン南蛮 キャベツの塩昆布あえ すまし汁(豆腐)	パイナップル マカロニきな粉 スキムミルク	半つき米、マカロニ、砂糖、油、小麦粉	鶏むね肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、きな粉、牛乳、いわし(煮干し)	キャベツ、パイナップル、にんじん、きゅうり、塩こんぶ、ねぎ、カットわかめ、レモン果汁	麦茶 ヨーグルト	
24	水	麦飯 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 のっぺい汁	すいか バナナケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖、きんぴらこんにやく、油、押麦、片栗粉	さけ、脱脂粉乳、無塩バター、天ぷら、卵、鶏もも肉、油揚げ	すいか、にんじん、だいこん、バナナ、ごぼう、ひじき、えだまめ(冷凍)、葉ねぎ	スキムミルク いりこ ビスケット	
25	木	五分米 肉豆腐 オクラ納豆 みそ汁(だいこん)	メロン フルーツポンチ スキムミルク	半つき米、砂糖	木綿豆腐、牛肉、納豆、牛乳、脱脂粉乳、米みそ、油揚げ	メロン、バナナ、たまねぎ、だいこん、もやし、みかん缶、白桃缶、パイナップル、ねぎ、りんご、黄桃缶、オクラ、えのきたけ、たくあん、万能ねぎ、カットわかめ、粉寒天、レモン果汁	スキムミルク ミルクロール	
26	金	五分米 ポークビーンズ もやしの中華風和え物 たまごスープ	オレンジ 中華おこわ 麦茶	もち米、じゃがいも、半つき米、砂糖、ごま油、片栗粉	卵、豚肉、米みそ、だいたい水煮	オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、トマト缶詰、こまつな、キャベツ、ねぎ、たけのこ、干しいたけ、にんにく	スキムミルク いりこ ビスケット	
27	土	そうめん バナナ	～ゆり組ミニキャンパ～ カレーライス マカロニサラダ すいか	チーズ蒸しケーキ アイス(ゆり組) 麦茶	干しそうめん、チーズ蒸しケーキ、砂糖	卵、焼き豚	バナナ、オクラ、干しいたけ	牛乳 干し芋
28	日							
29	月	そばろ井 イカときゅうりの酢味噌和え すまし汁(たまねぎ) キウイフルーツ	バワフル大豆 スキムミルク	半つき米、砂糖、油、片栗粉	だいたい水煮豆腐、鶏ひき肉、卵、脱脂粉乳、いかに、凍り豆腐、いわし(煮干し)、米みそ、ごま	キウイフルーツ、もやし、きゅうり、たまねぎ、いんげん、葉ねぎ、カットわかめ、しょうが	スキムミルク ウエハース	
30	火	五分米 鶏肉のカレー焼き ズッキーニのソテー みそ汁(おくら)	パイナップル うどんかりんとう スキムミルク	半つき米、油、干しうどん、小麦粉、砂糖、黒砂糖	鶏もも肉、脱脂粉乳、米みそ、きな粉、ベーコン、油揚げ、いわし(煮干し)	パイナップル、もやし、たまねぎ、エリンギ、にんじん、ズッキーニ、オクラ、にんにく	麦茶 ヨーグルト	
31	水	五分米 魚のチーズフライ はんぺんサラダ 野菜スープ	すいか ポテト餅 スキムミルク	半つき米、じゃがいも、パン粉、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、小麦粉	さば、脱脂粉乳、ピザ用チーズ、はんぺん、卵、粉チーズ、すりごま	すいか、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、コーン(冷凍)、しめじ、焼きのり	スキムミルク いりこ ビスケット	

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	490 kcal	鉄	2.3 mg
	たんぱく質	19.6 g	カルシウム	167 mg
	脂質	16.7 g	ビタミンC	29 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	4.4 g

★だし汁は昆布といりこを使っています。
★仕入れによって、材料が異なる場合があります。