



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)			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	ごはん あおさ汁 赤魚のチーズピカタ かぼちゃサラダ	牛乳 きなこマカロニ	米、マカロニ、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	牛乳、あかうお、木綿豆腐、卵、ハム、チーズ、きな粉、粉チーズ	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、あおさ	麦茶 ウエハース
2	日	ごはん 水菜の味噌汁 塩麹肉じゃが 大根のツナマヨサラダ	麦茶 市販のおやつ	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	豚肉(ばら)、麦みそ、油揚げ、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、みずな、だいこん、しらたき、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、えのきたけ、ごま	牛乳 市販のおやつ
3	月	ピラフ ミネストローネ さつまいもコロッケ マカロニサラダ	麦茶 あじさいヨーグルトゼリー	米、さつまいも、マカロニ、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、油、無塩バター	ヨーグルト(無糖)、牛ひき肉、ベーコン、卵、豚ひき肉、ハム、セラチン	たまねぎ、きゅうり、もも缶(液汁)、ぶどう濃縮果汁、キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、もも缶(白)	牛乳 白い風船
4	火	親子丼 南瓜の味噌汁 ブロッコリーの和風サラダ キャンディチーズ	牛乳 黒ゴマトースト	米、食パン、無塩バター、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ油漬缶、麦みそ、チーズ、かまぼこ	ブロッコリー(冷)、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、黒ごま、ひじき、葉ねぎ、干しいただけ、焼きのり	麦茶 ぼたぼた焼き
5	水	ロールパン クリームシチュー きゃべつとウィンナーのソテー みかん	麦茶 しそ昆布おにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、無塩バター	鶏もも肉、ウィンナー、牛乳	ブロッコリー(冷)、たまねぎ、にんじん、キャベツ、みかん缶、コーン缶、こんぶ佃煮、しそ、ごま	牛乳 星たべよ
6	木	ごはん なすの味噌汁 鶏の香草焼き 切り干し大根のごま和え	麦茶 ヨーグルトムース	米、砂糖、マヨネーズ、パン粉	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、生クリーム、麦みそ、セラチン	ブロッコリー(冷)、にんじん、なす、たまねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん、レモン果汁、ごま	牛乳 ハーベスト
7	金	ごはん ワントン風スープ 白身魚のりんごソースかけ アスパラとコーンのサラダ	牛乳 ポテトもち	じゃがいも、米、片栗粉、ぎょうざの皮、油、砂糖、ごま油	牛乳、かれない、鶏ひき肉、ベーコン、チーズ、かつお節	グリーンアスパラガス、キャベツ、りんご、ごまつな、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、レモン果汁	麦茶 マリービスケット
8	土	ごはん 里芋の味噌汁 豚しゃぶ 小松菜の卵とじ	牛乳 スイートプール	米、ロールパン、さといも、砂糖、無塩バター、小麦粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、ハム、麦みそ	キャベツ、ごまつな、トマト、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、ごま、カットわかめ	麦茶 バジタペル
9	日	ごはん にらたま味噌汁 鶏つくねの照り煮 ひじきとツナのサラダ	麦茶 市販のおやつ	米、マヨネーズ、パン粉、砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、卵、ツナ油漬缶、麦みそ、牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、れんこん、にら、ひじき、ごま	牛乳 市販のおやつ
10	月	わかめごはん えのきの味噌汁 すり身のカルシウム揚げ 中華風酢の物	牛乳 野菜お焼き	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、いとよりだ(すり身)、鶏ささ身、卵、豚ひき肉、油揚げ、麦みそ、脱脂粉乳、さ	にんじん、きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、えのきたけ、葉ねぎ、コーン缶、コーン(冷凍)	麦茶 おととと
11	火	ごはん じゃがいもの味噌汁 肉豆腐 トマトサラダ	牛乳 バナナケーキ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、油、オリーブ油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、卵、麦みそ、しらす干し	はくさい、ブロッコリー(冷)、トマト、バナナ、にんじん、たまねぎ、しめじ、しらたき、えのきたけ、葉ねぎ	麦茶 もも
12	水	食パン パンキンポターージュ チキンナゲット 彩ナムル	麦茶 焼きおにぎり	食パン、米、片栗粉、油、ごま油、マヨネーズ	木綿豆腐、鶏ひき肉	もやし、ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ごま、にんにく	牛乳 丸ぼうろ
13	木	ごはん ちゃんぽん オクラのおろし和え パイ	麦茶 ミルク寒天	ゆで中華めん、米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、鶏骨、しばえび、かまぼこ、しらす干し	だいこん、キャベツ、トマト、オクラ、みかん缶、深ねぎ、パイン缶、もやし、にんじん、えだまめ(冷)	牛乳 アスパラガス
14	金	ごはん きのこのすまし汁 魚のみそ煮 さつま芋のチーズサラダ	牛乳 ざくざくクッキー	米、さつまいも、小麦粉、無塩バター、マヨネーズ、砂糖、コーンフレーク	牛乳、さくら、ハム、チーズ、麦みそ	にんじん、だいこん、きゅうり、深ねぎ、ほうれんそう、ごぼう、えのきたけ、板こんにゃく、しめじ、コー	麦茶 アンパンマンのソフトせんべい
15	土	ごはん わかめの味噌汁 鶏肉のパン粉焼き 五色なます	麦茶 かぼちゃの蒸しパン	米、ホットケーキ粉、パン粉、マヨネーズ、無塩バター、砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、卵、麦みそ、ハム、油揚げ、粉チーズ	だいこん、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、ごま、カットわかめ	牛乳 サッポロポテト
16	日	ごはん じゃがいもとベーコンの味噌汁 豆腐チャンプル 五目納豆	牛乳 市販のおやつ	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、挽きわり納豆、ベーコン、ツナ油漬缶、ちくわ、麦みそ	たまねぎ、にんじん、にら、緑豆もやし、チンゲンサイ、カットわかめ	麦茶 市販のおやつ
17	月	ごはん 白菜のすまし汁 豚肉と南瓜の煮物 ブロッコリーのサラダ	牛乳 マーレドスコーン	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、無塩バター、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、厚揚げ、卵、かにかまぼこ	かぼちゃ、ブロッコリー(冷)、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、マー	麦茶 たまごボーロ
18	火	ごはん もずくスープ 鮭のちゃんちゃん焼き 韓国風サラダ	麦茶 ごま団子	米、白玉粉、油、砂糖、ごま油	さけ、こしあん(生)、麦みそ、豚ひき肉、牛ひき肉	もやし、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、たまねぎ、しめじ、ごま、もずく、深	牛乳 ビスコ
19	水	クロワッサン ほうれん草のコンソメスープ ナポリタンスパゲティ 白菜のおかか和え	麦茶 そぼろのひじきおにぎり	スパゲティ、米、クロワッサン、無塩バター、砂糖、油	豚ひき肉、牛乳、ウィンナーソーセージ、かつお節	はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、マッシュルーム缶、ピーマン、ひじき、ごま	牛乳 たべっ子どうぶつ
20	木	ごはん 小松菜の味噌汁 とり天 ひじきの炒め煮	麦茶 のり塩ポテト	米、じゃがいも、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、無塩バター	鶏もも肉、麦みそ、ゆで大豆、卵	にんじん、ごまつな、たまねぎ、れんこん、板こんにゃく、ひじき、干しいただけ、あおのり	牛乳 きなこ餅
21	金	豚丼 具だくさん味噌汁 ほうれん草サラダ キウイフルーツ	麦茶 ココアプリン	米、さといも(冷凍)、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、ハム、麦みそ、油揚げ、セラチン	キウイフルーツ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、たまねぎ、レタス、ごぼう、葉ねぎ、ごま	牛乳 白い風船
22	土	ごはん 春雨スープ BBQポーク キャベツの和風和え	牛乳 スティックシュガーラスク	米、食パン、グラニュー糖、無塩バター、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、かにかまぼこ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ごま、カットわかめ、干しいただけ	麦茶 ハッピーターン
23	日	ごはん 油揚げのすまし汁 ホイコーロー 土佐和え	牛乳 市販のおやつ	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、かつお節、油揚げ、麦みそ	キャベツ、にんじん、きゅうり、ごまつな、たまねぎ、もやし、葉ねぎ、ピーマン	麦茶 市販のおやつ
24	月	ごはん 冷やしそうめん ちくわの磯辺揚げ ごぼうの彩りマヨサラダ	麦茶 どら焼き	米、ホットケーキ粉、干し豆腐、小麦粉、小麦粉、油、砂糖	ちくわ、こしあん(生)、牛乳、卵、ハム、ベーコン	ごぼう、オクラ、ミニトマト、たまねぎ、コーン缶、にんじん、しめじ、えだまめ(冷凍)、干しいただけ	牛乳 ウエハース
25	火	チキンカレー レタスのコンソメスープ サルサ風シーチキンサラダ ヨーグルト	麦茶 芋ようかん	米、さつまいも(皮付)、じゃがいも、砂糖、油	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ベーコン、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、レタス、赤ピーマン、グリーンピース(冷凍)、レモン果汁	牛乳 こつぶっこ
26	水	ロールパン 野菜ポトフ ポテトミートグラタン ハムサラダ	麦茶 ネギ味噌おにぎり	米、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、ごま油	豚ひき肉、ハム、チーズ、ウィンナー、麦みそ	ブロッコリー(冷)、キャベツ、にんじん、コーン缶、たまねぎ、きゅうり、しめじ、深ねぎ、ごま	牛乳 ビスケット
27	木	ごはん 根菜のすまし汁 たらすき焼き 小松菜のしらす和え	牛乳 ミニアメリカンドッグ	米、さといも(冷凍)、ホットケーキ粉、油、砂糖、小麦粉	牛乳、たら、ウィンナーソーセージ、木綿豆腐、油揚げ、しらす干し	にんじん、ごまつな、はくさい、トマト、深ねぎ、れんこん、しらたき、ごぼう	麦茶 バナナ
28	金	ごはん 人参のすまし汁 なすのはきみ揚げ カラフルサラダ	牛乳 ツナサンド	米、サンドイッチパン、小麦粉、油、パン粉、砂糖、無塩バター、片栗粉	牛乳、牛ひき肉、ツナ油漬缶、ハム、卵、豚ひき肉、油揚げ	なす、だいこん、きゅうり、ごまつな、たまねぎ、えのきたけ、コーン缶、赤ピーマン、にんじん	麦茶 ホームパイ
29	土	ごはん 大根の味噌汁 ささみの野菜炒め 納豆ハリハリサラダ	麦茶 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、油、ごま油	鶏ささ身、牛乳、卵、厚揚げ、挽きわり納豆、麦みそ	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、えのきたけ、塩こんぶ、切	牛乳 おととと
30	日	ごはん 豆腐の味噌汁 鶏肉のキャロット焼き 絹さやときのこのソテー	牛乳 市販のおやつ	米、マヨネーズ、無塩バター	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ベーコン、麦みそ	にんじん、さやえんどう、チンゲンサイ、しめじ、えのきたけ	麦茶 市販のおやつ
		1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー	457 kcal	鉄	1.8 mg
				たんぱく質	18.3 g	カルシウム	221 mg
				脂質	16.2 g	ビタミンC	30 mg
				塩分	1.8 g	食物繊維	4.4 g