



# 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	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		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
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、えのきだけ、あおさ	麦茶 ウエハース	牛乳 マーマレードスコーン 豚肉と南瓜の煮物 プロッコリーのサラダ	かぼちゃ、プロッコリー(冷、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、グリンピース(冷凍)、マー
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、グリンピース(冷凍)、えのきだけ、ごま、	牛乳 市販のおやつ	牛乳 ごま団子 韓国風サラダ	麦茶 たまごボーロ
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、ゼラチン	たまねぎ、きゅうり、もも缶(液)、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	麦茶 そぼろのひじきおにぎり ナボリタンスパゲティ 白菜のおかか和え	牛乳 ビスコ
4	火	親子丼 南瓜の味噌汁 プ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	プロッコリー(冷)、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、黒ごま、ひじき、葉ねぎ、干しあじだけ、焼きのり	麦茶 ほたほた焼き	麦茶 のり塩ボテト ひじきの炒め煮	牛乳 きなこ餅
5	水	ロールパン クリームシチュー キャベツ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、ワインナー、牛乳	プロッコリー(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	麦茶 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	牛乳 白い風船
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、ゼラチン	プロッコリー(冷)、にんじん、なす、たまねぎ、えのきだけ、切り干し大根、レモン果汁、ごま	牛乳 ハーベスト	牛乳 スティックシュガーラスク BBQポーク キャベツの和風和え	牛乳 ハッピーターン
7	金	ごはん ワンタン風スープ 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、きょうざの皮、油、砂糖、ごま油	牛乳、かれい、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、こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、レモン果	麦茶 マリーピスケット	牛乳 春雨スープ BBQポーク キャベツの和風和え	牛乳 麦茶
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、こまつな、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 ベジたべる	牛乳 市販のおやつ	牛乳 市販のおやつ
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	牛乳 どら焼き ちくわ、かつお節、油揚げ、麦みそ	牛乳 ウエハース
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、いとよりだい(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、チングンサイ、もやし、えのきだけ、葉ねぎ、コーン缶、コーン(冷凍)、	麦茶 おっとっと	麦茶 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	牛乳 こつぶっこ
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、プロッコリー(冷)、トマト、バナナ、にんじん、たまねぎ、しめじ、しらたき、えのきだけ、葉ね	麦茶 もも	麦茶 芋ようかん 米、さつまいも(皮付)、じゃがいも、砂糖、油	牛乳 ウエハース
12	水	食パン パンプキンポタージュ 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	麦茶 ネギ味噌おにぎり ボテトミートグラタン ハムサラダ	牛乳 ピスケット
13	木	ごはん ちゃんぽん オクラのおろし和え パイン	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、板こん、にんじん、えだまめ(冷)	牛乳 アスパラガス	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 バナナ
14	金	ごはん きのこのすまし汁 魚のみぞ煮 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、さわら、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、こぼう、えのきだけ、板こんにゅう、しめじ、コーン	麦茶 アンパンマンのソフトせんべい	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 ホームパイ
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 サッポロボテト	麦茶 ホットケーキ 米、ヨネーズ、無塩バター	牛乳 おっとっと
16	日	ごはん じゃがいもとベーコンの味噌汁 豆腐チャンブル 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、挽きわら豆、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、チングンサイ、カットわかめ	麦茶 市販のおやつ	1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	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