

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	火	ごはん みかん みそ汁(なす・たまねぎ) 魚の磯辺揚げ <small>ほうれん草とえのき茸のお浸し</small>	牛乳 ヨーグルトゼリー	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(無糖)、たら、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	みかん、ほうれんそう、パイン缶、なす、たまねぎ、えのきたけ、あおのり、カットわかめ	牛乳 たまごボーロ
2	水	ハリハリわかめ御飯 味噌汁(豆腐・小松菜) ポーキピーズ 小松菜のツナあえ(キャベツ)	牛乳 どら焼き	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ごしあん(生)、木綿豆腐、蒸し大豆、卵、ツナ油漬缶、麦みそ	牛乳、豚肉(肩ロース)、ごしあん(生)、木綿豆腐、蒸し大豆、卵、ツナ油漬缶、麦みそ	麦茶 バナナ
3	木	食パン ナポリタン ほうれん草スープ(ウインナー) 野菜のチーズマヨ和え	牛乳 <small>チーズおほかやきおにぎり</small>	食パン、マカロニスバゲティ、マヨネーズ、油、無塩バター	牛乳、ベーコン、ウインナーソーセージ、チーズ	ブロッコリー(冷)、たまねぎ、ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、しめじ、ピーマン、コーン(冷凍)	牛乳 市販のおやつ
4	金	ごはん 白菜のスープ ミートローフ(かぼちゃ・れんこん) 蒸し野菜のサラダ	牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、片栗粉、メープルシロップ、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、鶏ひき肉、牛ひき肉、ベーコン	はくさい、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、れんこん、にんじん、かぼちゃ、しめじ、レモン果汁	麦茶 オレンジ
5	土	ごはん もやしのすまし汁 鶏の梅焼き ほうれん草のチーズ納豆和え	牛乳 ココアプリン	米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、チーズ、麦みそ、ゼラチン	もやし、ほうれんそう、たけのこ(ゆで)、にんじん、うめ干し、にら、ごま、黒きくらげ	麦茶 ウエハース
6	日	ごはん もずくスープ カラフル酢豚 春雨の酢の物	牛乳 かまぼこロール	米、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ハム	にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、赤ピーマン、もやし、もずく、ごま、干しいたけ	牛乳 市販のおやつ
7	月	おこわ(栗・鶏肉) すまし汁(卵豆腐) 鮭のねぎみそ焼き かぶの和え物	牛乳 大学芋(ごま)	さつまいも、七分つき米、もち米、ゆでくり、砂糖、油、ごま油	牛乳、さけ、卵豆腐、鶏もも肉、麦みそ、かつお節	きゅうり、かぶ、こまつな、深ねぎ、にんじん、ねぎ、うめ干し、ごま	麦茶 もも
8	火	ピザトースト コンソメスープ チキンナゲット さっぱりサラダ	牛乳 おふスナック	食パン、じゃがいも、片栗粉、油、焼ふ、砂糖、無塩バター、マヨネーズ	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ベーコン、ハム、チーズ、きな粉	キャベツ、にんじん、こまつな、パイン缶、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、ごま	牛乳 たまごボーロ
9	水	ひじきのおにぎり けんちんうどん ごまじゃこサラダ オレンジ	牛乳 にんじんボンデケーキ	ゆでうどん、米、さといも、片栗粉、米粉、マッシュポテト、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ウインナーソーセージ、しらす干し	にんじん、オレンジ、だいたいこん、キャベツ、こまつな、ねぎ、ごま、ひじき	牛乳 ハッピーターン
10	木	ごはん 豚汁 じゃがいものそぼろ煮 胡瓜とトマトの酢の物	牛乳 かぼちゃかん(あずき)	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豆乳、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	キャベツ、にんじん、こまつな、パイン缶、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、ごま	牛乳 バナナヨーグルト
11	金	ごはん あおさ汁 魚のすき焼き ブロッコリーの和風サラダ	牛乳 豆腐のココアパンケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、たら、木綿豆腐、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶	ブロッコリー(冷)、にんじん、はくさい、深ねぎ、しらたき、えのきたけ、あおさ、ひじき	麦茶 りんご
12	土	ごはん ベーコンスープ 鶏肉のマーマレード焼き <small>キャベツとほうれん草のごま和え</small>	牛乳 スイートポテト	米、さつまいも(皮付)、じゃがいも、砂糖、無塩バター、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、マーマレード、ごま、黒ごま	麦茶 たべっ子どうぶつ
13	日	ごはん 味噌汁(高野豆腐) 鮭の塩焼き ほうれん草の白和え	牛乳 わかめしらすおにぎり	米、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、麦みそ、高野豆腐	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ごま、葉ねぎ、ひじき	牛乳 市販のおやつ
14	月	ごはん みかん 豆腐みそ汁(こまつな・あげ) 魚のみそ焼き れんこんのきんぴら・豚肉	牛乳 きな粉ドーナツ	米、ホットケーキ粉、白玉粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、かいたい、木綿豆腐、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、油揚げ	れんこん、にんじん、こまつな、みかん缶、ピーマン	牛乳 ハーバスト
15	火	食パン クリームシチュー ささみフライ えだまめサラダ	牛乳 お好み風野菜おやき	じゃがいも、食パン、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖	牛乳、鶏ささ身、鶏もも肉、卵、豚ひき肉、ハム	たまねぎ、にんじん、えだまめ(冷凍)、コーン缶、葉ねぎ、いんげん	麦茶 ももヨーグルト
16	水	ごはん わかめスープ(もやし) 厚揚げの中華煮 さつま芋のサラダ	牛乳 ジャムサンド	米、さつまいも、サンドイッチパン、マヨネーズ、ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、ハム	にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ、きゅうり、ピーマン、コーン缶、いちごジャム、カットわかめ、にんにく、しょうが	牛乳 バナナ

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	木	菜飯(小松菜) すまし汁(こまつな・えのき) さつま揚げ(野菜) 筑前煮	牛乳 黒ごまプリン	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、白身魚すり身、鶏もも肉、ゼラチン	こまつな、にんじん、たまねぎ、れんこん、ごま、えのきたけ、板こんにやく、たけのこ(ゆで)、いんげん、黒ごま	麦茶 りんごヨーグルト
18	金	ごはん 味噌汁(きゃべつ) 鶏ネギボン焼き キャベツとチンゲン菜のサラダ	牛乳 ロールパンのラスク風	米、ロールパン、砂糖、油、バター	牛乳、鶏もも肉、麦みそ	キャベツ、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	麦茶 パイン
19	土	ごはん にらたま味噌汁 カレイの煮つけ 海苔酢和え	牛乳 <small>バナナスティックパンケーキ</small>	米、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター	牛乳、かいたい、卵、厚揚げ、麦みそ	バナナ、こまつな、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、にら、焼きのり	牛乳 アスバラガス
20	日	ごはん さつま汁 鶏つくねの照り焼き きゅうりの甘酢和え	牛乳 ツナサンド	米、さつまいも(皮付)、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、豚肉(もも)、麦みそ、ハム、高野豆腐	にんじん、きゅうり、トマト、れんこん、だいたいこん、板こんにやく	牛乳 市販のおやつ
21	月	野菜そぼろ丼(納豆) 小松菜のすまし汁 ほうれん草サラダ オレンジ	牛乳 さつま芋蒸しパン	米、ホットケーキ粉、さつまいも、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、卵、ハム	オレンジ、こまつな、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、レタス、コーン缶、ごま	麦茶 ぼたぼた焼き
22	火	ごはん みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) チキン南蛮(豆腐タルタルソース) ひじきの煮物	牛乳 お野菜パンケーキ	米、ホットケーキ粉、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、油揚げ、粉チーズ	かぼちゃ、ブロッコリー(冷)、にんじん、ねぎ、たまねぎ、ミニトマト、さやえんどう、ひじき、切り干しだいこん	麦茶 もも缶
23	水	ゆかりごはん 中華スープ チンジャオロース パイン	牛乳 じゃがいもだんご	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、麦みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな、パイン缶、もやし、ピーマン、赤ピーマン	牛乳 市販のおやつ
24	木	ロールパン スイートスープ 豆腐ハンバーグ ロールスローサラダ(チーズ)	牛乳 <small>かぼちゃのチーズハンケーキ</small>	ロールパン、ホットケーキ粉、さつまいも、フレンチドレッシング(白)、パン粉、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、チーズ、豚ひき肉、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、りんご、きゅうり、コーン缶	牛乳 白い風船
25	金	わかめおにぎり もやしのすまし汁 焼きそば 五色なます	牛乳 ほうれん草マフィン	ゆで中華めん、米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、ハム、油揚げ、卵	たまねぎ、にんじん、こまつな、パイン缶、もやし、キャベツ、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、ピーマン、にら、ごま、黒きくらげ、カットわかめ	麦茶 バナナ
26	土	ごはん 味噌汁(えのき) 鶏の照り焼き キャベツと小松菜サラダ	牛乳 メロンパン風トースト	米、食パン、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、麦みそ	キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、ごま	牛乳 ベジたべる
27	日	ごはん 味噌汁(南瓜) 豆腐の野菜そぼろ煮 かぶときゅうりのサラダ	牛乳 <small>バナナオレンジヨーグルト</small>	米、油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、麦みそ	こまつな、たまねぎ、かぶ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、カットわかめ、しょうが	牛乳 市販のおやつ
28	月	きのこクリームライス じゃが芋のスープ 魚のパン粉焼き ブロッコリーのサラダ(トマト)	牛乳 フライドポテト	米、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、米粉、油、無塩バター、砂糖	牛乳、豆乳、さわら、牛肉(肩)、ベーコン、ハム、粉チーズ	たまねぎ、ブロッコリー(冷)、えのきたけ、しめじ、エリンギ、ほうれんそう、ミニトマト、にんじん、コーン缶	麦茶 りんご
29	火	ごはん みそ汁(さつま芋・ねぎ) 鶏の香味焼き 納豆ハリハリサラダ	牛乳 黒糖蒸しパン	米、さつまいも、ホットケーキ粉、黒砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ	ほうれんそう、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、ひじき、ごま	牛乳 パイン
30	水	チキンカレーライス キャベツスープ 鶏肉から揚げ ポテトサラダ	牛乳 <small>ヨーグルトゼリー番ソース</small>	じゃがいも、米、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト(無糖)、ハム、ゼラチン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、みかん缶、きゅうり、いちごジャム、こまつな、グリーンピース(冷凍)	麦茶 たまごボーロ

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	523 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	17.9 g	カルシウム	170 mg
	脂質	12.8 g	ビタミンC	33 mg
	塩分	1.8 g	食物繊維	4.7 g