

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			3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	さばの焼きおろし煮 キャベツときゅうりの酢和え 豆腐すまし汁 グレープフルーツ	バナナ 牛乳	米、小麦粉、砂糖、 片栗粉、油	牛乳、さば、木綿豆 腐、油揚げ	だいこん、グレープフルー ツ、キャベツ、きゅうり、万 能ねぎ、にんじん	牛乳ケーキ 牛乳
2	水	鶏つくね ひじきの煮物 みそ汁 ヨーグルト	ウエハース 牛乳	米、食パン、片栗 粉、マヨネーズ、 油、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加 糖)、鶏ひき肉、おか ら、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ	にんじん、たまねぎ、もや し、コーン缶、チンゲンサ イ、えのきたけ、さやえんどう、 ひじき、カットわかめ、 しょうが	トースト(コーンマヨ) 牛乳
4	金	厚揚げの中華煮 ほうれん草とえのき茸のお浸し スープ みかん	ゼリー	米、さつまいも、小 麦粉、無塩バター、 砂糖、ごま油、片栗 粉	牛乳、生揚げ、豚肉 (肩ロース)、卵	みかん、ほうれんそう、にん じん、たまねぎ、キャベツ、 えのきたけ、ねぎ、ピーマ ン、ごま、にんにく、しょう が	大学芋 牛乳
5	土	ラーメン 麦茶 バナナ	せんべい 牛乳	生中華めん、砂糖、 強力粉、油、ごま油	卵、豚肉(肩ロース)、 牛乳	バナナ、キャベツ、もやし、 たまねぎ、にんじん、コーン 缶	マラーカオ リンゴジュース
7	月	きのこカレーうどん シュウマイ もやしのサラダ チーズ	するめ 牛乳	ゆでうどん、七分つ き米、片栗粉、砂 糖、油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、ツナ油漬缶、 チーズ、豚ひき肉	もやし、にんじん、こまつ な、きゅうり、ねぎ、たまね ぎ、しめじ、しいたけ、えの きたけ、ピーマン、あおのり	チャーハン 牛乳
8	火	納豆ボール 根菜と里芋の煮物 みそ汁 バナナ	ウエハース 牛乳	米、さといも、片栗 粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、挽 きわり納豆、米みそ (淡色辛みそ)	バナナ、だいこん、にんじ ん、れんこん、ねぎ、ごぼ う、えのきたけ、さやえんどう	ワッフルドッグ 牛乳
9	水	さけのポテト焼き きんぴらごぼう すまし汁 りんご	ヨーグルト	米、米粉、さつまい も、砂糖、マッシュ ポテト、油、ごま油	牛乳、さけ、豆乳、 豚ひき肉、油揚げ	りんご、にんじん、こまつ な、ごぼう、えのきたけ	おに蒸しパン 牛乳
10	木	わかめ御飯 厚焼き卵 キャベツの香り漬け 豚汁・グレープフルーツ	スティックパン 牛乳	七分つき米、焼ひ、 砂糖、無塩バター、 油、ごま油	牛乳、卵、豚肉(肩 ロース)、ツナ油漬 缶、米みそ(淡色辛 みそ)	グレープフルーツ、だいこ ん、キャベツ、きゅうり、た まねぎ、にんじん、ねぎ、ご ぼう、さやえんどう、レモン 果汁、ごま	麩ラスク 牛乳
11	金	八宝菜 3色ナムル たまごスープ みかん	バナナ 牛乳	米、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、卵	みかん、はくさい、にんじ ん、もやし、にら、ねぎ、た けのこ(ゆで)、しいたけ、 ごま、カットわかめ、しょう が、にんにく	せんべい 牛乳
12	土	たらこスパゲッティ 野菜スープ ヨーグルト	せんべい 牛乳	マカロニ・スパゲ ティ、油	ヨーグルト(加糖)、た らこ	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、えのきたけ、焼きのり	クリームパン リンゴジュース
14	月	鶏肉のチーズピカタ 青菜とじゃこの炒め煮 トマトスープ バナナ	せんべい 牛乳	米、片栗粉、米粉、 油、マッシュポテト	牛乳、鶏むね肉、卵、し らす干し、ウインナー ソーセージ、粉チーズ	バナナ、チンゲンサイ、たま ねぎ、キャベツ、ホールトマ ト缶詰、にんじん、にんにく	ボンデケーショ 牛乳
15	火	まいだけ御飯 さわらのみそ照り焼き かぼちゃの甘煮 すまし汁・りんご	チーズ 牛乳	七分つき米、食パ ン、砂糖	牛乳、さわら、油揚 げ、米みそ(淡色辛 みそ)	かぼちゃ、はくさい、りん ご、にんじん、えのきたけ、 まいだけ、いちごジャム、板 こんにゃく、しょうが	いちごジャムサンド 牛乳
16	水	擬製豆腐 きゅうりのゆかりあえ みそ汁 ヨーグルト	ゼリー	米、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(加 糖)、木綿豆腐、卵、 鶏ひき肉、とろける チーズ、油揚げ、米 みそ(淡色辛みそ)	だいこん、きゅうり、にんじ ん、しいたけ、さやえんどう、 ひじき、カットわかめ	ピザクラッカー 牛乳

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			3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	豚肉の柳川風煮物 もやしの甘酢和え 麩のすまし汁 みかん	クッキー 牛乳	米、砂糖、焼ひ、油	牛乳、卵、豚肉(ロー ス)、ハム	みかん、もやし、たまねぎ、 きゅうり、ほうれんそう、に んじん、えのきたけ、ねぎ、 ごぼう	えびせん 牛乳
18	金	キャロットピラフ えびフライ マセドアンサラダ きのこのスープ・プリン	バナナ 牛乳	七分つき米、じゃが いも、砂糖、小麦 粉、パン粉、油、無 塩バター、マヨネー ズ	牛乳、卵、えび、生 クリーム、鶏ひき肉	えのきたけ、にんじん、きゅ うり、たまねぎ、コーン缶、 もも缶(白桃)、赤ピーマ ン、しめじ、パイン缶、さや えんどう	ケーキ リンゴジュース
19	土	ハヤシライス プロッコリーサラダ 麦茶 みかん	せんべい 牛乳	七分つき米、じゃが いも、無塩バター、 小麦粉、砂糖、和風 ドレッシング、押 麦、油	豚肉(肩)、卵	みかん、たまねぎ、プロッコ リー、にんじん、マッシュ ルーム、コーン缶	パウムクーヘン リンゴジュース
21	月	コーン焼き 中華風サラダ 豆腐スープ ヨーグルト	せんべい 牛乳	米、小麦粉、片栗 粉、米粉、はるさ め、砂糖、油、ごま 油	牛乳、ヨーグルト(加 糖)、豚ひき肉、木綿豆 腐、つぶしあん(砂糖添 加)、卵、ハム	もやし、たまねぎ、コーン 缶、きゅうり、チンゲンサ イ、えのきたけ、ねぎ、にん じん、にんにく、しょうが	今川焼き 牛乳
22	火	黒糖ロールパン ジャーマンオムレツ きのこ野菜ソテー わかめスープ・バナナ	クッキー 牛乳	じゃがいも、七分つ き米、ロールパン、 油、ごま油	牛乳、卵、ウイン ナーソーセージ、か つお節	バナナ、たまねぎ、キャベ ツ、コーン缶、もやし、にん じん、ほうれんそう、ねぎ、 しいたけ、カットわかめ	焼きおにぎり 牛乳
24	木	チキンカレーライス 豆腐サラダ 麦茶 チーズ	ウエハース 牛乳	七分つき米、じゃが いも、砂糖、押麦、 油	牛乳、木綿豆腐、鶏 もも肉、チーズ、ツ ナ油漬缶	たまねぎ、みかん缶、にんじ ん、きゅうり、パイン缶、 キャベツ、粉かんでん	フルーツゼリー 牛乳
25	金	ほっけの塩焼き スタミナ納豆 五目みそ汁 みかん	するめ 牛乳	米、小麦粉、さとい も、油、砂糖、ごま 油	牛乳、ほっけ(開き干し)、 豆乳、挽きわり納豆、鶏ひ き肉、木綿豆腐、ウイン ナーソーセージ、米みそ (淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、だいこん、こまつ な、コーン缶、かぼちゃ、ね ぎ、万能ねぎ	ケーキサレ 牛乳
26	土	てりやき野菜丼 みそ汁 ヨーグルト	せんべい 牛乳	七分つき米、小麦 粉、無塩バター、砂 糖、油、片栗粉	ヨーグルト(加糖)、鶏 もも肉、卵、米みそ (淡色辛みそ)	もやし、たまねぎ、キャベ ツ、えのきたけ、にんじん、 ねぎ、カットわかめ	ナイススティック リンゴジュース
28	月	チキン南蛮 プロッコリーのサラダ スープ ヨーグルト	ゼリー	米、さつまいも、小 麦粉、砂糖、油、片 栗粉、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト(加 糖)、鶏もも肉(皮付 き)、卵、チーズ	プロッコリー、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、赤ピー マン、黒ごま、レモン果汁	黒ゴマチーズスティック 牛乳
29	火	カレイの香味焼き 五目煮豆 みそ汁 グレープフルーツ	クッキー 牛乳	米、小麦粉、砂糖、 油、ごま油	牛乳、かだい、ゆで大 豆、たご(ゆで)、鶏むね 肉、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ、干しえ び、かつお節	グレープフルーツ、はくさい、 キャベツ、にんじん、ねぎ、え のき、板こんにゃく、たけのこ、干 しいたけ、ごぼう、にんにく、 しょうが、あおのり	たご焼き 牛乳
30	水	肉豆腐 いんげんのごまあえ すまし汁 バナナ	スティックパン 牛乳	米、ホットケーキ 粉、砂糖、無塩バ ター	牛乳、焼き豆腐、豚 肉(肩ロース)、チー ズ、ツナ油漬缶、卵	バナナ、たまねぎ、キャベ ツ、いんげん、こまつな、も やし、ねぎ、ほうれんそう、 にんじん、えのきたけ、ごま	カップケーキ 牛乳
1か月の平均栄養量 (未満児・以上児)				エネルギー	449・536k c	鉄	1.5・2.1 mg
				たんぱく	17.4・21.1g	カルシウム	271・246 mg
				脂質	15.1・16.7g	ビタミンC	22・30 mg
				塩分	1.3・1.7g	食物繊維	3.3・4.6 g