

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	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						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	ソイ ガー(鶏のおこわ) フォー ボー(牛肉のフォー) いちご	手作りヨーグルト コーンフレーク	米粉めん、米、コーン フレーク、もち米、砂 糖、なたね油	ヨーグルト(加糖)、牛 肉、鶏肉	いちご、赤たまねぎ、きゅ うり、ねぎ		17	木	ごはん バナナ 煮魚 五目豆 みそしる	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、さ といも、油、こんにゃ く、砂糖	牛乳、さわら、だい ず、豆みそ、ちくわ げ	バナナ、はくさい、にんじ ん、白ねぎ、ピーマン、ご ぼう	
2	水	ごはん マカロニグラタン ブロッコリーツナマヨサラダ コンソメスープ	牛乳 手作りスイートポテト	さつまいも、米、マカ ロニ、マヨネーズ(卵 なし)、砂糖	牛乳、ウインナー、 チーズ、ツナ水煮缶、 脱脂粉乳、バター	にんじん、はくさい、たま ねぎ、ブロッコリー、えの きたけ、ほうれんそう、 コーン缶、白ねぎ		18	金	牛肉のきんぴらちらし かぼちゃの甘煮 すまし汁	牛乳 こさりのクッキークリームパン	米、パン、砂糖、なた ね油	牛乳、牛肉、ちくわ げ	かぼちゃ、こまつな、にん じん、ごぼう、えのきた け、きゅうり、いんげん、 焼きのり	
3	木	ピビンパ わかめスープ みかん	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	みかん、大豆もやし、たま ねぎ、ほうれんそう、にん じん、キャベツ、えのきた け、ねぎ、干しいたけ、 カットわかめ		19	土	ツナクリームスパゲティ いちご	牛乳 おかし	スパゲティ	牛乳、ツナ油漬缶、 脱脂粉乳	たまねぎ、いちご、マッ シュルーム、かぼちゃ、 にんじん、いんげん	
4	金	カレーライス 福神漬け スティックサラダ	牛乳 手作りココア蒸しパン	米、じゃがいも、上新 粉、砂糖、なたね油、 マヨネーズ(卵なし)、 玄米	牛乳、鶏むね肉	たまねぎ、にんじん、きゅ うり、キャベツ、ほうれん そう、福神漬		20	日						
5	土	ウインナーチャーハン 春雨スープ でこぼん	牛乳 おかし	米、はるさめ、ごま油	牛乳、ウインナー、絹 ごし豆腐	でこぼん、にんじん、白 ねぎ、ピーマン、ねぎ、 カットわかめ、コーン缶		21	月						
6	日							22	火	中華どんぶり チキンスープ いちご	牛乳 黒糖パン	米、パン、片栗粉、ご ま油	牛乳、豚肉、鶏肉	いちご、はくさい、もや し、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、えのきたけ、ね ぎ、ピーマン、干しいた け	
7	月	ごはん さかなの塩こうじ焼き ひじきの五目煮 みそしる	牛乳 手作りとうふだんご	米、さつまいも、白玉 粉、上新粉、砂糖、こ んにゃく、ごま油	牛乳、さわら、絹ごし 豆腐、きな粉、ちく わ、豆みそ	はくさい、にんじん、ピー マン、ねぎ、ひじき		23	水	ごはん すき焼き風煮物 ちりめんニラ炒め 石狩汁	牛乳 みかん おかし	米、さといも、はるさ め、ピーマン、油、ご ま油	牛乳、焼き豆腐、さ い、豆みそ、牛肉、し らす干し、ごま	みかん、だいこん、はくさ い、にら、にんじん、白ね ぎ、ねぎ、ごぼう	
8	火	ごはん 鶏のから揚げ パンサンスー カレーチャウダー	牛乳 こさりのチーズスティックパン	米、パン、じゃがい も、から揚げ粉、三温 糖、はるさめ、ごま 油、片栗粉、なたね 油、油	牛乳、鶏肉、ツナ油 漬缶、ウインナー、ご ま	たまねぎ、だいこん、いち ご、きゅうり、いんげん		24	木	ごはん クリームクロック ピーマンと野菜のソテー ポルシチ	牛乳 手作りマヨチーズトースト	米、食パン、じゃがい も、ピーマン、マヨ ネーズ(卵なし)、油、 ごま油	牛乳、鶏肉、ウイン ナー、粉チーズ、脱 脂粉乳	たまねぎ、でこぼん、ホー ルトマト缶詰、キャベツ、 にんじん、ピーマン、い んげん、あおのり	
9	水	きつねご飯 トックスープ	牛乳 ぶたまん	もち、米、三温糖、ご ま油	牛乳、鶏肉、卵、油揚 げ、ごま	にんじん、ねぎ、焼きの り、干しいたけ		25	金	ごはん 納豆 焼魚 ポテトサラダ みそしる	牛乳 手作りきな粉ケーキ	米、じゃがいも、上新 粉、マヨネーズ(卵な し)、砂糖	牛乳、さわら、納豆、 無塩バター、ウイン ナー、きな粉、油揚 げ、豆みそ	だいこん、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、カットわか め、ねぎ	
10	木	ごはん ボークビーンズ じゃこスパゲティ ポタージュ	牛乳 手作り黒糖クッキー	米、じゃがいも、小麦 粉、黒砂糖、なたね 油、スパゲティ、油	牛乳、豚肉、だいた ず、無塩バター、脱脂 粉乳、しらす干し、黒ご ま、ごま	たまねぎ、かぼちゃ、バ ナナ、クリームコーン缶、 にんじん、いんげん、 コーン缶、ピーマン		26	土	親子どん さつまいも汁 でこぼん	牛乳 おかし	米、さつまいも、板こ んにゃく、ごま油、片 栗粉、なたね油	牛乳、鶏肉、卵、豚 肉、焼き豆腐、豆み そ、凍り豆腐	でこぼん、たまねぎ、にん じん、白ねぎ、ごぼう、ね ぎ、焼きのり	
11	金	クロックハヤシライス スティックサラダ	牛乳 手作りお別れカップケーキ	米、じゃがいも、上新 粉、マーガリン、発芽 玄米、油、マヨネーズ (卵なし)	牛乳、ホイップクリー ム、牛肉	たまねぎ、だいこん、にん じん、きゅうり、いちごジャ ム、ほうれんそう、いち ご、かんてん		27	日						
12	土							28	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き いそべあえ みそしる	牛乳 手作りとうふみたらしだんご	米、白玉粉、上新粉、 砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉、絹ごし豆 腐、豆みそ	はくさい、かぼちゃ、たま ねぎ、にんじん、なめこ、 白ねぎ、こまつな、わか め(乾)、焼きのり	
13	日							29	火	チキンカレー(クラ・コ・マス) 豆サラダ(バトマスサデオ) でこぼん	手作りラッシー おかし	米、玄米、ごま油	ヨーグルト(無糖)、牛 乳、ひよこまめ(ゆ で)、鶏肉、ごま	たまねぎ、でこぼん、み かん濃縮果汁、トマト、 きゅうり、赤たまねぎ、に んにく、しょうが	
14	月	ごはん にくじゃが 麩のチャンプルー みそしる	牛乳 手作りラスク	米、じゃがいも、食パ ン、こんにゃく、焼ふ、 砂糖、マーガリン、ご ま油、油	牛乳、絹ごし豆腐、牛 肉、豆みそ	もやし、にんじん、たま ねぎ、にら、いんげん、カッ トわかめ		30	水	ごはん 納豆 赤魚のからあげ キャベツのおひたし みそしる	牛乳 手作りジャムサンド	米、食パン、さつまい も、から揚げ粉、なた ね油、片栗粉	牛乳、あかうお、納 豆、豆みそ、かつお 節	キャベツ、もやし、ジャ ム、にんじん、なめこ、ね ぎ	
15	火	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい けんちん汁	お茶 きつねおにぎり	米、さといも、ごま油、 三温糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき 肉、油揚げ、ごま	バナナ、だいこん、たま ねぎ、にんじん、にら、ゆ でたけのこ、ねぎ、ごば う、干しいたけ		31	木						
16	水	ごはん チヂミ チャップチェ 大根と豚肉のスープ	牛乳 チーズ蒸しパン	米、はるさめ、小麦 粉、上新粉、ごま油	牛乳、卵、豚肉、牛肉	にんじん、だいこん、に ら、たまねぎ、ピーマン、 ごぼう、干しいたけ		1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	507 kcal 18.8 g 15.5 g 1.8 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2 mg 192 mg 28 mg 4.6 g		