



献立予定表(ぱんだ・うさぎ・ひよこ)



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	日	休日					
2	月	ご飯 いちご すき焼き風煮 いりこ ゆず大根のごまネズ和え たまねぎのみそ汁	牛乳 バナナスコーン	小麦粉、しらたき、マヨネーズ、三温糖、砂糖、すりごま、米	牛乳、木綿豆腐、牛肉(もも)、合わせ味噌、バター、いりこ	にんじん、きゅうり、いちご、はくさい、たまねぎ、なめこ、だいごん、バナナ、切り干しだいごん、ねぎ	麦茶 軽いお菓子
3	水	鮭ちらし寿司 焼肉のマーマレード焼き 手まり麩のすまし汁 小松菜のごまあえ	パイナップル いちごムース	米、いちごジャム、砂糖、マーマレード、ごま、片栗粉、焼肉、すりごま、油	鶏もも肉、生クリーム、ヨーグルト(無糖)、卵、さけ(塩)、ゼラチン、いりこ	たまねぎ、にんじん、ごまつな、パイナップル、いちご、なばな、えのきたけ、もやし、ねぎ、コーン缶	牛乳 軽いお菓子
		ご飯 ぶりかけ コーンクリームシチュー スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ	牛乳 鶏をほろおにぎり	米、じゃがいも、油、三温糖、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉、鶏ひき肉、ハム、いりこ	クリームコーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、コーン缶、あおのり	牛乳 軽いお菓子
4	水	ご飯 オレンジ さばのみそ煮 いりこ かぼちゃとほうろひのサラダ 白菜のすまし汁	コーンフレーク	コーンフレーク、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、米	牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いりこ	オレンジ、はくさい、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、葉ねぎ、しょうが	牛乳 軽いお菓子
5	木	ご飯 バナナ カレー いりこ 豆腐サラダ きのこスープ	カルピスゼリー ビスコ	じゃがいも、ごまドレッシング、油、米	牛乳、豚肉(薄切り)、カルピス、絹ごし豆腐、卵、ゼラチン、いりこ、木綿豆腐、蒟蒻粉	バナナ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、もやし、みかん缶、しめじ、えのきたけ、コーン缶、レモン果汁、ト	牛乳 軽いお菓子
6	金	和風スナック 豆腐スープ パイナップル いちご	牛乳 せんべい	スナック、油	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、いりこ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、干し椎茸、にんにく	牛乳 軽いお菓子
7	土	休日					
8	日	休日					
9	月	ご飯 オレンジ チキン南蛮 いりこ キャベツとじゃこの新あえ もずく汁	牛乳 さつま芋と チーズの焼レパン	ホットケーキ粉、さつまいも、マヨネーズ、油、砂糖、小麦粉、三温糖、米	牛乳、鶏もも肉、卵、木綿豆腐、チーズ、しらす干し、いりこ	キャベツ、オレンジ、もずく、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ	麦茶 軽いお菓子
10	火	ご飯 バナナ さわらのほろろ焼き いりこ マカロニサラダ 大根のすまし汁	プリン	マヨネーズ、マカロニ、三温糖、砂糖、米	さわら、木綿豆腐、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、生わかめ、いりこ	バナナ、きゅうり、キャベツ、だいごん、えのきたけ、にんじん、コーン缶、みかん缶、ねぎ、うめ干し	牛乳 軽いお菓子
11	水	ご飯 みかん缶 干草焼き いりこ にらとレバー炒め煮 五目ビーフ汁	牛乳 ピザパン(おにぎり)	ビーフン、米、砂糖、ごま油、すりごま	牛乳、卵、鶏レバー、鶏ひき肉、鶏ひき肉、いりこ	たまねぎ、みかん缶、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、ごまつな、万能ねぎ、にら、干し椎茸、しょうが	牛乳 軽いお菓子
12	木	ご飯 オレンジ 鮭のバターしょうゆ焼き いりこ 炒り豆腐 さつま汁	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、さつまいも、油、砂糖、片栗粉、米	牛乳、さけ、木綿豆腐、合わせ味噌、ツナ水漬缶、バター、いりこ	オレンジ、だいごん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、いんげん(ゆで)、ひじき、干し椎茸	牛乳 軽いお菓子
13	金	わかめおにぎり 鶏肉のから揚げ 厚焼き卵 ウィンナー	牛乳 ジャムサンド	米、食パン、油、いちごジャム、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、三温糖	牛乳、鶏もも肉、卵、ウィンナー、鶏ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、にんじん、しょうが	牛乳 軽いお菓子
14	土	ごきつねうどん さつま芋の甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 ビスケット	さつまいも、干しうどん、三温糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、いりこ	みかん缶、たまねぎ、にんじん、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
15	日	休日					
16	月	ご飯 オレンジ 豚肉と納豆の旨煮 小松菜の甘酢和え にら玉スープ	牛乳 チョコクリームパン	ロールパン、三温糖、すりごま、コンスターチ、米	牛乳、納豆、卵、豚肉(もも)、いりこ、木綿豆腐	オレンジ、ごまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、にら、ねぎ、干し椎茸、えのきたけ	麦茶 軽いお菓子

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	火	ご飯 いちご 赤魚のおろし煮 いりこ ハリハリ納豆サラダ 鮭のみそ汁	フルーツヨーグルト	焼肉、三温糖、砂糖、ごま油、米	ヨーグルト(無糖)、あかうろ、木綿豆腐、納豆、合わせ味噌、いりこ	バナナ、だいごん、いちご、かぼちゃ、もも缶、みかん缶、ほうれんそう、パイナップル、えのきたけ、にんじん	牛乳 軽いお菓子		
18	水	ご飯 バナナ さばのカレー揚げ いりこ ポテトサラダ なすのみそ汁	牛乳 くろがねもち	じゃがいも、片栗粉、小麦粉、マヨネーズ、黒砂糖、油、三温糖、米	牛乳、さば、木綿豆腐、ハム、合わせ味噌、きな粉、油揚げ、いりこ	バナナ、きゅうり、にんじん、なす、コーン缶、ねぎ	牛乳 軽いお菓子		
19	木	コーンバターライス ハンバーグ フライドポテト パスタサラダ	牛乳 アメリカンドッグ	米、りんご、ヨーグルト、フライドポテト、油、マヨネーズ、スナック、パン粉、三温糖、砂糖、ホットケーキ粉	野菜スープ ゆでりんご ゆでりんご	米、りんご、ヨーグルト、フライドポテト、油、マヨネーズ、スナック、パン粉、三温糖、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、さば、木綿豆腐、ハム、合わせ味噌、きな粉、油揚げ、いりこ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン缶	牛乳 軽いお菓子
		休日							
20	金	祝日							
21	土	なすミートソース キャベツスープ パイナップル いちご	牛乳 クラッカー	マカロニ・スナック、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、いりこ	マカロニ・スナック、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、いりこ	パイナップル、たまねぎ、なす、にんじん、キャベツ、えのきたけ、にんにく	牛乳 軽いお菓子
22	日	休日							
23	月	ご飯 バナナ 春雨の五目炒め 切干大根のナムル キャベツスープ	牛乳 ホットドッグ	ロールパン、ほろろ、三温糖、油、すりごま、ごま油、米	牛乳、豚肉(もも)、ウィンナー、いりこ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいごん、ピーマン、干し椎茸	麦茶 軽いお菓子		
24	火	ご飯 オレンジ 鮭のフライ いりこ ひじきとじゃこの炒り煮 豆腐のみそ汁	牛乳 おなか見布おにぎり	米、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、すりごま	牛乳、さけ、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、かつお節、いりこ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、いんげん(ゆで)、ひじき、塩こんぶ	牛乳 軽いお菓子		
25	水	ご飯 バナナ 鶏肉の照り焼き いりこ ほうろひとコーンの炒め煮 押麦のスープ	牛乳 マカロニあべかわ	マカロニ、三温糖、押麦、油、ほろろ、片栗粉、砂糖、米	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ウィンナー、きな粉、いりこ	バナナ、ほうれんそう、コーン缶、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干し椎茸、しょうが	牛乳 軽いお菓子		
26	木	ご飯 バナナ さわらの照り焼き いりこ 白菜と油揚げの卵とじ 切干大根のみそ汁	牛乳 セサミクッキー	小麦粉、砂糖、グラニュー糖、黒ごま、米	牛乳、さわら、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、油揚げ、油揚げ、生わかめ	はくさい、パイナップル、たまねぎ、にんじん、ねぎ、切り干しだいごん	牛乳 軽いお菓子		
27	金	ご飯 バナナ 中華丼 いりこ もやしの中華風和え物 コーンと玉子のスープ	牛乳 アップルパンチ	りんご濃縮果汁、米、ごま油、片栗粉、砂糖、油	豚肉(もも)、かまぼこ、卵、いりこ	バナナ、クリームコーン缶、もやし、はくさい、にんじん、ごまつな、パイナップル、みかん缶、たまねぎ、コーン	牛乳 軽いお菓子		
28	土	わかめうどん 南瓜の甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 せんべい	干しうどん、三温糖	牛乳、油揚げ、生わかめ、いりこ	かぼちゃ、みかん缶、にんじん、たまねぎ、しいたけ	牛乳 軽いお菓子		
29	日	休日							
30	月	ご飯 オレンジ 肉じゃが いりこ 春雨サラダ 五目みそ汁	牛乳 アップルパイ	じゃがいも、しらたき、砂糖、ほろろ、油、すりごま、米	牛肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ、いりこ	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、りんご、きゅうり、にんじん、コーン缶、ごぼう、ねぎ	麦茶 軽いお菓子		
31	火	ご飯 いちご 白身魚のパン粉焼き いりこ 小松菜の納豆あえ けんちん汁	牛乳 鮭のきなこラスク	マヨネーズ、グラニュー糖、焼肉、三温糖、パン粉、すりごま、米	牛乳、あかうろ、木綿豆腐、鶏もも肉、挽きわり納豆、バター、きな粉、いりこ	もやし、ごまつな、いちご、だいごん、にんじん、ごぼう、ねぎ	牛乳 軽いお菓子		
				1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)					
				エネルギー	431 kcal	鉄	1.8 mg		
				たんぱく質	16.9 g	カルシウム	208 mg		
				脂質	14.6 g	ビタミンC	24 mg		
				塩分	1.8 g	食物繊維	3.5 g		