

# 献立表

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ	日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				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	月	①ご飯 ②カレー鶏じゃが ③ほうれん草ときのこのサラダ ④キャベツのみそ汁	①牛乳 ②きなこドーナツ ③バナナ	じゃが芋、米、ホット ケーキ粉、蒟蒻、三温 糖、油、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、豆腐、油 揚げ、豆乳、みそ、 卵、ベーコン、きな粉	玉葱、ほうれん草、人参、 キャベツ、しめじ、えの き、コーン缶	牛乳 せんべい	17	水	①ご飯 ②レバーのかりんとう揚げ ③彩りマリネ ④五目みそ汁	①牛乳 ②ホットケーキ ③オレンジ	米、ホットケーキ粉、 じゃが芋、片栗粉、 油、三温糖	牛乳、豚レバー、み そ、油揚げ、バター	キャベツ、ミニトマト、大 根、人参、ブロッコリー、 玉葱、牛蒡、生姜、いち ごジャム、赤・黄ピーマン	牛乳 せんべい
2	火	①ご飯 ②あじの梅肉ソース揚げ ③切り昆布の炒め煮 ④さつまいも汁	①牛乳 ②黒糖蒸しパン ③オレンジ	米、ホットケーキ粉、さ つま芋、片栗粉、黒砂 糖、油、三温糖	牛乳、鰯、豆腐、鶏 肉、みそ、さつま揚げ	ミニトマト、人参、葱、切 昆布、梅干	牛乳 ビスケット	18	木	①カレーライス ②グリーンサラダ	①お茶 ②ヨーグルト ③せんべい	米、じゃが芋、小麦 粉、マーガリン、三温 糖、蜂蜜、油、ごま油	ヨーグルト、豚肉	トマト、玉葱、バナナ、 キャベツ、人参、ブロッ コリー、ホールトマト缶、りん ご、胡瓜、にんにく	牛乳 ビスケット
3	水	①ご飯 ②とり肉のごまみそ焼き ③ひじきの炒め煮 ④小松菜のすまし汁	①牛乳 ②パン粉クッキー ③バナナ	米、小麦粉、三温糖、 蒟蒻、パン粉、油	牛乳、鶏肉、大豆水 煮、バター、卵、油揚 げ、すりごま、みそ	小松菜、ミニトマト、人 参、ひじき	牛乳 せんべい	19	金	①ご飯 ②チンチャオソース ③みかんの甘酢和え ④玉葱とわかめのみそ汁	①牛乳 ②大根もち ③バナナ	米、じゃが芋、片栗 粉、上新粉、三温糖、 ごま油、油	牛乳、豚肉、豆腐、み そ、ベーコン	玉葱、人参、キャベツ、大 根、胡瓜、ピーマン、水 煮筍、生わかめ、みかん 缶、にら	牛乳 せんべい
4	木	①パン ②スパゲッティサラダ ③ポトフ	②お茶 ②鮭わかめおむすび ③チーズ	米、ロールパン、じゃ がいも、スパゲ ティー、マヨネーズ、 油	ウインナー、チーズ、 ぎんざけ	トマト、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、きゅうり、か ぶ	牛乳 ビスケット	20	土	①切干大根の炊き込みごはん ②豚汁 ③ヨーグルト	①牛乳 ②きな粉マカロニ ③せんべい	米、マカロニ、じゃが 芋、三温糖	牛乳、ヨーグルト、豆 腐、豚肉、みそ、油揚 げ、きな粉	人参、大根、牛蒡、葱、 切干大根	牛乳 ビスケット
5	金	①ご飯 ②松風焼き ③小松菜とひじきの和え物 ④ニラ玉子スープ	①牛乳 ②いちごジャムサンド ③バナナ	米、食パン、三温糖、 ごま油	牛乳、鶏肉、卵、豆 腐、みそ、調製豆乳、 おから、ごま	ミニトマト、葱、にら、玉 葱、小松菜、人参、胡 瓜、いちごジャム、コーン 缶、ひじき	牛乳 せんべい	22	月	①ご飯 ②中華風ローストチキン ③中華サラダ ④トマトスープ	①牛乳 ②たぬきおむすび ③バナナ	米、天かす、ごま油、 三温糖	牛乳、鶏肉、ごま	玉葱、もやし、胡瓜、トマ ト、人参、キャベツ、生 姜、にんにく、青のり	牛乳 せんべい
6	土	①あんかけ焼きそば ②豆腐と根菜のみそ汁 ③ヨーグルト	①牛乳 ②ケチャップライス ③せんべい	焼きそば麺、米、さつ ま芋、ごま油、片栗 粉、油	牛乳、ヨーグルト、鶏 肉、豚肉、豆腐、みそ 粉、油	玉葱、人参、白菜、水煮 筍、葱、ピーマン	牛乳 ビスケット	23	火	①ご飯 ②さばの塩焼き ③大根の梅サラダ ④お麩のみそ汁	①牛乳 ②じゃがバター ③バナナ	米、じゃが芋、麩、三 温糖	牛乳、鯖、みそ、ペー コン、バター	大根、人参、胡瓜、ミニ トマト、玉葱、梅干	牛乳 ビスケット
8	月	①ご飯 ②豚肉のしょうが焼き ③ねばねば和え ④きのこのみそ汁	①牛乳 ②いももち ③バナナ	じゃが芋、米、片栗 粉、三温糖	牛乳、豚肉、納豆、み そ	ミニトマト、しめじ、舞茸、 人参、にら、えのき、オク ラ、葱、生姜	牛乳 せんべい	24	水	①ご飯 ②厚揚げとじゃが芋の煮物 ③小松菜のごま和え ④大根としめじのみそ汁	①牛乳 ②きなこトースト ③オレンジ	米、じゃが芋、食パ ン、三温糖、マーガリ ン、油	牛乳、生揚げ、豚肉、 みそ、きな粉、すりご ま	人参、大根、小松菜、 キャベツ、えのき、水煮 筍、しめじ	牛乳 せんべい
9	火	①ご飯 ②厚揚げとキャベツの回鍋肉 ③かぼちゃの煮物 ④麩のすまし汁	①牛乳 ②カレーパンせんべい ③オレンジ	米、フランスパン、マヨ ネーズ、三温糖、麩、 片栗粉、ごま油、油、 ロールパン(す)	牛乳、生揚げ、豚肉、 粉チーズ、みそ	南瓜、キャベツ、人参、玉 葱、ピーマン、葱	牛乳 ビスケット	25	木	①ご飯 ②マーボー豆腐 ③ナムル	①牛乳 ②フルーツ白玉(幼) ②フルーツポンチ(乳)	米、白玉粉、三温糖、 ごま油、油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉、み そ	トマト、ほうれん草、もや し、バナナ、葱、人参、も も缶、みかん缶、にんにく	牛乳 ビスケット
10	水	①パン☆誕生会☆ ②スコップコロケ ③キャベツの爽やか和え ④豆乳スープ	①牛乳 ②マドレーヌ ③メロン	ロールパン、じゃが 芋、小麦粉、三温糖、 マヨネーズ、パン粉、 片栗粉、油	牛乳、豚肉、調製豆 乳、卵、ウインナー、 無塩バター	キャベツ、人参、トマト、 玉葱、胡瓜、しめじ、ピー マン、レモン果汁	牛乳 せんべい	26	金	①パン ②シーフードグラタン ③粉ふき芋 ④野菜スープ	①牛乳 ②ピラフ ③メロン	ロールパン、じゃが 芋、米、マカロニ、小 麦粉、油	牛乳、ピザ用チーズ、 ウインナー、えび、バ ター	トマト、玉葱、人参、キャ ベツ、ピーマン、葱、小松 菜、青のり	牛乳 せんべい
11	木	①ご飯 ②みそチキンカツ ③せんキャベツ ④はんぺんのすまし汁	①牛乳 ②おからレーズンクッキー ③オレンジ	米、小麦粉、パン粉、 三温糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、はんぺ ん、バター、おから、 卵、みそ、すりごま、ご ま	キャベツ、ミニトマト、人 参、胡瓜、小松菜、レー ズン	牛乳 ビスケット	27	土	①冷やしきつねうどん ②オリヴィエサラダ風 ③ヨーグルト	①牛乳 ②にんじんケーキ ③せんべい	干しうどん、じゃが芋、 小麦粉、三温糖、マヨ ドレ、油	牛乳、ヨーグルト、油 揚げ、鶏肉 豆乳	人参、玉葱、胡瓜	牛乳 ビスケット
12	金	①二色丼 ②ブロッコリーのとろみ炒め ③じゃが芋のみそ汁	①牛乳 ②メロンパン ③オレンジ	米、ロールパン、じゃ が芋、ホットケーキ 粉、三温糖、グラ ニュー糖、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、卵、ハ ム、油揚げ、みそ、バ ター	玉葱、トマト、ブロッコ リー、人参、生姜	牛乳 せんべい	29	月	①ご飯 ②高野豆腐の卵とじ ③小松菜のおかかあえ ④豆腐とわかめのみそ汁	①牛乳 ②揚げパン ③バナナ	米、ロールパン、じゃ が芋、蒟蒻、油、グラ ニュー糖、三温糖	牛乳、豚肉、豆腐、 卵、みそ、高野豆腐、 油揚げ、鰹節	小松菜、胡瓜、人参、牛 蒡、生わかめ	牛乳 せんべい
13	土	①ほうれん草のスパゲッティ ②五目スープ ③ヨーグルト	①牛乳 ②混ぜ込みいなり ③せんべい	スパゲティー、米、三 温糖、油	牛乳、ヨーグルト、油 揚げ、ベーコン、豚 肉、バター	人参、ほうれん草、もや し、玉葱、えのき、水煮 筍、にら、にんにく	牛乳 ビスケット	30	火	①黒糖パン ②かに風味サラダ ③肉団子のスープ	①お茶 ②けんちんうどん ③バナナ	黒糖パン、干しうど ん、マヨネーズ、片栗 粉、ごま油	鶏肉、かにかまぼこ	キャベツ、トマト、人参、 白菜、胡瓜、大根、葱、 小松菜、牛蒡、生姜	牛乳 ビスケット
15	月	①パン ②鶏のトマト焼き ③フルーツサラダ ④中華コーンスープ	①牛乳 ②そばめし ③バナナ	ロールパン、米、焼き そば麺、油、片栗粉、 三温糖	牛乳、鶏肉、卵、豚 肉、ピザ用チーズ	玉葱、キャベツ、クリーム コーン缶、胡瓜、りんご、 葱、みかん缶、人参、 ホールトマト缶、ピーマ ン、生わかめ	牛乳 せんべい	1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)							
							エネルギー	522 kcal	鉄		2.1 mg				
							たんぱく質	19.2 g	カルシウム		231 mg				
							脂質	18.1 g	ビタミンC		29 mg				
							塩分	1.9 g	食物繊維		3.3 g				
16	火	①ご飯 ②カジキマグロのマヨネーズ焼き ③れんこんのきんぴら ④豆腐と玉葱のみそ汁	①お茶 ②ナポリタン ③チーズ	米、スパゲティー、マ ヨネーズ、三温糖、ご ま油、油	かじき、豆腐、チー ズ、ウインナー、み そ、ごま	玉葱、人参、蓮根、ミニ トマト、マッシュルーム缶、 生わかめ、ピーマン	牛乳 ビスケット								

## 「梅はその日の難のがれ」

このことわざは、朝に梅干しを食べておくと1日を健康に過ごすことができる、という意味です。梅は殺菌効果が高く食中毒予防に効果的で、梅干しに含まれている「クエン酸」には疲労回復や食欲増進効果が期待できます。梅干しがすっぱくで苦手なお子さまは、はつみつ梅干しや梅ジュースなどから梅製品に親しむのもよいでしょう♪

\*都合により、食材を変更する場合があります。ご了承ください\*

♪ひまわり組で梅ジュースつくりを予定しております♪