



栄養基準		
エネルギー	たんぱく質	脂質
3歳以上児 550kcal	23g	12.1g
3歳未満児 435kcal	18.4g	9.7g

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			朝おやつ
			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						
2 月	ごはん バイン みそ汁 凍り豆腐とにんじんの煮物 ピーマンのツナあえ	牛乳 ☆キャベツマフィン	米、ホットケーキミックス、コーン、マヨネーズ、ねりごま、砂糖	牛乳、ツナ缶、卵、チーズ、魚肉ソーセージ、みそ、凍り豆腐、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、ピーマン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ひじき、わかめ	ジョア プレーン
3 火	鬼ライス みそ汁 ゆで野菜(ブロッコリー) ヨーグルトあえ(果物)	麦茶 ロールサンド de 恵方巻	米、サンドイッチパン、砂糖、押麦、油	豚ひき肉、ヨーグルト、生クリーム、みそ、チーズ、かつお節、いわし	桃、玉葱、冬瓜、ブロッコリー、トマト、人参、リンゴ、バナナ、パイナップル、レモン、ねぎ、わかめ	ポーロ 
4 水	麦ごはん レバー汁 ☆炒り豆腐 シークワーサーゼリー	牛乳 ふむふむ	米、じゃがいも、車麩、砂糖、押麦、きび、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、豚レバー、みそ、バター、卵、あさり、かつお節	バナナ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、いんげん、干しいたけ、にんにく	雪の宿
5 木	御飯 グレープフルーツ みそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 きゅうりの酢の物	牛乳 ☆メロンパン	米、ロールパン、しらたき、砂糖、小麦粉、マーガリン	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、しらす干し、卵、ごま	グレープフルーツ、キュウリ、白菜、玉葱、人参、青梗菜、大根、エキ、わかめ	ヤクルト
6 金	ごはん りんご みそ汁 さばの竜田揚げ クリームポテトサラダ	牛乳 ☆カップケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、片栗粉、水あめ、砂糖、バター	牛乳、さば、チーズ、卵、みそ	りんご、きゅうり、しゅんぎく、えのき、にんじん、ほうれんそう、クリームコーン、しょうが	バナナ
7 土	さばのそぼろご飯 すまし汁 バナナ	牛乳 肉まん	米、押麦、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、さば	バナナ、こまつな、ねぎ、ごぼう、にんじん、いんげん	甘納豆
8 日						
9 月	きびご飯 魚汁 クレープイリチー キウイ	牛乳 ☆芋てんぷら	米、さつまいも、小麦粉、こんにやく、油、きび、油、三温糖	牛乳、あかうお、木綿豆腐、みそ、豚肉、卵	キウイフルーツ、いんげん、にんじん、こんが、ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ	チーズ
10 火	カレーうどん いんげんのごま和え りんご	牛乳 油みそおにぎり	うどん、米、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、油揚げ、ツナ缶、ごま、みそ	りんご、たまねぎ、いんげん、にんじん、ねぎ、のり	ぼたぼた焼
11 水	建国記念の日					
12 木	ごはん バイン ☆かき玉汁 さけの西京焼き ひじき炒め	豆乳 ☆クッキー	米、小麦粉、三温糖、マーガリン、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、卵、豚肉、みそ、みそ	バナナ、にんじん、ごま、たまねぎ、いんげん、ひじき	ミルミル
13 金	ハヤシライス アーサ汁 キャベツのコーン煮 りんご	牛乳 ☆ロールケーキ	米、コーン、砂糖、小麦粉、油、バター	牛乳、豚肉、木綿豆腐、卵、生クリーム、かつお節	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、もも、バナナ、ル、ねぎ、アーサ	ウエハース
14 土	チャーハン すまし汁 ぶどうゼリー	牛乳 トースト(バターシュガー)	米、食パン、グラニュー糖、はるさめ、ごま油	牛乳、ツナ缶、バター	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのき、ピーマン、ひじき	ブルーん 
15 日						
16 月	麦ごはん バナナ みそ汁 白身魚の照り焼き 豆腐チャンプルー	牛乳 コーントースト	食パン、米、コーン、押麦、マヨネーズ、油	牛乳、赤魚、木綿豆腐、みそ、ツナ缶	バナナ、キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、にら、ねぎ	ミニドーナツ

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			朝おやつ
			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	タコライス みそ汁 ゆで野菜(ブロッコリー) ヨーグルトあえ(果物)	麦茶 ちんすこう	米、小麦粉、ラー油、三温糖、押麦、砂糖、油	豚ひき肉、ヨーグルト、チーズ、みそ、ごま	玉葱、冬瓜、ブロッコリー、トマト、人参、リンゴ、みかん、パイナップル、キャベツ、ねぎ、わかめ	ポーロ
18 水	ごはん バイン 五目みそ汁 さけの塩焼き ブロッコリーのごまあえ	牛乳 ふりかけおにぎり	米、さといも	牛乳、さけ、みそ、ごま	バナナ、ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、ねぎ、だいこん、ごぼう、わかめ	ブルーん
19 木	お弁当会 					
20 金	うっちんごはん キウイ みそ汁 揚げ豆腐の和風あんかけ ほうれん草の和え物	牛乳 蒸しパン	米、さつまいも、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	牛乳、木綿豆腐、あん、豚肉、鶏ひき肉、みそ、ツナ缶、きな粉	キウイ、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、ごぼう、えのき、しいたけ、ねぎ、きくらげ、しょうが	まがりせんべい
21 土	野菜そぼろ丼 みそ汁 バナナ	牛乳 クラッカーサンド	米、コーン、押麦、砂糖、油、小麦粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、納豆、みそ	バナナ、とうがら、たまねぎ、こまつな、キャベツ、ブルーベリージャム、にんじん、ねぎ	チーズ
22 日						
23 月	天皇誕生日					
24 火	きびご飯 冬野菜の和シチュー みかん	牛乳 ポテトドーナツ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、コーン、小麦粉、きび、砂糖、油	牛乳、豆乳、鶏肉、きな粉	たまねぎ、だいこん、ほくさい、にんじん、こまつな、しめじ、ごぼう、みかん	ヤクルト
25 水	ラーメン もやしとちくわの和え物 オレンジ	牛乳 納豆チャーハン	中華めん、米、ごま油、油	牛乳、豚肉、納豆、ちくわ、しらす干し	オレンジ、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	はちま棒
26 木	御飯 バナナ さつまいものスープ煮 ☆えびフライ ほうれん草ともやしのあえ物	牛乳 オートミールスナック	米、さつまいも、小麦粉、オートミール、パン粉、コーンフレーク、コーン、油、マーガリン、砂糖	牛乳、えび、卵	バナナ、キャベツ、ほうれん草、もやし、にんじん、レーズン	ミニ ドーナツ
27 金	ハンバーガー コーンスープ(ねぎ) フライドポテト ゆで野菜	ヨーグルト ぶどうとりんごジュース 誕生ケーキ 	じゃがいも、コッペパン、油、コーン、パン粉	牛乳、豚ひき肉、チーズ、卵、牛乳	みかん、キウイ、クリームコーン、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、にんじん、キャベツ	ジョアストロベリー
28 土	温うどん ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 ジャムサンド(いちご)	うどん、コッペパン	牛乳、鶏肉、かつお節	バナナ、ほうれんそう、ブロッコリー、たまねぎ、えのき、いちごジャム、ねぎ、にんじん	星たべよ

※行事・材料等の都合により 献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

作成者： 管理栄養士 桑江 綾子

