

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	木	チーズオムレツ チップサラダ ごま昆布 オレンジ とうふ汁 ●米飯 ●煮豆	牛乳 せんべい	ごまドレッシング、ポテト チップス、オリーブ油、米	牛乳、卵、絹ごし豆腐、 ベーコン、白みそ、とろけ るチーズ、◎いわし(煮干 し)、うずら豆(煮豆)	オレンジ、トマト、レタス、たま ねぎ、こんぶ佃煮、きゅうり、 マッシュルーム、とうもろこし (冷凍)、カットわかめ	●スキムミルク ●かつぱえびせん
2	金	クリームシチュー 切り昆布炒め グレープフルーツ 乳酸菌飲料 米飯 ●チーズ(キャンディー)	フルーツポンチ	じゃがいも、油、米	乳酸菌飲料、鶏ひき肉、 ツナ油漬缶、チーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、みか ん缶、バナナ、にんじん、こんぶ (煮物用)、もも缶(白桃)、西洋 なし缶、キウイフルーツ、パイン 缶、糸こんにゃく、しいたけ、グリーン ピース(冷凍)	●スキムミルク
3	土	ナポリタン レタスサラダ チーズ(キャンディー) 麦茶 ●米飯	麦茶 米菓子	スパゲティ、ごまドレッシ ング、オリーブ油、米	ベーコン、チーズ、粉チ ーズ	たまねぎ、レタス、みずな、に んじん、ピーマン、マッシュ ルーム缶、コーン(冷凍)	●スキムミルク
4	日						
5	月	目玉焼き ポイルウインナー 山菜と春雨炒め オレンジ 厚揚げのけんちん汁 ●米飯 ●ヨーグルト	スキムミルク 和菓子	はるさめ、ごま油、米	卵、脱脂粉乳、ウインナー ソーセージ、生揚げ、ヨー グルト(加糖)	オレンジ、にんじん、たけのこ (ゆで)、だいこん、しいたけ、 生わらび(ゆで)、万能ねぎ、 しめじ、こんぶ(だし用)	●スキムミルク ●ビスケット
6	火	肉豆腐 小松菜のしらすサラダ ふりかけ キウイフルーツ わかたけ汁 ●米飯 ●ミニトマト	カルピス クッキー	油、砂糖、米	カルピス、豚ひき肉、焼き 豆腐、白みそ、しらす干 し、◎いわし(煮干し)	キウイフルーツ、こまつな、 キャベツ、たまねぎ、たけのこ (ゆで)、ねぎ、えのきたけ、 しょうが、カットわかめ、ミニ トマト	●スキムミルク
7	水	ポークカレー ひじき煮 福神漬け バナナ 乳酸菌飲料 ●米飯 ●チーズ(キャンディー)	牛乳 蒸しパン	じゃがいも、ホットケーキ 粉、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、卵、ゆで 大豆、乳酸菌飲料、チ ーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、 福神漬、糸こんにゃく、しいた け、ひじき	●スキムミルク
8	木	鮭のムニエル 炒り豆腐 オレンジ オニオンチーズスープ ●米飯 ●かぼちゃの甘煮	ジョア 米菓子	バター、小麦粉、油、ごま 油、砂糖、米	乳酸菌飲料ジョア、さけ、 木綿豆腐、ベーコン、とろ けるチーズ	オレンジ、たまねぎ、かぼ ちゃ、しいたけ、にんじん、ね ぎ、こんぶ(だし用)、ごま	●スキムミルク ●とんがりコーン
9	金	豚肉のすき煮風 ナゲット ごま昆布 いちご たまごスープ ●米飯 ●枝豆	牛乳 ビスケット	砂糖、米	牛乳、チキンナゲット、卵、 豚肉(ロース)、焼き豆腐	はくさい、いちご、しらたき、ね ぎ、こんぶ佃煮、えのきたけ、 にんじん、えだまめ(冷凍)	●スキムミルク
10	土	焼きうどん セロリとささみのマヨネーズ和え ミニゼリー 麦茶 ●米飯	麦茶 せんべい	ゆでうどん、マヨネーズ、 油、米	豚肉(ばら)、鶏ささ身	キャベツ、かんてん(ゼリー 状)、ほうれんそう、セロリ、に んじん、ねぎ	●スキムミルク
11	日						
12	月	鶏の唐揚げ かむカムサラダ のりの佃煮 オレンジ 具だくさん野菜スープ ●米飯 ●ヨーグルト	スキムミルク ビスケット	じゃがいも、から揚げ粉、 油、ごま油、砂糖、米	鶏もも肉(皮付き)、脱脂 粉乳、ヨーグルト(加糖)、 ささいか	オレンジ、トマト、にんじん、も やし、たまねぎ、キャベツ、き ゅうり、のり佃煮、なす、しめじ、 切り干しだいこん、こんぶ(だ し用)	●スキムミルク ●スナック
13	火	肉じゃが(豚肉) 春雨サラダ 納豆 キウイフルーツ 白菜汁 ●米飯 ●ミニトマト	牛乳 米菓子	じゃがいも、はるさめ、砂 糖、米	牛乳、豚肉(肩ロース)、挽 きわり納豆、白みそ、ハ ム、◎いわし(煮干し)	キウイフルーツ、にんじん、は くさい、たまねぎ、きゅうり、ミ ニトマト、えのきたけ、糸こんに ゃく、グリーンピース(冷凍)、 ひじき、ごま	●スキムミルク
14	水	さんまの竜田揚げ *春キャベツのシーザー風サラダ ふりかけ グレープフルーツ 中華風スープ ●米飯 ●さつまいものレモン煮	牛乳 和菓子	さつまいも、食パン、オ リーブ油、砂糖、片栗粉、 ごま油、米	牛乳、豚肉(もも)、ベー コン、卵、クリームチーズ	グレープフルーツ、キャベツ、 ほうれんそう、ねぎ、レモン果 汁	●スキムミルク
15	木	ホイコーロー シューマイ いちご なめこ汁 ●米飯 ●ミニゼリー	牛乳 ホットケーキ	ごま油、砂糖、油、米	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉 (肩ロース)、白みそ、卵、 ◎いわし(煮干し)	いちご、キャベツ、なめこ、に んじん、たけのこ(水煮缶)、 ねぎ、ピーマン、かんてん(ゼ リー状)	●スキムミルク ●あられ
16	金	ベーコンシチュー 切り干し大根の煮物 バナナ 牛乳 ●米飯 ●チーズ(キャンディー)	ヨーグルト	じゃがいも、砂糖、米	牛乳、ヨーグルト(加糖)、 ベーコン、脱脂粉乳、油 揚げ、チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、 グリーンピース(冷凍)、切り干 しだいこん、ごま	●スキムミルク

★…鯉ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューです。

●…3歳未満児追加分です。

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	土	山菜うどん 白菜とじゃこの塩昆布和え チーズ(キャンディー) 麦茶	麦茶 ビスケット	干しうどん	鶏もも肉(皮付き)、チーズ、しらす干し、なると、油揚げ	はくさい、生わらび(ゆで)、たけのこ(水煮缶)、にんじん、ねぎ、えのきたけ、なめこ、塩こんぶ、干しいたけ、こんぶ(だし用)	●スキムミルク
18	日						
19	月	鮭の塩焼き ●米飯 もやしのごまサラダ ●ヨーグルト オレンジ 白菜と豚肉のスープ	スキムミルク 揚げ菓子	和風ドレッシング、ごま油、砂糖、米	さけ(塩)、脱脂粉乳、豚肉(ロース)、ハム、ヨーグルト(加糖)	オレンジ、もやし、はくさい、きゅうり、にんじん、すりごま、こんぶ(だし用)	●スキムミルク ●かつばえびせん
20	火	おでん ●米飯 中華風たたききゅうり ●煮豆 ふりかけ バナナ	手作りゼリー	ごま油、砂糖、米	卵、カルピス、ウインナーソーセージ、ちくわ、生揚げ、油揚げ、ゼラチン、うずら豆(煮豆)	バナナ、きゅうり、だいこん、板こんにやく、ごま	●スキムミルク
21	水	親子煮 なめこ汁 ★にんじんそぼろ ●米飯 のりの佃煮 ●ミニゼリー いちご	牛乳 せんべい	油、砂糖、米	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、白みそ、さつま揚げ、◎いわし(煮干し)	いちご、にんじん、だいこん、たまねぎ、糸こんにやく、なめこ、しいたけ、のり佃煮、グリーンピース(冷凍)、ピーマン、かんてん(ゼリー状)	●スキムミルク
22	木	チキンカレー 牛乳 チンゲン菜のとりみ炒め ●米飯 福神漬け ●チーズ(キャンディー) キウイフルーツ	ジョア 米菓子	じゃがいも、片栗粉、油、米	牛乳、乳酸菌飲料ジョア、鶏ひき肉、チーズ	キウイフルーツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、福神漬、えのきたけ	●スキムミルク ●ビスケット
23	金	筑前煮 ●米飯 ちらしサラダ ●ミニトマト オレンジ たまご汁	牛乳 ドーナツ	マヨネーズ、砂糖、米	牛乳、卵(白)、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、かにかまぼこ、凍り豆腐、◎いわし(煮干し)	オレンジ、キャベツ、板こんにやく、にんじん、たけのこ(水煮缶)、きゅうり、ごぼう、しいたけ、れんこん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、コーン(冷凍)、ミニトマト	●スキムミルク
24	土	焼きそば ●米飯 もやしのナムル風 バナナ 麦茶	麦茶 クッキー	ゆで中華めん、ごま油、油、米	豚肉(もも)	バナナ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、みずな、ごま	●スキムミルク
25	日						
26	月	肉団子のあんかけ ●米飯 ほうれん草のツナ和え ●ヨーグルト ふりかけ じゅんさい汁 いちご	スキムミルク せんべい	米	絹ごし豆腐、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、白みそ、◎いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	いちご、ほうれん草、じゅんさい(水煮びん詰)	●スキムミルク ●とんがりコーン
27	火	エビのぼりレタス添え ふりかけ ポテトサラダ(ハム) ●米飯 オレンジ ●ミニゼリー 大根汁	牛乳 ケーキ	じゃがいも、マヨネーズ、ごまドレッシング、砂糖、米	牛乳、ハム、白みそ、◎いわし(煮干し)、スライスチーズ	オレンジ、ミニトマト、きゅうり、だいこん、レタス、にんじん、コーン缶、たまねぎ、なめこ、焼きのり、グリーンアスパラガス、かんてん(ゼリー状)	●乳酸菌飲料
28	水	コーンシチュー ●米飯 ブロッコリーサラダ ●チーズ(キャンディー) キウイフルーツ 牛乳	風っ子飲料 米菓子	じゃがいも、ごまドレッシング、米	牛乳、鶏ひき肉、脱脂粉乳、チーズ	りんご果汁30%飲料、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、コーン(冷凍)、コーン缶、ミニトマト	●スキムミルク
29	木	昭和の日					
30	金	マーボー豆腐 ●キャベツとわかめのみそ汁 きんぴらごぼう ●米飯 鮭フレーク ●枝豆 バナナ	プリン	砂糖、米	絹ごし豆腐、しろさけ(焼)、ヨーグルト(無糖)、油揚げ、白みそ、◎いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、ごぼう、糸こんにやく、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、れんこん、ごま、カットわかめ、えだまめ(冷凍)	●スキムミルク ●スナック
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー	386 kcal	鉄	1.9 mg		
		たんぱく質	17.7 g	カルシウム	242 mg		
		脂質	16.4 g	ビタミンC	44 mg		
		塩分	2.8 g	食物繊維	4.1 g		

★…鯉ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューです。

●…3歳未満児追加分です。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				おかゆ(2倍) チーズオムレツ チップサラダ ごま昆布 煮豆 オレンジ とうふ汁	おかゆ クリームシチュー 切り昆布炒め チーズ グレープフルーツ 乳酸菌飲料	ナポリタン レタスサラダ チーズ 麦茶
				離乳食用菓子 牛乳	フルーツポンチ	離乳食用菓子 麦茶
4	5	6	7	8	9	10
	おかゆ 目玉焼き ポイルウインナー 山菜と春雨炒め ヨーグルト オレンジ 厚揚げのけんちん汁	おかゆ 肉どうふ 小松菜のしらすサラダ ふりかけ ミニトマト キウイフルーツ わかたけ汁	おかゆ ポークカレー ひじき煮 福神漬け チーズ バナナ 乳酸菌飲料	おかゆ 鮭のムニエル 炒りどうふ かぼちゃの甘煮 オレンジ オニオンチーズ	おかゆ 豚肉のすき煮風 ナゲット ごま昆布 枝豆 いちご たまごスープ	焼きうどん セロリとササミのマヨネーズ和え ミニゼリー 麦茶
	離乳食用菓子 スキムミルク	離乳食用菓子 カルピス	蒸しパン 牛乳	離乳食用菓子 ジョア	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 麦茶
11	12	13	14	15	16	17
	おかゆ 鶏の唐揚げ かむカムサラダ のりの佃煮 ヨーグルト オレンジ 具だくさんスープ	おかゆ 肉じゃが 春雨サラダ 納豆 ミニトマト キウイフルーツ 白菜汁	おかゆ さんまの竜田揚げ ★春キャベツのシーザー風サラダ ふりかけ さつまいものレモン煮 グレープフルーツ 中華風スープ	おかゆ ホイコーロー シュウマイ ミニゼリー いちご なめこ汁	おかゆ ベーコンシチュー 切り干し大根の煮物 チーズ バナナ 牛乳	山菜うどん 白菜とじゃこの塩昆布和え チーズ 麦茶
	離乳食用菓子 スキムミルク	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	ホットケーキ 牛乳	ヨーグルト	離乳食用菓子 麦茶
18	19	20	21	22	23	24
	おかゆ 鮭の塩焼き もやしのごまサラダ ヨーグルト オレンジ 白菜と豚肉のスープ	おかゆ おでん 中華風たたききゅうり ふりかけ 煮豆 バナナ	おかゆ 親子煮 ★にんじんそぼろ のりの佃煮 たまごどうふ いちご なめこ汁	おかゆ チキンカレー チンゲン菜のとりみ炒め 福神漬け チーズ キウイフルーツ 牛乳	おかゆ 筑前煮 ちらしサラダ ミニトマト オレンジ たまご汁	焼きそば もやしのナムル風 バナナ 麦茶
	離乳食用菓子 スキムミルク	手作りゼリー	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 ジョア	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 麦茶
25	26	27	28	29	30	
	おかゆ 肉団子のあんかけ ほうれん草のツナ和え ふりかけ ヨーグルト いちご じゅんさい汁	おかゆ エビのほりレタス添え ポテトサラダ ミニゼリー オレンジ 大根汁	おかゆ コーンシチュー ブロッコリーサラダ チーズ キウイフルーツ 牛乳	昭和の日	おかゆ マーボーどうふ きんぴらごぼう 鮭フレーク 枝豆 バナナ キャベツの味噌汁 プリン	
	離乳食用菓子 スキムミルク	ケーキ 牛乳	離乳食用菓子 風っ子飲料			

※上段は昼食、下段はおやつです。

★…鯉ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューです。

※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				おかゆ(5倍) チーズオムレツ とうふと野菜のやわらか煮 オレンジ 味噌汁	おかゆ クリームシチュー 切り昆布のやわらか煮 バナナ	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 オレンジ 野菜スープ
				離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 麦茶
4	5	6	7	8	9	10
	おかゆ 目玉焼き 厚揚げと野菜の煮物 ヨーグルト オレンジ 味噌汁	おかゆ 肉どうふ 小松菜としらすのやわらか煮 ミニトマト キウイフルーツ 味噌汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 ひじきの煮物 バナナ 野菜スープ	おかゆ 鮭のムニエル 炒りどうふ かぼちゃのやわらか煮 オレンジ 野菜スープ	おかゆ 豚肉のすき煮風 ブロッコリーのやわらか煮 いちご 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 ほうれん草のやわらか煮 バナナ 野菜スープ
	離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	離乳食用菓子 イオン水	蒸しパン りんご果汁	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	離乳食用菓子 麦茶
11	12	13	14	15	16	17
	おかゆ ササミと野菜の煮物 大根のやわらか煮 ヨーグルト オレンジ 野菜スープ	おかゆ 肉じゃが 白菜のやわらか煮 納豆 ミニトマト キウイフルーツ 味噌汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 さつまいものやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ ホイコーロー アスパラととうふのやわらか煮 いちご 味噌汁	おかゆ ベーコンシチュー 切り干し大根のやわらか煮 バナナ 野菜スープ	山菜うどん 白菜としらすのやわらか煮 オレンジ
	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	ホットケーキ ブルーベリー果汁	ヨーグルト	離乳食用菓子 麦茶
18	19	20	21	22	23	24
	おかゆ 鮭の塩焼き 野菜のやわらか煮 ヨーグルト オレンジ 野菜スープ	おかゆ おでん ブロッコリーのやわらか煮 バナナ	おかゆ 親子煮 野菜のやわらか煮 たまごどうふ いちご 味噌汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 チンゲン菜のやわらか煮 キウイフルーツ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 キャベツのやわらか煮 ミニトマト オレンジ 味噌汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 もやしのナムル風 バナナ 野菜スープ
	離乳食用菓子 イオン水	手作りゼリー	離乳食用菓子 りんご果汁	ヨーグルト	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 麦茶
25	26	27	28	29	30	
	おかゆ ササミと野菜の煮物 ほうれん草のやわらか煮 ヨーグルト いちご 味噌汁	おかゆ 白身魚と野菜のやわらか煮 ポテトサラダ オレンジ 味噌汁	おかゆ コーンシチュー ブロッコリーサラダ キウイフルーツ 牛乳	昭和の日	おかゆ マーボーどうふ さつまいものやわらか煮 バナナ 味噌汁	
	離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	ケーキ イオン水	離乳食用菓子 りんご果汁		ヨーグルト	

※上段は昼食、下段はおやつです。

※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。