

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ	補食
		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	3, 4, 5歳児 おやつ	
01 (金)	ナチュラルパン （南瓜としめじのスープ 鶏肉のバーベキュー焼き ） コールスローサラダ	ブロッコリーのナムル風 ナチュラルパン、米、マヨネーズ、小町麩、ごま油	牛乳、鶏肉、しらす、かつお節	かぼちゃ、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、とうもろこし、きゅうり、玉ねぎ、レモン汁	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
02 (土)	ハヤシライス （コンソメスープ 塩もみキャベツ ） さつま芋の甘煮	米、食パン、さつま芋、油、マーガリン、バター、三温糖、小町麩	牛乳、豚肉	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲン菜、いちごジャム、きゅうり、マッシュルーム、トマト、グリーンピース	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
04 (月)	牛乳パン （チンゲン菜スープ ） チキン照り焼き ひじきサラダ	マカロニケチャップ炒め 牛乳パン、米、マカロニ、マヨネーズ、油、ごま、三温糖	牛乳、鶏肉、チーズ、ツナ	チンゲン菜、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、ひじき	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	炊き込みご飯
05 (火)	ポークカレーライス （豆入りスープ ） 南瓜サラダ （もやしとピーマンの炒め物	 米、じゃがいも、ビスケット、マヨネーズ、油、バター	アイスクリーム、豚肉、ベーコン、大豆	かぼちゃ、玉ねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、ピーマン	ゼリー ビスケット 麦茶 アイスクリーム 麦茶	ジャムサンド
06 (水)	ブリオッシュ （小松菜とわかめスープ ） 鶏肉のタンドリー焼き 切干大根のサラダ	グリーンポテト ブリオッシュ、蒸し中華めん、じゃがいも、ごま油、三温糖、油	牛乳、鶏肉、ベーコン、ヨーグルト、ハム	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、もやし、小松菜、きゅうり、万能ねぎ、切干大根、わかめ	塩焼きそば 牛乳 塩焼きそば 牛乳	 炊き込みご飯
07 (木)	栗ごはん （みそ汁 ） 鮭の照り焼き 人参のごまきんぴら	ブロッコリーのおかか和え 米、バゲット、三温糖、油、小町麩、ごま	牛乳、鮭、栗、卵、みそ、かつお節	梨、にんじん、キャベツ、ブロッコリー	フレンチトースト 牛乳 果物 フレンチトースト 牛乳 果物	マーガリンサンド
08 (金)	味噌うどん （もやしサラダ ） ポイルウイナー	 うどん、さつま芋、三温糖、油、ごま油	牛乳、ウインナー、豚肉、みそ、油揚げ	もやし、大根、にんじん、きゅうり、椎茸、寒天	芋ようかん 牛乳 芋ようかん 牛乳	ジャムサンド
09 (土)	マーボー丼 （みそ汁 ） ほうれん草のおかか和え にんじんの甘煮	 米、食パン、マーガリン、片栗粉、三温糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、チーズ、みそ、かつお節	ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、わかめ	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
11 (月)	キャラパン （春雨スープ ） チキンディアブロ風 ごぼうサラダ	キャベツのしらす和え ショートケーキ、キャラパン、パン粉、春雨、マヨネーズ、油、ごま、ごま油、小麦粉、三温糖	鶏肉、ベーコン、しらす、牛乳、ホイップクリーム	キャベツ、ごぼう、チンゲン菜、にんじん、とうもろこし	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	マーガリンサンド
12 (火)	ごはん （みそ汁 ） 魚の磯部焼き 五目煮豆	ほうれん草ソテー 米、ドーナツ、小麦粉、油、バター、三温糖	牛乳、さわら、豆腐、鶏肉、大豆、みそ	ほうれん草、玉ねぎ、ねぎ、なめこ、とうもろこし、たけのこ、にんじん、さやいんげん、ひじき、青のり	ツイストドーナツ 牛乳 ツイストドーナツ 牛乳	ジャムサンド
13 (水)	バターロール （わかめとコーンのスープ ） ミートローフ 青菜サラダ	にんじんのグラッセ ロールパン、米、パン粉、バター、油、三温糖、ごま	牛乳、豚肉、しらす、卵、ベーコン	にんじん、小松菜、玉ねぎ、ミックスベジタブル、とうもろこし、ねぎ、わかめ	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	炊き込みご飯
14 (木)	ごはん （みそ汁 ） 松かさ鶏 （キャベツとコーンのソテー	ブロッコリーのごま和え 米、油、片栗粉、三温糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、みそ	キャベツ、柿、ブロッコリー、とうもろこし、わかめ、青のり	牛乳プリン 麦茶 果物 牛乳プリン 麦茶 果物	炊き込みご飯
15 (金)	スパゲティミートソース （大根とえのきのスープ ） 和風サラダ チーズ	 スパゲティ、米、もち米、油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、大根、えのき草、ピーマン、きゅうり、とうもろこし、わかめ、昆布	にんじんおやき 牛乳 にんじんおやき 牛乳	マーガリンサンド
16 (土)	牛乳パン （大根とコーンのスープ ） 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルブロッコリー	 ゼリー、牛乳パン、じゃがいも、ビスケット、油、片栗粉	牛乳、鶏肉	ブロッコリー、大根、にんじん、トマト、しめじ、とうもろこし	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
18 (月)	ごはん （みそ汁 ） 照り焼きバーグ （キャベツと人参のマリネ	小松菜とちくわの炒め物 米、食パン、片栗粉、三温糖、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、生クリーム、竹輪	キャベツ、小松菜、玉ねぎ、にんじん、みかん、レモン汁、かぶ	フルーツサンド 牛乳 スープ フルーツサンド 牛乳	ジャムサンド

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ	補食
		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	3, 4, 5歳児 おやつ	
19 (火)	バターボール さつま芋のグラッセ 冬瓜スープ 鶏肉のチーズパン粉焼き にんじんのツナ和え	バターボール、スパゲティ、さつま芋、バター、パン粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、ツナ、鶏肉、ハム、チーズ	冬瓜、にんじん、玉ねぎ、しめじ、えのき茸、レモン汁	きのこスパゲティ 牛乳 きのこスパゲティ 牛乳	炊き込みご飯
20 (水)	わかめごはん かぼちゃの甘煮 みそ汁 揚げ魚煮 ナムル	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、さわら、豆腐、卵、みそ	りんご、かぼちゃ、もやし、ほうれん草、万能ねぎ、にんじん	ココア蒸しパン 牛乳 果物 ココア蒸しパン 牛乳 果物	ジャムサンド
21 (木)	牛乳パン にんじんのさっぱり煮 キャベツスープ ポークソテー 切干大根洋風炒め煮	牛乳パン、米、油、バター、ごま、三温糖	牛乳、豚肉、ベーコン	梨、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、小松菜、切干大根、レモン汁	菜飯おにぎり 牛乳 果物 菜飯おにぎり 牛乳 果物	炊き込みご飯
22 (金)	鶏肉うどん 厚揚げとじゃが芋の煮物 キャベツの昆布和え	うどん、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、粉糖	牛乳、生揚げ、豆腐、鶏肉、卵、きな粉	キャベツ、玉ねぎ、椎茸、ほうれん草、ねぎ、にんじん、さやいんげん、昆布	もちもちきな粉ドーナツ 牛乳 もちもちきな粉ドーナツ 牛乳	マーガリンサンド
23 (土)	ハヤシライス コンソメスープ 塩もみキャベツ さつま芋の甘煮	米、食パン、さつま芋、油、マーガリン、バター、三温糖、小町麩	牛乳、豚肉	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲン菜、いちごジャム、きゅうり、マッシュルーム、トマト、グリーンピース	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
25 (月)	豚丼 みそ汁 がんもの煮付け 蒸し野菜のサラダ	塩豆パン、米、さつま芋、三温糖、油	牛乳、がんもどき、豚肉、みそ	玉ねぎ、白菜、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、なめこ、レモン汁	大納言パン 牛乳 大納言パン 牛乳	炊き込みご飯
26 (火)	レーズンボール 人参のオレンジ煮 トマトスープ 大豆入りつくね焼き ジャーマンポテト	レーズンボール、米、じゃがいも、三温糖、油、ごま、牛乳パン	牛乳、鶏肉、大豆、卵、ハム、しらす	にんじん、玉ねぎ、トマト、キャベツ、小松菜、オレンジジュース、万能ねぎ、椎茸、昆布	塩昆布としらすの菜飯 牛乳 塩昆布としらすの菜飯 牛乳	マーガリンサンド
27 (水)	ごはん 二色びたし みそ汁 魚のもみじ焼き ひじきの煮付け	米、小麦粉、三温糖、さつま芋、マヨネーズ、油	牛乳、豆腐、卵、みそ、鮭、大豆、油揚げ	キャベツ、ねぎ、にんじん、小松菜、ひじき	おさつ蒸しパン 牛乳 おさつ蒸しパン 牛乳	ジャムサンド
28 (木)	ケチャップライス キャベツのごま酢あえ さつまいもポタージュ から揚げ マカロニサラダ	米、むらさきいも、小麦粉、マカロニ、三温糖、片栗粉、バター、マヨネーズ、ごま、油	牛乳、鶏肉	キャベツ、玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん、みかん、きゅうり、ピーマン	かぼちゃスコーン 牛乳 かぼちゃスコーン 牛乳	炊き込みご飯
29 (金)	わかめうどん 大根のそぼろ煮 ポイルブロッコリー	うどん、米、三温糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、豚肉、チーズ、みそ、かつお節	大根、りんご、ブロッコリー、にんじん、わかめ	おかかチーズおにぎり 牛乳 果物 おかかチーズおにぎり 牛乳 果物	マーガリンサンド
30 (土)	マーボー丼 みそ汁 ほうれん草のおかか和え にんじんの甘煮	米、食パン、マーガリン、片栗粉、三温糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、チーズ、みそ、かつお節	ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、わかめ	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり

献立の平均栄養価

以上児  
未満児

エネルギー 540Kcal  
エネルギー 470Kcal

蛋白質 21.6g  
蛋白質 19.7g

脂質 19.8g  
脂質 18.7g

鉄分 2mg  
鉄分 2mg

- ☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。
- ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
- ☆補食には牛乳が付きます。
- ☆11日はお誕生日おやつです。

