

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5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			
01 (月)	ごはん すまし汁 魚のみそ焼き 切干し大根の煮物	にんじんの甘煮 	米、小麦粉、三温糖、油	牛乳、さわら、豆腐、卵、チーズ、みそ、油揚げ	にんじん、ねぎ、切干大根、干しぶどう、昆布	チーズ蒸しパン 牛乳 チーズ蒸しパン 牛乳	マーガリンサンド
02 (火)	カレースパゲティ 豆腐スープ もやしサラダ ポイルブロッコリー		ロールケーキ、スパゲティ、油、三温糖、ごま油、小麦粉	豚肉、豆腐、ベーコン、油揚げ、牛乳、ホイップクリーム	玉ねぎ、もやし、ブロッコリー、にんじん、チンゲン菜、きゅうり、ピーマン、ミックスベジタブル	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊き込みご飯
04 (木)	牛乳パン わかめスープ 鶏肉のオレンジ焼き ポパイサラダ	さつまいもの甘煮	牛乳パン、さつまい、ビーフン、マヨネーズ、三温糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、豚肉	ほうれん草、もやし、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、マーマレード、にら、椎茸、ねぎ、わかめ	焼きビーフン 牛乳 焼きビーフン 牛乳	炊き込みご飯
05 (金)	ごはん みそ汁 高野豆腐入りつくね揚げ 小松菜と人参のおかか和え	かぼちゃのグラッセ	米、小麦粉、三温糖、油、パン粉、小町麩、バター、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、みそ、高野豆腐、かつお節	かぼちゃ、小松菜、柿、キャベツ、玉ねぎ、にんじん	プアマンケーキ 牛乳 果物 プアマンケーキ 牛乳 果物	ジャムサンド
06 (土)	豚丼 みそ汁 二色びたし さつまいのミルク煮		米、食パン、さつまい、三温糖、バター、油	牛乳、豚肉、みそ	キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、いちごジャム、小松菜、わかめ	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
08 (月)	きつねうどん 鶏と竹輪の煮物 チーズ		うどん、米、三温糖	牛乳、鶏肉、チーズ、竹輪、油揚げ、高野豆腐、みそ、かつお節	玉ねぎ、小松菜、にんじん、さやいんげん	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
09 (火)	キャロブパン 大根とコーンのスープ 魚のムニエル 大豆とツナのごまサラダ	にんじんのグラッセ	キャロブパン、小麦粉、バター、マヨネーズ、三温糖、油、ごま	牛乳、さわら、ウイナー、大豆、ツナ	キャベツ、にんじん、大根、きゅうり、とうもろこし	ウイナーまん 牛乳 ウイナーまん 牛乳	炊き込みご飯
10 (水)	パン・オ・レ 白菜ときのこのスープ 鶏肉のバーベキュー焼き ほうれん草ソテー	さつまいのレモン煮 	さつまい、ミルクパン、小麦粉、三温糖、バター、コーンフレーク、バター	牛乳、鶏肉、卵	りんご、ほうれん草、白菜、とうもろこし、玉ねぎ、しめじ、にんじん、干しぶどう、レモン汁	ロックビスケット 牛乳 果物 ロックビスケット 牛乳 果物	炊き込みご飯
11 (木)	ハヤシライス 小松菜とわかめのスープ ポテトサラダ ゼリー		ゼリー、米、じゃがいも、パイ皮、バター、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、豚肉、卵	玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん、小松菜、万能ねぎ、マッシュルーム、トマト、きゅうり、わかめ、グリーンピース	パンキンパイ 牛乳 パンキンパイ 牛乳	ジャムサンド
12 (金)	ごはん みそ汁 チキンカツ キャベツのしらす和え	かぼちゃのミルク煮	米、小麦粉、三温糖、バター、パン粉、油	牛乳、鶏肉、卵、みそ、しらす、油揚げ	かぼちゃ、キャベツ、柿、玉ねぎ、えのき茸、バナナ、トマト	バナナマフィン 牛乳 果物 バナナマフィン 牛乳 果物	マーガリンサンド
13 (土)	プティポワン チンゲン菜スープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 いんげんソテー		じゃがいも、米、プティポワン、油、片栗粉	牛乳、鶏肉	チンゲン菜、さやいんげん、にんじん、トマト、しめじ、とうもろこし	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	焼きおにぎり
15 (月)	赤飯 すまし汁 ハンバーグ フライドポテト	ブロッコリーのごま和え にんじんの甘煮 	米、じゃがいも、バゲット、もち米、千歳飴、バター、パン粉、麩、三温糖、油、ごま	豚肉、牛乳、卵、ささげ	玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、三つ葉、わかめ	千歳飴ラスク 麦茶 千歳飴ラスク 麦茶	炊き込みご飯
16 (火)	あんかけうどん きんぴらごぼう ポイルウイナー		うどん、米、片栗粉、三温糖、油、小麦粉、ごま	牛乳、ウイナー、豚肉、ハム、チーズ	ごぼう、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、ねぎ、もやし、白菜、ピーマン	ライスピザ 牛乳 ライスピザ 牛乳	ジャムサンド
17 (水)	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き 白菜ナムル	さつまいのレーズン煮	米、食パン、さつまい、三温糖、マーガリン、バター、ごま油、ごま	牛乳、鮭、みそ、鮭	白菜、大根、いちごジャム、わかめ、干しぶどう、ブロッコリー、にんじん	なかよしサンド 牛乳 スープ なかよしサンド 牛乳	炊き込みご飯
18 (木)	バターボール ワンタンスープ 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ	人参のオレンジ煮	バターボール、米、ワンタンの皮、パン粉、油、マヨネーズ、三温糖、バター、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、ベーコン	柿、にんじん、ブロッコリー、チンゲン菜、オレンジジュース、椎茸、ねぎ	わかめおにぎり 牛乳 果物 わかめおにぎり 牛乳 果物	マーガリンサンド

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 (金)	にんじんごはん みそ汁 から揚げ 高野豆腐の煮物	きゅうりの昆布あえ ウィンナー	米、小麦粉、 マーガリン、三 温糖、片栗粉、 油、ごま	牛乳、鶏肉、 ウィンナー、高 野豆腐、油揚 げ、みそ、豆腐	きゅうり、にんじ ん、しめじ、さや いんげん、昆 布、わかめ	クッキー 牛乳 クッキー 牛乳	ジャムサンド
20 (土)	豚丼 みそ汁 二色びたし さつま芋のミルク煮		米、食パン、さ つま芋、三温 糖、バター、油	牛乳、豚肉、み そ	キャベツ、玉ね ぎ、ねぎ、いちご ジャム、小松 菜、わかめ	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
22 (月)	ちゃんぽん風うどん がんもの煮付け れんこんサラダ		うどん、さつま 芋、三温糖、マ ヨネーズ、ごま	牛乳、がんもど き、豚肉、竹輪、 ハム	れんこん、にんじ ん、キャベツ、玉 ねぎ、きゅうり、た けのこ、椎茸、寒 天	芋ようかん 牛乳 芋ようかん 牛乳	炊き込みご飯
24 (水)	ナチュラルパン きのこスープ 魚のカレー風味焼き キャベツの昆布和え	もやし炒め	ナチュラルパ ン、米、マヨネ ーズ、パン粉、油	牛乳、さわら、 チーズ、チー ズ、かつお節、 さわら	キャベツ、もやし、 ねぎ、しめじ、えの き茸、椎茸、にん じん、昆布	おなかチーズおにぎり 牛乳 おなかチーズおにぎり 牛乳	炊き込みご飯
25 (木)	きのこおこわ みそ汁 鶏肉のしょうが焼き ひじきサラダ	かぼちゃの甘煮	米、もち米、じゃが いも、油、片栗粉、 米粉、マヨネ ーズ、三温糖、ごま	牛乳、鶏肉、豆 腐、ツナ、みそ、 ウィンナー	かぼちゃ、にんじ ん、きゅうり、万能 ねぎ、椎茸、しめ じ、えのき茸、ひじ き	にんじんのボンデケー ジョ 牛乳 にんじんのボンデケー ジョ 牛乳	マーガリンサンド
26 (金)	マーボー丼 すまし汁 切り昆布の煮付け ブロッコリーのおかか和え		米、小麦粉、三 温糖、片栗粉、 油	牛乳、豆腐、豚 肉、卵、竹輪、 みそ、かつお節	りんご、ブロッ コリー、ねぎ、しめじ、 かぼちゃ、三つ葉、 にんじん、昆布	かぼちゃ蒸しパン 牛乳 果物 かぼちゃ蒸しパン 牛乳 果物	ジャムサンド
27 (土)	プティポワン チンゲン菜スープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 いんげんソテー		じゃがいも、米、 プティポワン、 油、片栗粉	牛乳、鶏肉	チンゲン菜、さや いんげん、にんじ ん、トマト、しめじ、 とうもろこし	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	焼きおにぎり
29 (月)	ブリオッシュ もやしスープ 鶏肉のケチャップ煮 ポイルいんげん		ブリオッシュ、小麦 粉、三温糖、油、 米粉、片栗粉、パ ター	牛乳、鶏肉もも	玉ねぎ、りんご、も やし、にんじん、さ やいんげん、トマ ト、ピーマン	焼きりんごケーキ 牛乳 焼きりんごケーキ 牛乳	炊き込みご飯
30 (火)	ごはん さつま汁 煮魚 ひじきの煮付け	塩もみキャベツ	米、食パン、じゃ がいも、三温 糖、油	牛乳、かじき、 豆腐、鶏肉、豚 肉、大豆、み そ、油揚げ	キャベツ、にんじ ん、大根、きゅう り、ねぎ、ごぼう、 玉ねぎ、ひじき、チ ンゲン菜	カレーパン 牛乳 スープ カレーパン 牛乳	マーガリンサンド

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 478Kcal

蛋白質 21.1g  
蛋白質 19.6g

脂質 20.4g  
脂質 19.5g

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。
- ☆ 2日はお誕生日おやつです。



## 地場産物の よさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。