

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 (木)	赤飯 みそ汁 鮭の照り焼き 菜の花の和え物	花にんじん 切り昆布の煮付け	ピザパン、米、もち米、三温糖、ごま、油	牛乳、鮭、豆腐、みそ、あずき、竹輪、鮭	ほうれん草、ねぎ、にんじん、菜花、昆布	ピザパン 牛乳 ピザパン 牛乳	マーガリンサンド
02 (金)	ごはん みそ汁 鶏肉のオレンジ焼き 青菜のしらす和え	ポイルいんげん	米、小麦粉、三温糖、バター	牛乳、鶏肉、豆腐、ヨーグルト、みそ、しらす	ほうれん草、いちご、さやいんげん、マーマレード、万能ねぎ	ブレット風クッキー 牛乳 果物 ブレット風クッキー 牛乳 果物	ジャムサンド
03 (土)	鶏ごぼうごはん みそ汁 高野豆腐のうま煮 ポイルいんげん		米、食パン、マーガリン、三温糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、鶏肉、みそ、高野豆腐	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、ごぼう、いちごジャム、椎茸、わかめ、グリーンピース、万能ねぎ	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
05 (月)	わかめうどん きんぴらごぼう チーズ		うどん、米、三温糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、チーズ、かつお節	ごぼう、にんじん、わかめ	おほかおにぎり 牛乳 おほかおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
06 (火)	ブリオッシュ 豆腐スープ チキンディアブロ風 切干大根のサラダ	かぼちゃのミルク煮	ブリオッシュ、小麦粉、油、三温糖、パン粉、バター	牛乳、鶏肉、豆腐、カルピス、卵、ハム、ベーコン	かぼちゃ、デコポン、チンゲン菜、きゅうり、切干大根、にんじん	カルピスケーキ 牛乳 果物 カルピスケーキ 牛乳 果物	炊き込みご飯
07 (水)	ごはん みそ汁 煮魚 キャベツの昆布和え	さつま芋の甘煮	米、ドーナツ、さつま芋、三温糖	牛乳、かじき、みそ、かじき	キャベツ、玉ねぎ、わかめ、昆布	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
08 (木)	レーズンボール 小松菜とわかめのスープ ポークビーンズ ポイルいんげん		レーズンボール、米、油、三温糖	牛乳、豚肉、白いんげん豆、ベーコン、生クリーム	玉ねぎ、トマト、さやいんげん、小松菜、万能ねぎ、わかめ	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	マーガリンサンド
09 (金)	ハヤシライス チンゲン菜スープ 和風サラダ ヨーグルト		米、小麦粉、三温糖、バター、油、バター	牛乳、ヨーグルト、豚肉、ツナ、卵	玉ねぎ、キャベツ、いちご、チンゲン菜、にんじん、みかん、きゅうり、マッシュルーム、トマト、とうもろこし、わかめ、グリーンピース	みかんケーキ 牛乳 果物 みかんケーキ 牛乳 果物	ジャムサンド
10 (土)	牛乳パン キャベツスープ テリコンカン風煮物 ポイルブロッコリー		牛乳パン、米、じゃがいも、バター	牛乳、大豆、豚肉、チーズ	玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、グリーンピース	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
12 (月)	ごはん すまし汁 魚のみそ焼き ナムル	かぼちゃの甘煮	米、小麦粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、鮭、みそ、鮭	かぼちゃ、デコポン、もやし、玉ねぎ、ほうれん草、わかめ、にんじん	ブアマンケーキ 牛乳 果物 ブアマンケーキ 牛乳 果物	ジャムサンド
13 (火)	たけのこごはん みそ汁 松かさ鶏 切干し大根の煮物	キャベツのおほか和え	米、食パン、三温糖、油、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、みそ、油揚げ、かつお節	キャベツ、たけのこ、万能ねぎ、いちごジャム、グリーンアスパラ、にんじん、切干大根、昆布、青のり	ジャムサンド 牛乳 スープ ジャムサンド 牛乳	マーガリンサンド
14 (水)	バターボール コンソメスープ チキン照り焼き コールスローサラダ	ポイルブロッコリー	バターボール、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、油、小町麩	牛乳、鶏肉、卵	キャベツ、ブロッコリー、チンゲン菜、とうもろこし、きゅうり、にんじん、いちごジャム	蒸しパン 牛乳 蒸しパン 牛乳	炊き込みご飯
15 (木)	牛乳パン もやしスープ 鶏肉のパン粉焼き ポテトサラダ	いんげんソテー	牛乳パン、米、じゃがいも、パン粉、油、マヨネーズ、バター	牛乳、鶏肉、しらす	もやし、玉ねぎ、さやいんげん、きゅうり、にんじん	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	ジャムサンド
16 (金)	鶏肉うどん 大豆とツナのごまサラダ ポイルウインナー		うどん、ロールケーキ、マヨネーズ、ごま油、小麦粉、三温糖	ウインナー、鶏肉、大豆、ツナ、生クリーム、牛乳	キャベツ、椎茸、ほうれん草、ねぎ、きゅうり、にんじん	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	マーガリンサンド
17 (土)	鶏ごぼうごはん みそ汁 高野豆腐のうま煮 ポイルいんげん		米、食パン、マーガリン、三温糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、鶏肉、みそ、高野豆腐	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、ごぼう、いちごジャム、椎茸、わかめ、グリーンピース、万能ねぎ	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり

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			
19 (月)	パンズパン レタススープ 鶏肉のバーベキュー焼き ごぼうサラダ	にんじんのグラッセ	パンズパン、 米、マヨネーズ、 三温糖、バター	牛乳、鶏肉、 ベーコン、チー ズ、かつお節、 みそ	にんじん、ごぼ う、レタス、玉ね ぎ、きゅうり、レ モン汁	おほかチーズおにぎり 牛乳 おほかチーズおにぎり 牛乳	ジャムサンド
20 (火)	グリーンピースごはん すまし汁 鶏のねぎ味噌焼き キャベツと人参のマリネ	いんげんと玉ねぎのソテー	米、小麦粉、三 温糖、バター、 マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、豆 腐、卵、みそ	キャベツ、デコボン、リ んごジュース、さやいん げん、グリーンピース、三 つ葉、玉ねぎ、にんじ ん、万能ねぎ、レモン汁	りんごケーキ 牛乳 果物 りんごケーキ 牛乳 果物	マーガリンサンド
21 (水)	ごはん みそ汁 和風ミートローフ ひじきの煮付け	塩もみキャベツ	米、クリームパ ン、パン粉、三 温糖、ごま、油	牛乳、豆腐、鶏 肉、みそ、大 豆、高野豆腐、 油揚げ	キャベツ、玉ね ぎ、白菜、しめじ、 ブロッコリー、にん じん、きゅうり、椎 茸、ひじき	クリームパン 牛乳 スープ クリームパン 牛乳	ジャムサンド
22 (木)	バターロール 春野菜のスープ さわらのごま風味焼き さつま芋のレーズン煮	ブロッコリーサラダ	パン、さつま芋、 小麦粉、三温 糖、マヨネーズ、 ごま油、バター、 ごま	牛乳、さわら、 卵、ベーコン、き な粉、さわら	デコボン、ブロッ コリー、キャベツ、グ リーンアスパラ、セロ リ、とうもろこし、干し ぶどう	きな粉蒸しパン 牛乳 果物 きな粉蒸しパン 牛乳 果物	炊き込みご飯
23 (金)	味噌うどん がんもの煮付け ブロッコリーの昆布和え		うどん、米、三温 糖、油、ごま	牛乳、がんもど き、豚肉、みそ、 ツナ	ブロッコリー、大 根、椎茸、にん じん、三つ葉、 昆布	みつ葉ごはんおにぎり 牛乳 みつ葉ごはんおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
24 (土)	牛乳パン キャベツスープ チリコンカン風煮物 ボイルブロッコリー		牛乳パン、米、 じゃがいも、バ ター	牛乳、大豆、豚 肉、チーズ	玉ねぎ、ブロッ コリー、キャベツ、 グリーンピース	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
26 (月)	ごはん みそ汁 さわらのしょうが焼き マカロニケチャップ炒め	二色びたし	米、小麦粉、三 温糖、マカロニ、 油	牛乳、さわら、 豆腐、卵、み そ、チーズ、さわ ら	デコボン、キャ ベツ、小松菜、 玉ねぎ、わか め、干しぶどう	チーズ蒸しパン 牛乳 果物 チーズ蒸しパン 牛乳 果物	ジャムサンド
27 (火)	キャラブパン ミネストローネ ハンバーグ ミックススロー	グリーンポテト	キャラブパン、 米、じゃがいも、 パン粉、バ ター、油	牛乳、豚肉、大 豆、ベーコン、 卵	キャベツ、玉ね ぎ、トマト、にん じん	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
28 (水)	牛乳パン コンソメスープ 鶏肉のカレー焼き 千草和え	南瓜のグラッセ	ゼリー、牛乳パ ン、クラッカー、 三温糖、小町 麩、バター、ごま 油	牛乳、鶏肉、油 揚げ	かぼちゃ、ほう れん草、にんじ ん、大根、玉ね ぎ	ゼリー クラッカー 牛乳 ゼリー クラッカー 牛乳	炊き込みご飯
30 (金)	肉うどん 生揚げの含め煮 ブロッコリーのおかか和え		うどん、小麦粉、 三温糖、バター	牛乳、生揚げ、 豚肉、卵、かつ お節	いちご、オレン ジジュース、ブ ロッコリー、ほう れん草、ねぎ	オレンジケーキ 牛乳 果物 オレンジケーキ 牛乳 果物	ジャムサンド

献立の平均栄養価

以上児

エネルギー 563Kcal 蛋白質 21.7g

脂質 19.5g

鉄分 2mg

未満児

エネルギー 494Kcal 蛋白質 19.8g

脂質 18.6g

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。
- ☆16日はお誕生日おやつです。



## 入園・進級 おめでとうございます

### 保育園の給食は

味付けは薄味に心がけ、適温給食に配慮しています。  
健康な身体づくりのために必要な栄養量をバランス良く取り入れ、  
衛生面に配慮しながら新鮮な食材、季節の食材を豊富に使い、  
食べる意欲を育てるよう調理形態を工夫しています。