

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ	捕食
		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 (土)	野菜とひき肉のカレー キャベツスープ ナムル	米、食パン、じゃがいも、マーガリン、油、バター、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ	玉ねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、ほうれん草	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
06 (木)	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き 塩もみキャベツ	かぼちゃのグラッセ 米、春巻の皮、じゃがいも、三温糖、バター	牛乳、鮭、豆腐、豚肉、みそ、チーズ	かぼちゃ、キャベツ、ねぎ、玉ねぎ、きゅうり、にんじん	兜のサモサ風 牛乳 兜のサモサ風 牛乳	マーガリンサンド
07 (金)	マーボー丼 すまし汁 ブロッコリーサラダ さつまいもの甘煮	 米、さつまいも、小麦粉、三温糖、バター、マヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、豆腐、豚肉、卵、生クリーム、ベーコン、みそ	ねぎ、ブロッコリー、三つ葉、しめじ、レモン汁	レモンケーキ 牛乳 レモンケーキ 牛乳	ジャムサンド
08 (土)	牛乳パン もやしスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ボイルいんげん	牛乳パン、じゃがいも、米、油、片栗粉	牛乳、鶏肉	もやし、さやいんげん、玉ねぎ、にんじん、トマト、しめじ	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	焼きおにぎり
10 (月)	レーズンボール 大根とコーンのスープ 鶏肉のオレンジ焼き もやしサラダ	キャベツソテー レーズンボール、小麦粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ	キャベツ、もやし、大根、にんじん、きゅうり、マーマレード、とうもろこし、よもぎ	よもぎ蒸しパン 牛乳 よもぎ蒸しパン 牛乳	炊き込みご飯
11 (火)	肉うどん 鶏と竹輪の煮物 ヨーグルト	 うどん、米、三温糖	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、豚肉、チーズ、竹輪、高野豆腐、みそ	夏みかん、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、ねぎ、さやいんげん	わかめチーズおにぎり 牛乳 果物 わかめチーズおにぎり 牛乳 果物	マーガリンサンド
12 (水)	ごはん すまし汁 魚の磯部焼き にんじんチーズ和え	ほうれん草と切干の和え物 米、食パン、小麦粉、マーガリン、油、三温糖、ごま	牛乳、さわら、豆腐、チーズ	ほうれん草、にんじん、ねぎ、いちごジャム、切干大根、青のり、玉ねぎ、しめじ	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
13 (木)	牛乳パン チンゲン菜スープ ミートローフ アスパラとベーコンソテー	さつまいものレーズン煮 牛乳パン、蒸し中華めん、さつまいも、油、パン粉、三温糖、バター	牛乳、豚肉、豚肉、ベーコン、卵	玉ねぎ、グリーンアスパラ、チンゲン菜、キャベツ、もやし、にんじん、とうもろこし、干しぶどう、青のり	焼きそば 牛乳 焼きそば 牛乳	炊き込みご飯
14 (金)	たけのこごはん みそ汁 豆腐とツナのナゲット ミックススロー	ブロッコリーのおかか和え 米、小麦粉、バター、片栗粉、三温糖、ごま、マヨネーズ、油	牛乳、豆腐、ツナ、生クリーム、みそ、卵、かつお節	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、たけのこ、わかめ、さやいんげん	スコーン 牛乳 スコーン 牛乳	ジャムサンド
15 (土)	野菜とひき肉のカレー キャベツスープ ナムル	米、食パン、じゃがいも、マーガリン、油、バター、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ	玉ねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、ほうれん草	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
17 (月)	鶏肉うどん キャベツのナムル ボイルウィンナー	 うどん、じゃがいも、小麦粉、油、ごま油、ごま	牛乳、ウィンナー、鶏肉、ハム、チーズ	キャベツ、玉ねぎ、ほうれん草、ねぎ、ピーマン、椎茸	ピザポテト 牛乳 ピザポテト 牛乳	炊き込みご飯
18 (火)	バターロール キャベツともやしのスープ 鶏肉の Tandori 焼き 切干大根洋風炒め煮	茹でそらまめ パン、ビスケット、三温糖、油、バター	鶏肉、牛乳、ヨーグルト、ベーコン	そら豆、キャベツ、もやし、小松菜、みかん、切干大根、寒天	牛乳かん 麦茶 ビスケット 牛乳かん 麦茶 ビスケット	炊き込みご飯
19 (水)	ごはん みそ汁 ポークソテー きんぴらごぼう	青菜のしらす和え マドレーヌ、米、油、三温糖、小町麩、バター、ごま、小麦粉	豚肉、みそ、しらす、生クリーム、牛乳	ほうれん草、ごぼう、キャベツ、にんじん、みかん	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	マーガリンサンド
20 (木)	キャロブパン 小松菜とわかめのスープ 鶏のムニエル 和風サラダ	にんじんの甘煮 キャロブパン、米、小麦粉、油、三温糖、バター	牛乳、鶏肉、ツナ、かつお節	キャベツ、にんじん、小松菜、万能ねぎ、わかめ、きゅうり	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	ジャムサンド
21 (金)	わかめごはん すまし汁 魚の甘味噌かけ スナッパえんどうのサラダ	かぼちゃの甘煮 米、パイ皮、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖	牛乳、鮭、ハム、みそ、卵、鮭	かぼちゃ、夏みかん、大根、キャベツ、えんどう、万能ねぎ、にんじん、玉ねぎ	じゃがハムパイ 牛乳 果物 じゃがハムパイ 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	捕食
		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	
22 (土)	牛乳パン もやしスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルいんげん	牛乳パン、じゃがいも、米、油、片栗粉	牛乳、鶏肉	もやし、さやいんげん、玉ねぎ、にんじん、トマト、しめじ	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	焼きおにぎり
24 (月)	バターボール ミルクスープ チキン照り焼き キャベツとツナの和え物	マカロニケチャップ炒め さつま芋、バターボール、じゃがいも、マカロニ、三温糖、油、バター	牛乳、鶏肉、ツナ、卵、ベーコン、生クリーム	キャベツ、玉ねぎ、にんじん	スイートポテト 牛乳 スイートポテト 牛乳	炊き込みご飯
25 (火)	ポークカレーライス 豆腐スープ 春雨サラダ ゼリー	ゼリー、米、食パン、じゃがいも、春雨、三温糖、ごま油、油、バター	牛乳、豚肉、豆腐、ベーコン	メロン、にんじん、玉ねぎ、もやし、きゅうり、いちごジャム、グリーンアスパラ、チンゲン菜、とうもろこし	ジャムサンド 牛乳 果物 スープ ジャムサンド 牛乳 果物	マーガリンサンド
26 (水)	きつねうどん コーンサラダ チーズ	うどん、米、三温糖、油、ごま	牛乳、チーズ、油揚げ、みそ	レタス、キャベツ、小松菜、とうもろこし、きゅうり	五平もち 牛乳 五平もち 牛乳	ジャムサンド
27 (木)	ブリオッシュ えのきと野菜のスープ 豚のしょうが焼き ひじき入りごま味噌サラダ	茹でそらめ ブリオッシュ、小麦粉、三温糖、ごま、油、ごま油	牛乳、豚肉、卵、みそ	そら豆、メロン、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、えのき茸、とうもろこし、ひじき	ココア蒸しパン 牛乳 果物 ココア蒸しパン 牛乳 果物	炊き込みご飯
28 (金)	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 アスパラポテトサラダ キャベツのおかか和え	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、粉糖	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、油揚げ、ハム、卵、チーズ、かつお節	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、クリームコーン、グリーンアスパラ、しめじ、わかめ	コーンナッツ 牛乳 コーンナッツ 牛乳	マーガリンサンド
29 (土)	ごはん みそ汁 厚揚げとじゃが芋の煮物 ポイルいんげん	米、食パン、じゃがいも、マーガリン、三温糖	牛乳、生揚げ、チーズ、みそ	玉ねぎ、さやいんげん、にんじん、グリーンピース、わか	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
31 (月)	ごはん みそ汁 煮魚 さつま芋の昆布煮	ほうれん草のごま和え 米、さつま芋、小麦粉、三温糖、ごま	牛乳、かじき、卵、みそ、油揚げ	ほうれん草、メロン、キャベツ、にんじん、昆布	キャロット蒸しパン 牛乳 果物 キャロット蒸しパン 牛乳 果物	ジャムサンド

献立の平均栄養価 以上児 未満児

エネルギー 552Kcal 蛋白質 21.4g  
エネルギー 485Kcal 蛋白質 19.5g

脂質 18.4g  
脂質 17.9g

鉄分 2mg  
鉄分 1mg

- ☆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。
- ☆19日はお誕生日おやつです。



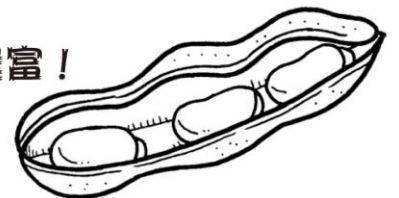
### お茶には カテキン がいっぱい!

緑茶、紅茶、ウーロン茶などにはカテキンという渋み成分が入っています。また、リラックス効果のある成分があり、緑茶にはビタミンCも含まれています。お茶に多く含まれているカテキンには、生活習慣病を予防する効果(抗酸化作用など)があるので、上手に摂取していきたいものです。



### ビタミン&鉄が豊富!

## そら豆



独特の香りや風味があるそら豆。鮮度が落ちやすいので、さやから取り出したらすぐに調理をします。ビタミンB群やC、鉄、食物繊維が豊富に含まれています。塩ゆでにしてそのまま食べるほか、炒め物や揚げ物、スープにしてもおいしく食べられます。