

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	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		
01 (火)	レーズンボール ミネストローネ チキンディアブロ風 ハワイアンサラダ 	レーズンボール、 パイ皮、パン粉、 油、三温糖、バ ター、牛乳パン	牛乳、鶏肉、大 豆、ベーコン、 卵、かつお節	りんご、レタス、トマ ト、キャベツ、さやい んげん、きゅうり、パ イナップル、ピーマン	アップルパイ 牛乳 アップルパイ 牛乳	マーガリンサンド
02 (水)	カレースパゲティ コンソメスープ スナップえんどうのサラダ ボイルウインナー	スパゲティ、マヨ ネーズ、三温糖、 バター、油、小町 麩	牛乳、豚肉、 ウインナー、卵、 生クリーム	かぼちゃ、玉ねぎ、 キウイフルーツ、 キャベツ、にんじん、 チンゲン菜、えんどう、 ピーマン	スイートパンプキン 牛乳 果物 スイートパンプキン 牛乳 果物	炊き込みごはん
03 (木)	ごはん みそ汁 高野豆腐入りつくね揚げ 青菜サラダ かぼちゃのグラッセ	米、小麦粉、三温 糖、パン粉、小町 麩、バター、油、片 栗粉	牛乳、豆腐、鶏 肉、ヨーグルト、 卵、みそ、ベー コン、高野豆腐	かぼちゃ、小松 菜、キャベツ、玉 ねぎ、にんじん、 干しぶどう	ヨーグルトケーキ 牛乳 ヨーグルトケーキ 牛乳	ジャムサンド
04 (金)	ごはん みそ汁 魚のカレー風味焼き もやしとピーマンの炒め物 にんじんの甘煮	米、食パン、マヨ ネーズ、三温 糖、パン粉、油	牛乳、さわら、 卵、豆腐、み そ、チーズ	もやし、玉ねぎ、 にんじん、ピー マン、かぶ 葉 付き	フレンチトースト 牛乳 スープ フレンチトースト 牛乳	マーガリンサンド
05 (土)	ごはん みそ汁 和風煮物 ボイルいんげん 	米、食パン、じゃ がいも、マーガ リン、三温糖、 油	牛乳、鶏肉、み そ、高野豆腐	ねぎ、にんじん、さや いんげん、れんこ ん、ごぼう、いちご ジャム、わかめ、グリ 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
07 (月)	牛乳パン コンソメスープ 鶏のねぎ味噌焼き もやしサラダ さつま芋のオレンジ煮	牛乳パン、さつま 芋、小麦粉、三温 糖、油、マヨネ ーズ、小町麩、ごま油	牛乳、鶏肉、カ ルピス、卵、み そ、油揚げ	もやし、にんじん、 大根、オレンジ ジュース、きゅう り、万能ねぎ	カルピスケーキ 牛乳 カルピスケーキ 牛乳	炊き込みごはん
08 (火)	ごはん すまし汁 さわらのしょうが焼き 五目煮豆 人参みそバターきんぴら	米、三温糖、 油、バター、ごま	牛乳、さわら、 鶏肉、大豆、み そ、さわら	にんじん、バナナ、りんご、 桃、みかん、パイナップル、 キウイ、玉ねぎ、しめじ、た けのこ、ピーマン、三つ葉、 さやいんげん、ひじき	フルーツポンチ 牛乳 フルーツポンチ 牛乳	ジャムサンド
09 (水)	ごまクリームサンド たまごスープ 鶏肉のケチャップ煮 ボイルブロッコリー 	ワッフル、食パン、 マーガリン、三温糖、 小麦粉、バター、ご ま、片栗粉、油、食 パン	鶏肉もも、卵、 牛乳、ホイップク リーム	ブロッコリー、玉 ねぎ、ねぎ、に んじん、トマト、 ピーマン	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊き込みごはん
10 (木)	肉丼 みそ汁 二色びたし にんじんチーズ和え 	米、食パン、じゃ がいも、三温 糖、油	牛乳、豚肉、み そ、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、にん じん、ねぎ、ごぼう、小 松菜、こんにゃく、わか め、さやえんどう、チン ゲン菜	スラッピージョー 牛乳 スープ スラッピージョー 牛乳	マーガリンサンド
11 (金)	冷やし中華 キャベツスープ ジャーマンポテト ボイルいんげん	中華めん、米、 じゃがいも、三 温糖、ごま油、 油、ごま	牛乳、ハム、しら す	メロン、レタス、きゅ うり、キャベツ、玉 ねぎ、さやいんげ ん、とうもろこし	じゃこおにぎり 牛乳 果物 じゃこおにぎり 牛乳 果物	ジャムサンド
12 (土)	牛乳パン 大根とコーンのスープ チリコンカン風煮物 ボイルアスパラ	牛乳パン、米、 じゃがいも、バ ター	牛乳、大豆、豚 肉	大根、グリーン アスパラ、玉ね ぎ、とうもろこ し、グリーンピース	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
14 (月)	バターロール コンソメスープ ポーケピカタ ひじきサラダ キャベツとコーンのソテー	パン、米、小麦 粉、マヨネーズ、 油、小町麩、ご ま	牛乳、豚肉、 卵、ツナ、チー ズ、かつお節	メロン、キャベツ、 にんじん、大根、 きゅうり、とうもろこ し、ひじき	おかかおにぎり 牛乳 果物 おかかおにぎり 牛乳 果物	マーガリンサンド
15 (火)	ちゃんぽん風うどん 生揚げの含め煮 茹でそらまめ 	うどん、ロール パン、三温糖	牛乳、生揚げ、 豚肉、チーズ、 竹輪	そら豆、キャベツ、 玉ねぎ、にんじ ん、たけのこ、椎 茸、しめじ	チーズドック 牛乳 スープ チーズドック 牛乳	ジャムサンド
16 (水)	カエルパン トマトスープ から揚げ パンサンズー かぼちゃの甘煮	ビスケット、春雨、 片栗粉、油、三温 糖、バター、ごま 油、食パン	牛乳、鶏肉、カ ルピス、チー ズ、ちくわ、豚肉	かぼちゃ、ぶどう ジュース、きゅうり、 トマト、玉ねぎ、に んじん、キャベツ、 寒天	あじさいゼリー 牛乳 果物 ビスケット あじさいゼリー 牛乳 果物	炊き込みごはん
17 (木)	わかめごはん みそ汁 煮魚 小松菜と人参のおかか和え	米、さつま芋、 小麦粉、三温 糖、バター、バ ター	牛乳、かじき、 豆腐、卵、み そ、かつお節、 かじき	小松菜、オレン ジジュース、万 能ねぎ、にんじ ん	オレンジケーキ 牛乳 オレンジケーキ 牛乳	炊き込みごはん

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	
18 (金)	ごはん みそ汁 あじフライ <small>青菜のツナレモン醤油和え</small>	さつま芋のレーズン煮 米、さつま芋、 米粉、三温糖、 パン粉、小麦 粉、油、バター	牛乳、あじ、豆 腐、卵、みそ、ツ ナ	ほうれん草、パ ナナ、わかめ、 干しぶどう、レモ ン汁	米粉のバナナケーキ 牛乳 米粉のバナナケーキ 牛乳	マーガリンサンド
19 (土)	ごはん みそ汁 和風煮物 ポイルいんげん	 米、食パン、じゃ がいも、マーガ リン、三温糖、 油	牛乳、鶏肉、み そ、高野豆腐	ねぎ、にんじん、さや いんげん、れんこ ん、ごぼう、いちご ジャム、わかめ、グリ 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
21 (月)	味噌うどん かぼちゃのそぼろ煮 チーズ	うどん、小麦粉、 三温糖、油	牛乳、豚肉、 チーズ、みそ	かぼちゃ、大 根、玉ねぎ、椎 茸、にんじん、さ やいんげん	プアマンケーキ 牛乳 プアマンケーキ 牛乳	炊き込みご飯
22 (火)	きなこサンド レタススープ チキン照り焼き <small>胡瓜と竹輪の甘酢和え</small>	さつま芋のグラッセ 食パン、米、さ つま芋、三温 糖、マーガリン、 油、バター	牛乳、鶏肉、 ベーコン、竹 輪、油揚げ、き な粉	きゅうり、レタ ス、にんじん、玉 ねぎ、しめじ、昆 布、わかめ	炊き込みごはん 牛乳 炊き込みごはん 牛乳	ジャムサンド
23 (水)	バターボール ズッキーニスープ 鮭のポテトソース焼き 塩もみキャベツ <small>人参とえのきの中華サラダ</small>	バターボール、 米、じゃがいも、 ごま油、三温 糖、ごま	牛乳、鮭、チー ズ	キャベツ、ズッキ ーニ、にんじん、え のき茸、玉ねぎ、とう もろこし、きゅうり	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	マーガリンサンド
24 (木)	かたつむりごはん みそ汁 いが蒸し ポイルブロッコリー	 米、小麦粉、もち 米、三温糖、油、 片栗粉、パン粉、 バター、ごま油	牛乳、豚肉、 卵、みそ、豆腐	玉ねぎ、かぼちゃ、ブ ロccoli、にんじん、さ やいんげん、とうもろこ し、わかめ、椎茸、しよ うが	沖縄風ドーナツ 牛乳 沖縄風ドーナツ 牛乳	ジャムサンド
25 (金)	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 アスパラのごま和え にんじんの甘煮	じゃがいも、米、 片栗粉、三温 糖、バター、油、 ごま油	牛乳、豆腐、豚 肉、みそ、油揚 げ	メロン、キャベツ、 グリーンアスパ ラ、にんじん、もや し、万能ねぎ	じゃが芋のお焼き 牛乳 果物 じゃが芋のお焼き 牛乳 果物	マーガリンサンド
26 (土)	牛乳パン 大根とコーンのスープ チリコンカン風煮物 ポイルアスパラ	牛乳パン、米、 じゃがいも、バ ター	牛乳、大豆、豚 肉	大根、グリーン アスパラ、玉ね ぎ、とうもろこ し、グリーンピース	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
28 (月)	キャロブパン 豆腐スープ 鶏照り焼きバーグ キャベツとツナのサラダ <small>マカロニケチャップ炒め</small>	キャロブパン、 ビーフン、マカロ ニ、片栗粉、三 温糖、油	牛乳、鶏肉、豆 腐、豚肉、ツナ、 ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、 にんじん、もやし、 チンゲン菜、にら、 きゅうり、とうもろこ し	焼きビーフン 牛乳 焼きビーフン 牛乳	炊き込みご飯
29 (火)	ハヤシライス わかめスープ チーズポテトサラダ ゼリー	 ゼリー、米、じゃが いも、小麦粉、三温 糖、マヨネーズ、 油、バター、ごま	牛乳、豚肉、 卵、チーズ	玉ねぎ、にんじん、トマ ト、パイナップル、きゅう り、椎茸、マッシュルー ム、ねぎ、わかめ、グリ ンピース	パインケーキ 牛乳 パインケーキ 牛乳	ジャムサンド
30 (水)	ごはん みそ汁 いわしの磯つみれ揚げ 切り昆布の煮付け <small>献上の平均栄養価</small>	三色ごま和え 米、食パン、片 栗粉、油、三温 糖、油、ごま	牛乳、いわし、 豆腐、みそ、は んぺん、卵、竹 輪	キャベツ、ねぎ、にんじ ん、いちごジャム、小松 菜、ごぼう、昆布、万能 ねぎ、青のり、ひじき、 大根	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

献上の平均栄養価
以上児
未満児

エネルギー570Kcal 蛋白質 21.6g 脂質 19.8g 鉄分 2mg
エネルギー 506Kcal 蛋白質 19.8g 脂質 19.2g 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。
- ☆12日はお誕生日おやつです。

かみかみメニューで
歯も脳も健康に!

かむことの効果



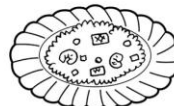
- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ



きんぴらごぼう



かみかみサラダ



玄米ピラフ



かみかみデザート

