

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 木	ジャムサンド (わかめとコーンのスープ 和風ひじきハンバーグ ハワイアンサラダ)	にんじんのグラッセ	食パン、米、三温糖、パン粉、油、バター、片栗粉、ごま、食パン	牛乳、豚肉、卵	にんじん、玉ねぎ、レタス、キャベツ、きゅうり、パイナップル、いちご ジャム、とうもろこし、ねぎ、ピーマン、わかめ、ひじき	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	炊き込みご飯
02 金	肉みそうどん (コンソメスープ もやしサラダ ポイルウィンナー)		うどん、小麦粉、三温糖、片栗粉、ごま油、小町麩	牛乳、豚肉、ウィンナー、みそ、卵、油揚げ	玉ねぎ、キウイフルーツ、にんじん、もやし、チンゲン菜、たけのこ、きゅうり、椎茸	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
03 土	豚丼 (みそ汁 キャベツのおかか和え さつま芋の甘煮)		米、さつま芋、三温糖、油	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、わかめ	おにぎり 牛乳 おにぎり 牛乳	焼きおにぎり
05 月	レーズンボール (ズッキーニスープ 鶏肉のチーズパン粉焼き 二色びたし)	さつま芋のミルク煮	レーズンボール、米、さつま芋、パン粉、バター、油、三温糖、ごま、牛乳パン	牛乳、鶏肉、ツナ、チーズ	キャベツ、ズッキーニ、玉ねぎ、とうもろこし、小松菜、三つ葉	みつ葉の炊き込みごはん 牛乳 みつ葉の炊き込みごはん 牛乳	マーガリンサンド
06 火	ごはん (みそ汁 豚のしょうが焼き ナムル)	かぼちゃの甘煮	米、小麦粉、三温糖、バター、油、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、卵、みそ	かぼちゃ、もやし、にんじん、ねぎ、ほうれん草、オレンジジュース	にんじんケーキ 牛乳 にんじんケーキ 牛乳	炊き込みご飯
07 水	ミニパン (セタスープ ミートボール 短冊サラダ)	ポイルブロッコリー	ブティボワン、ベーグル、ブルーハワイ、パン粉、油、三温糖、春雨、片栗粉、ごま	豚肉、カルピス、卵、ほたて	すいか、玉ねぎ、大根、ブロッコリー、おくら、みかん、きゅうり、にんじん、とうもろこし、寒天	キラキラゼリー 麦茶 果物 キラキラゼリー 麦茶 果物	ジャムサンド
08 木	冷やし中華 (南瓜としめじのスープ がんもの煮付け 茹で枝豆)		中華めん、ロールパン、三温糖、マヨネーズ、ごま油、小町麩	牛乳、がんもどき、ハム、ツナ	かぼちゃ、レタス、きゅうり、枝豆、しめじ、とうもろこし、玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん	ツナマヨドック 牛乳 スープ ツナマヨドック 牛乳	炊き込みご飯
09 金	夏野菜カレーライス (もやしスープ ひじきサラダ ゼリー)		ゼリー、米、マヨネーズ、油、バター、ごま、ビスケット	牛乳、豚肉、ツナ	とうもろこし、玉ねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、なす、ピーマン、ひじき	茹でとうもろこし 牛乳 ビスケット 茹でとうもろこし 牛乳	マーガリンサンド
10 土	マーボー丼 (すまし汁 ほうれん草のごま和え にんじんの甘煮)		米、食パン、マーガリン、片栗粉、三温糖、油、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、チーズ、みそ	ほうれん草、ねぎ、にんじん、三つ葉、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
12 月	ごはん (すまし汁 鶏肉のみそ焼き 切干し大根の煮物)	胡瓜と竹輪の甘酢和え	プリン、米、三温糖、油	鶏肉、豆腐、竹輪、みそ、油揚げ、牛乳	きゅうり、万能ねぎ、切干大根、にんじん、わかめ、昆布	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	ジャムサンド
13 火	なす・トマトスパゲティ (大根とコーンのスープ つなサラダ チーズ)		スパゲティ、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、油、バター、粉糖	牛乳、豆腐、チーズ、ベーコン、ツナ、卵、チーズ、きな粉	トマト、レタス、キャベツ、玉ねぎ、なす、大根、とうもろこし、にんじん	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	炊き込みご飯
14 水	ブリオッシュ (わかめスープ 豚肉のマヨネーズ焼き 南瓜サラダ)	人参のオレンジ煮	ブリオッシュ、米、マヨネーズ、三温糖、ごま	牛乳、豚肉、ベーコン、チーズ、かつお節	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、椎茸、ねぎ、オレンジジュース、玉ねぎ、わかめ	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
15 木	牛乳パン (冬瓜スープ 魚のパン粉焼き ブロッコリーサラダ)	キャベツとピーマンのソテー	牛乳パン、パン粉、油、マヨネーズ、バター	すずき、ヨーグルト、鶏肉、ベーコン	冬瓜、キャベツ、桃、みかん、バナナ、ブロッコリー、パイナップル、キウイ、ピーマン、にんじん	フルーツヨーグルト 麦茶 フルーツヨーグルト 麦茶	炊き込みご飯
16 金	ひまわりごはん (コンソメスープ 魚の竜田揚げ マカロニサラダ)	にんじんの甘煮	米、マフィン、マカロニ、片栗粉、油、マヨネーズ、三温糖、マシュマロ、小町麩、チョコ	牛乳、かじき、豚肉	すいか、きゅうり、にんじん、大根、みかん、玉ねぎ	チョコマフィン 牛乳 果物 チョコマフィン 牛乳 果物	ジャムサンド
17 土	豚丼 (みそ汁 キャベツのおかか和え さつま芋の甘煮)		米、さつま芋、三温糖、油	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、わかめ	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 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	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	
19 (月)	わかめうどん スナックえんどうのサラダ さつま芋のグラッセ	うどん、米、さつま芋、マヨネーズ、三温糖、バター、ごま	牛乳、鶏肉、しらす	キウイフルーツ、キャベツ、えんどう、にんじん、わかめ	じゃこおにぎり 牛乳 果物 じゃこおにぎり 牛乳 果物	マーガリンサンド
20 (火)	ごはん みそ汁 いわしの磯つみれ揚げ 小松菜と人参のおかか和え	かぼちゃのミルク煮 米、片栗粉、油、バター、三温糖、ビスケット、ゼリー	アイスクリーム、いわし、牛乳、みそ、はんぺん、卵、かつお節	かぼちゃ、小松菜、玉ねぎ、にんじん、わかめ、ごぼう、万能ねぎ、青のり、ひじき	ゼリー 麦茶 ビスケット アイスクリーム 麦茶	炊き込みご飯
21 (水)	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 コーンサラダ いんげんソテー	米、食パン、マーガリン、油、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ	キャベツ、レタス、さやいんげん、とうもろこし、もやし、いちごジャム、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、かぶ	なかよしサンド 牛乳 スープ なかよしサンド 牛乳	ジャムサンド
24 (土)	つなカレーライス わかめスープ キャベツと人参のマリネ チーズ	ゼリー、米、じゃがいも、ビスケット、油、三温糖、バター、ごま	牛乳、ツナ、チーズ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、椎茸、ねぎ、わかめ、レモン汁	ゼリー 牛乳 ビスケット ゼリー 牛乳 ビスケット	焼きおにぎり
26 (月)	キャロブパン 大根とえのきのスープ ポークソテー ズッキーニサラダ	茹で枝豆 蒸し中華めん、キャロブパン、油、バター、ごま油、ごま	牛乳、豚肉	ズッキーニ、大根、枝豆、にんじん、トマト、えのき草、もやし、きゅうり、ピーマン	インディアン焼きそば 牛乳 インディアン焼きそば 牛乳	炊き込みご飯
27 (火)	ごはん みそ汁 鶏肉のバーベキュー焼き 人参のケチャップ炒め	キャベツのしらす和え 米、小麦粉、バター、三温糖、油	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、みそ、油揚げ、しらす	すいか、キャベツ、ズッキーニ、にんじん、りんご、玉ねぎ、干しぶどう、レモン汁	りんごとレーズンのケーキ 牛乳 果物 りんごとレーズンのケーキ 牛乳 果物	マーガリンサンド
28 (水)	鶏肉うどん 肉じゃが ポイルいんげん	うどん、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油	牛乳、豚肉、鶏肉、ウィンナー	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、椎茸、ほうれん草、ねぎ、グリーンピース	ウィンナーまん 牛乳 ウィンナーまん 牛乳	炊き込みご飯
29 (木)	バターボール チンゲン菜スープ チキンカツ ポパイサラダ	かぼちゃのグラッセ バターボール、米、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、バター、ごま	牛乳、鶏肉、卵、かつお節	かぼちゃ、ほうれん草、チンゲン菜、キャベツ、にんじん、とうもろこし、玉ねぎ、トマト	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	ジャムサンド
30 (金)	わかめごはん みそ汁 チキン照り焼き 和風サラダ	アスパラのお浸し 米、油、三温糖、ごま油、ビスケット	牛乳、鶏肉、ツナ、みそ、油揚げ	とうもろこし、グリーンアスパラ、なす、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、わかめ	茹でとうもろこし 牛乳 ビスケット 茹でとうもろこし 牛乳	マーガリンサンド
31 (土)	マーボー丼 すまし汁 ほうれん草のごま和え にんじんの甘煮	米、食パン、マーガリン、片栗粉、三温糖、油、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、チーズ、みそ	ほうれん草、ねぎ、にんじん、三つ葉、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554Kcal
エネルギー 498Kcal

蛋白質 21.2g
蛋白質 19.7g

脂質 18.7g
脂質 18.0g

鉄分 2mg
鉄分 2mg

- ☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がです。
- ☆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。



その一口が
飲みすぎに!



甘いジュースやスポーツドリンク。飲みすぎると、糖分のとりすぎになってしまいます。清涼飲料の飲みすぎには十分気をつけましょう。

かくれた
糖分

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



水分補給方法

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。

