

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	
04 (水)	つなカレーライス わかめスープ マカロニケチャップ炒め チーズ	 ゼリー、米、じゃが芋、ビスケット、マカロニ、油、バター、ごま、三温糖	牛乳、ツナ缶、チーズ	玉葱、人参、椎茸、ねぎ、わかめ	ゼリー ビスケット 牛乳 ゼリー ビスケット 牛乳	ジャムサンド
05 (木)	ひじきとツナの混ぜご飯 みそ汁 白菜ナムル さつま芋の甘煮	米、さつま芋、小麦粉、三温糖、バター、ごま油、ごま	牛乳、豆腐、ツナ缶、卵、みそ	白菜、玉葱、りんご、人参、さやえんどう、干しぶどう、ひじき	りんごとレーズンのケーキ 牛乳 りんごとレーズンのケーキ 牛乳	マーガリンサンド
06 (金)	わかめうどん かぼちゃのそぼろ煮 塩もみキャベツ	うどん、米、三温糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、豚肉、ツナ缶	南瓜、キャベツ、玉葱、胡瓜、さやいんげん、みつ葉、わかめ	みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳 みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳	ジャムサンド
07 (土)	豚丼 みそ汁 キャベツのおかか和え さつま芋のオレンジ煮	米、食パン、さつま芋、三温糖、マーガリン、油	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	キャベツ、玉葱、ねぎ、オレンジジュース、いちごジャム、わかめ	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
10 (火)	けんちんうどん キャベツのしらす和え ポイルウィンナー	 うどん、里芋、小麦粉、三温糖、油、粉糖	牛乳、豆腐、ウィンナー、豚肉、卵、しらす、きな粉	キャベツ、大根、ねぎ、人参、ごぼう	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
11 (水)	赤飯 すまし汁 魚の甘味噌かけ 筑前煮	紅白なます フルーツきんとん マドレーヌ、米、さつま芋、もち米、三温糖、油、バター、ごま塩、小麦粉	ぶり、豆腐、鶏肉、竹輪、ささげ、みそ、牛乳、ホイップクリーム	人参、大根、椎茸、れんこん、ねぎ、ごぼう、りんご、さやいんげん、干しぶどう	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	マーガリンサンド
12 (木)	ごはん みそ汁 鶏のレモン揚げ煮 れんこん金平	キャベツの昆布和え 米、パゲット、片栗粉、マーガリン、三温糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ	みかん、キャベツ、れんこん、人参、レモン汁、昆布	シュガートースト 牛乳 果物 シュガートースト 牛乳 果物	炊き込みご飯
13 (金)	キャロットロール 大根とえのきのスープ チキンピカタ もやしサラダ	かぼちゃのグラッセ 米、キャロットロール、小麦粉、三温糖、ごま、油、バター、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、しらす、油揚げ、チーズ	南瓜、オレンジ、もやし、人参、大根、えのき茸、胡瓜、小松菜、昆布	塩昆布としらすの菜飯 牛乳 果物 塩昆布としらすの菜飯 牛乳 果物	ジャムサンド
14 (土)	プティポワン コンソメスープ チリコンカン風煮物 ポイルいんげん	 米、プティポワン、じゃが芋、バター、小町麩	牛乳、大豆、豚肉、チーズ、かつお節	チンゲン菜、さやいんげん、玉葱、人参、グリーンピース	おかかチーズおにぎり 牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
16 (月)	味噌うどん がんもの煮付け ブロッコリーサラダ	 うどん、米、三温糖、マヨネーズ、油	牛乳、がんもどき、豚肉、みそ、ベーコン	みかん、大根、ブロッコリー、人参、椎茸	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
17 (火)	ごまクリームサンド カレーポテト チンゲン菜スープ 照り焼きバーグ 花野菜サラダ	カレーポテト 食パン、蒸し中華めん、じゃが芋、マーガリン、三温糖、片栗粉、マヨネーズ、ごま油、ごま、食パン	牛乳、鶏肉、ベーコン	ブロッコリー、玉葱、人参、チンゲン菜、カリフラワー、キャベツ、もやし、コーン	塩焼きそば 牛乳 塩焼きそば 牛乳	炊き込みご飯
18 (水)	ごはん みそ汁 魚のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう	小松菜と人参のおかか和え 米、食パン、マヨネーズ、三温糖、油、ごま	牛乳、鮭、豆腐、みそ、かつお節	小松菜、ごぼう、人参、玉葱、いちごジャム、マッシュルーム、コーン、わかめ、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
19 (木)	バターボール ミネストローネ スコッチエッグ ミックススロー	いんげんソテー バターボール、小麦粉、パン粉、三温糖、油、バター	牛乳、豚肉、卵、うずら卵、大豆、ベーコン、きな粉	キャベツ、オレンジ、トマト缶、玉葱、さやいんげん、ミックスベジタブル、人参	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
20 (金)	ハヤシライス 豆腐スープ 和風サラダ ヨーグルト	 じゃが芋、米、片栗粉、油、バター、三温糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、豆腐、ツナ缶、ベーコン	みかん、玉葱、キャベツ、人参、チンゲン菜、マッシュルーム、トマト缶、胡瓜、ミックスベジタブル、わかめ、グリーンピース	じゃが芋のお焼き 牛乳 果物 じゃが芋のお焼き 牛乳 果物	ジャムサンド
21 (土)	豚丼 みそ汁 キャベツのおかか和え さつま芋のオレンジ煮	 米、食パン、さつま芋、三温糖、マーガリン、油	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	キャベツ、玉葱、ねぎ、オレンジジュース、いちごジャム、わかめ	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	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	
23 (月)	ナチュラルパン 白菜ときのこのスープ 魚のムニエル ごぼうサラダ にんじんのグラッセ	米、ナチュラルパン、小麦粉、マヨネーズ、バター、油、三温糖	牛乳、かれい、ベーコン、かつお節、みそ	人参、ごぼう、白菜、しめじ、玉葱、胡瓜	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	炊き込みご飯
24 (火)	ごはん みそ汁 鶏肉のしょうが焼き 人参とえのきの中華サラダ かぼちゃの甘煮	米、小麦粉、三温糖、バター、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、みそ、卵	みかん、南瓜、大根、人参、えのき茸、バナナ、わかめ	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
25 (水)	スパゲッティミートソース もやしスープ ポパイサラダ さつま芋のミルク煮	スパゲティ、ロールパン、さつま芋、マヨネーズ、バター、油、片栗粉、三温糖、ごま	牛乳、豚肉、ツナ缶、チーズ	玉葱、オレンジ、もやし、ほうれん草、キャベツ、人参、ピーマン	ツナマヨドック 牛乳 果物 ツナマヨドック 牛乳 果物	炊き込みご飯
26 (木)	キャロブパン キャベツスープ チキン照り焼き 人参のケチャップ炒め ポイルブロッコリー	キャロブパン、小麦粉、三温糖、油	牛乳、鶏肉、豚肉	人参、ブロッコリー、キャベツ、玉葱	プアマンケーキ 牛乳 プアマンケーキ 牛乳	炊き込みご飯
27 (金)	肉丼 みそ汁 ひじきの煮付け 白菜のおかか和え	米、三温糖、油	豚肉、牛乳、豆腐、大豆、みそ、油揚げ、かつお節	白菜、玉葱、オレンジ、ごぼう、万能ねぎ、こんにゃく、人参、さやえんどう、ひじき	牛乳プリン 麦茶 果物 牛乳プリン 麦茶 果物	ジャムサンド
28 (土)	プティポワン コンソメスープ チリコンカン風煮物 ポイルいんげん	米、プティポワン、じゃが芋、バター、小町麩	牛乳、大豆、豚肉、チーズ、かつお節	チンゲン菜、さやいんげん、玉葱、人参、グリーンピース	おかかチーズおにぎり 牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
30 (月)	肉うどん 生揚げと大根のみそ炒め にんじんの甘煮	うどん、食パン、じゃが芋、三温糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ	大根、オレンジ、人参、たけのこ、ほうれん草、ねぎ、玉葱、さやいんげん、ブロッコリー	カレーパン 牛乳 果物 スープ カレーパン 牛乳 果物	炊き込みご飯
31 (火)	ごはん みそ汁 煮魚 二色びたし さつま芋のレーズン煮	米、さつま芋、小麦粉、三温糖、バター	牛乳、かじき、卵、みそ	みかん、キャベツ、白菜、しめじ、小松菜、人参、干しぶどう	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	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537Kcal 蛋白質 21.9g  
エネルギー 479Kcal 蛋白質 20.3g

脂質 18.7g 鉄分 2mg  
脂質 18.5g 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。
- ☆11日はお誕生日おやつです。



で かぜを  
予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べることと、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体を作りましょう!