

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		
02 (月)	ケチャップライス わかめとコーンのスープ ハンバーグ ブロッコリーサラダ		プリン、米、せんべい、パン粉、マヨネーズ、油、ごま	豚肉、チーズ、鶏肉、卵、竹輪、ベーコン、牛乳	玉葱、ブロッコリー、アスパラガス、コーン、ピーマン、ねぎ、わかめ、人参、干しぶどう	プリン せんべい 麦茶 プリン せんべい 麦茶	ジャムサンド
06 (金)	マーボー丼 すまし汁 にんじんのごま和え さつま芋の昆布煮		米、さつま芋、小麦粉、三温糖、バター、片栗粉、油、ごま油、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、卵、生クリーム、みそ	いちご、人参、ねぎ、しめじ、三つ葉、レモン汁、昆布	レモンケーキ 牛乳 果物 レモンケーキ 牛乳 果物	マーガリンサンド
07 (土)	ごはん みそ汁 厚揚げとじゃが芋の煮物 青菜のおかか和え		米、食パン、じゃが芋、三温糖、小町麩	牛乳、生揚げ、みそ、かつお節	小松菜、玉葱、ねぎ、いちご ジャム、人参、さやいんげん	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
09 (月)	ブリオッシュ えのきと野菜のスープ チキンピカタ アスパラとベーコンソテー	ポイルいんげん	ブリオッシュ、スパゲティー、小麦粉、油、バター、三温糖	牛乳、鶏肉、卵、ベーコン、しらす、チーズ、かつお節	アスパラガス、さやいんげん、キャベツ、玉葱、えのき茸、人参、万能ねぎ	しらすの和風スパゲティ 牛乳 しらすの和風スパゲティ 牛乳	炊き込みご飯
10 (火)	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き 塩もみキャベツ	かぼちゃの甘煮	ロールケーキ、米、三温糖、油、小麦粉	鮭、豆腐、みそ、牛乳、ホイップクリーム、鮭	南瓜、キャベツ、ねぎ、胡瓜	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	ジャムサンド
11 (水)	キャロブパン 豆腐スープ 鶏肉のムニエル 和風サラダ	にんじんのグラッセ	キャロブパン、米、小麦粉、バター、油、三温糖、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ缶、ベーコン、しらす	キャベツ、人参、チンゲン菜、小松菜、胡瓜、ミックスベジタブル、わかめ、昆布	昆布としらすの菜飯 牛乳 昆布としらすの菜飯 牛乳	マーガリンサンド
12 (木)	肉うどん 鶏と竹輪の煮物 ゼリー		うどん、ゼリー、米、三温糖	牛乳、豚肉、鶏肉、竹輪、みそ、高野豆腐、かつお節	玉葱、人参、ほうれん草、ねぎ、さやいんげん	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	炊き込みご飯
13 (金)	たけのこごはん みそ汁 松風焼き 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、三温糖、コーンフレーク、ごま	牛乳、豆腐、鶏肉、みそ、卵、高野豆腐、かつお節	メロン、キャベツ、ブロッコリー、ねぎ、玉葱、たけのこ、人参、わかめ、干しぶどう、青のり	ロックビスケット 牛乳 果物 ロックビスケット 牛乳 果物	ジャムサンド
14 (土)	プティポワン もやしスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルアスパラ		じゃが芋、米、パン、油、片栗粉	牛乳、鶏肉	もやし、アスパラガス、玉葱、人参、トマト缶、しめじ	おにぎり 牛乳 おにぎり 牛乳	焼きおにぎり
16 (月)	ごはん みそ汁 豚のしょうが焼き きんぴらごぼう	胡瓜と竹輪の甘酢和え	米、小麦粉、三温糖、バター、油、小町麩、ごま	牛乳、豚肉、卵、みそ、竹輪	甘夏、胡瓜、キャベツ、ごぼう、人参、オレンジジュース、わかめ	にんじんケーキ 牛乳 果物 にんじんケーキ 牛乳 果物	マーガリンサンド
17 (火)	カレーうどん キャベツの昆布和え ポイルウィンナー		うどん、米、油、小麦粉	牛乳、豚肉、ウィンナー、ハム、チーズ	キャベツ、玉葱、人参、ほうれん草、ピーマン、昆布	ライスピザ 牛乳 ライスピザ 牛乳	ジャムサンド
18 (水)	牛乳パン 大根とコーンのスープ 鶏のねぎ味噌焼き もやしサラダ	茹でそらまめ	牛乳パン、米、マヨネーズ、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	そら豆、もやし、大根、人参、胡瓜、コーン、万能ねぎ	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	炊き込みご飯
19 (木)	ごはん みそ汁 揚げ魚煮 ほうれん草と切干の和え物	さつま芋のレモン煮	米、バゲット、さつま芋、三温糖、片栗粉、油、ごま	牛乳、鰹、卵、豆腐、みそ	メロン、ほうれん草、万能ねぎ、切干大根、レモン汁	フレンチトースト 牛乳 果物 フレンチトースト 牛乳 果物	炊き込みご飯
20 (金)	キャラットロール コンソメスープ ミートローフ ひじきサラダ	かぼちゃのグラッセ	蒸し中華めん、キャラットロール、マヨネーズ、パン粉、三温糖、ごま油、バター、油、小町麩、ごま	牛乳、豚肉、ベーコン、ツナ缶、卵	南瓜、玉葱、人参、チンゲン菜、ミックスベジタブル、キャベツ、胡瓜、もやし、ひじき	塩焼きそば 牛乳 塩焼きそば 牛乳	マーガリンサンド
21 (土)	ごはん みそ汁 厚揚げとじゃが芋の煮物 青菜のおかか和え		米、食パン、じゃが芋、三温糖、小町麩	牛乳、生揚げ、みそ、かつお節	小松菜、玉葱、ねぎ、いちご ジャム、人参、さやいんげん	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 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)	バターロール 春野菜のスープ 鶏肉のバーベキュー焼き 人参みそバターさんびら	ポイルブロッコリー ロールパン、小麦粉、バター、三温糖、ごま	牛乳、鶏肉、卵、みそ	メロン、人参、ブロッコリー、キャベツ、セロリ、アスパラガス、ピーマン、玉葱、コーン、よもぎ、レモン汁	よもぎスコーン 牛乳 果物 よもぎスコーン 牛乳 果物	炊き込みご飯
24 (火)	春雨と野菜の丼 みそ汁 アスパラポテトサラダ キャベツのおかか和え	米、ロールパン、じゃが芋、マヨネーズ、春雨、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ缶、油揚げ、みそ、ハム、チーズ、かつお節	キャベツ、玉葱、アスパラガス、椎茸、人参、わかめ、グリーンピース、かぶ	ツナマヨドック 牛乳 スープ ツナマヨドック 牛乳	マーガリンサンド
25 (水)	ナチュラルパン 茹でそらまめ キャベツともやしのスープ 魚のマヨネーズ焼き マカロニケチャップ炒め	パン、米、マヨネーズ、マカロニ、油、三温糖	牛乳、鮭	そら豆、玉葱、キャベツ、もやし、マッシュルーム、コーン	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	ジャムサンド
26 (木)	ごはん みそ汁 高野豆腐入りつくね揚げ ナムル	かぼちゃのミルク煮 米、小麦粉、三温糖、油、パン粉、バター、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、みそ、高野豆腐	南瓜、甘夏、玉葱、もやし、ほうれん草、人参	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
27 (金)	きつねうどん スナックえんどうのサラダ にんじんの甘煮	うどん、さつま芋、三温糖、マヨネーズ、バター	牛乳、卵、油揚げ、生クリーム	人参、キャベツ、えんどう、小松菜	スイートポテト 牛乳 スイートポテト 牛乳	マーガリンサンド
28 (土)	プティポワン もやしスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルアスパラ	じゃが芋、米、パン、油、片栗粉	牛乳、鶏肉	もやし、アスパラガス、玉葱、人参、トマト缶、しめじ	おにぎり 牛乳 おにぎり 牛乳	焼きおにぎり
30 (月)	わかめごはん みそ汁 あじフライ アスパラのさっぱり和え	さつま芋の甘煮 米、食パン、さつま芋、パン粉、油、小麦粉、マーガリン、三温糖、油	牛乳、鰹、豆腐、卵、みそ、油揚げ	メロン、キャベツ、アスパラガス、いちごジャム、人参、玉葱、チンゲン菜	なかよしサンド 牛乳 果物 スープ なかよしサンド 牛乳 果物	炊き込みご飯
31 (火)	チキンカレーライス わかめスープ 春雨サラダ ヨーグルト	米、じゃが芋、小麦粉、三温糖、バター、春雨、油、ごま油、ごま	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、卵	玉葱、人参、もやし、胡瓜、パイナップル、椎茸、ねぎ、コーン、わかめ	パインケーキ 牛乳 パインケーキ 牛乳	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 528Kcal 蛋白質 21.6g
エネルギー 471Kcal 蛋白質 20.1g

脂質 18.4g
脂質 18.1g

鉄分 2mg
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。
- ☆10日はお誕生日おやつです。



あなたは
毎朝
どっちかな？

朝から元気さん

ふりかえり

- ・朝は早めに起きる
- ・朝ごはんはしっかり食べる
- ・トイレですっきり！

VS

朝からへろこさん

ふりかえり

- ・寝坊ばかり
- ・朝ごはんぬき
- ・便秘 ・夜食を食べる
- ・夜遅くまで起きている