

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	
01 (水)	わかめうどん (かぼちゃのそぼろ煮 ポイルアスパラ)	うどん、米、三温糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、豚肉、しらす	南瓜、アスパラガス、玉葱、さやいんげん、わかめ	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
02 (木)	パン・オ・レ (チンゲン菜スープ チキン照り焼き ブロッコリーサラダ)	キャベツソテー ミルクパン、小麦粉、三温糖、油、マヨネーズ、油、粉糖	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、ベーコン、きな粉	キャベツ、チンゲン菜、ブロッコリー、コーン、人参	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
03 (金)	ごはん (みそ汁 いわしの磯つみれ揚げ 切り昆布の煮付け)	二色びたし 米、小麦粉、三温糖、片栗粉、バター、油	牛乳、いわし、豆腐、ヨーグルト、卵、みそ、はんぺん、竹輪	メロン、キャベツ、ねぎ、人参、小松菜、ごぼう、刻み昆布、万能ねぎ、干しぶどう、ひじき、青のり	ヨーグルトケーキ 牛乳 果物 ヨーグルトケーキ 牛乳 果物	ジャムサンド
04 (土)	鶏ごぼうごはん (みそ汁 さつま芋の甘煮 ほうれん草のおかか和え)	 ゼリー、米、さつま芋、せんべい、三温糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、みそ、かつお節	ほうれん草、大根、ごぼう、人参、わかめ、万能ねぎ	ゼリー せんべい 牛乳 ゼリー せんべい 牛乳	焼きおにぎり
06 (月)	肉丼 (みそ汁 切干大根洋風炒め煮 にんじんチーズ和え)	 米、三温糖、バター、油	牛乳、豚肉、みそ、卵、ベーコン、生クリーム、チーズ	南瓜、玉葱、人参、ねぎ、ごぼう、小松菜、こんにやく、わかめ、切干大根、さやえんどう	スイートパンプキン 牛乳 スイートパンプキン 牛乳	ジャムサンド
07 (火)	バターロール (レタススープ 魚と野菜のトマト煮 ポイルブロッコリー)	ロールパン、じゃが芋、小麦粉、三温糖、片栗粉、バター、油	牛乳、かじき、卵、ベーコン、チーズ	メロン、玉葱、レタス、ブロッコリー、人参、小松菜、トマト缶、なす、グリーンピース	小松菜ケーキ 牛乳 果物 小松菜ケーキ 牛乳 果物	炊き込みご飯
08 (水)	ナチュラルパン (ミネストローネ チキンディアブロ風 ハワイアンサラダ)	いんげんと玉ねぎのソテー マドレーヌ、ナチュラルパン、パン粉、油、バター、三温糖、小麦粉	鶏肉、大豆、ベーコン、牛乳、ホイップクリーム	トマト缶、さやいんげん、レタス、キャベツ、ミックスベジタブル、胡瓜、パインアップル、玉葱、ピーマン	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊き込みご飯
09 (木)	ちゃんぽん風うどん (生揚げの含め煮 人参とえのきの中華サラダ)	 うどん、米、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、生揚げ、豚肉、チーズ、竹輪	人参、えのき茸、キャベツ、玉葱、たけのこ、椎茸	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
10 (金)	ハヤシライス (わかめスープ チーズポテトサラダ ヨーグルト)	 米、バゲットパン、じゃが芋、マーガリン、マヨネーズ、油、バター、砂糖、ごま	牛乳、ヨーグルト、豚肉、チーズ	玉葱、キウイフルーツ、人参、胡瓜、椎茸、マッシュルーム、トマト缶、ねぎ、わかめ、グリーンピース	シュガートースト 牛乳 果物 シュガートースト 牛乳 果物	ジャムサンド
11 (土)	菜飯ごはん (みそ汁 高野豆腐のうま煮)	米、食パン、マーガリン、三温糖、油、小町麩	牛乳、鶏肉、高野豆腐、みそ	玉葱、ねぎ、人参、いちごジャム、椎茸、グリーンピース	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
13 (月)	わかめごはん (みそ汁 煮魚 小松菜と人参のおかか和え)	さつま芋のミルク煮 プリン、米、さつま芋、せんべい、三温糖、バター	かじき、豆腐、牛乳、みそ、かつお節	小松菜、万能ねぎ、人参	プリン せんべい 麦茶 プリン せんべい 麦茶	マーガリンサンド
14 (火)	カレースパゲティ (豆腐スープ スナップえんどうのサラダ ポイルウィンナー)	スパゲティ、食パン、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、ウィンナー、豆腐、ベーコン	玉葱、キャベツ、人参、チンゲン菜、えんどう、いちごジャム、ピーマン、ミックスベジタブル	ジャムサンド 牛乳 スープ ジャムサンド 牛乳	炊き込みご飯
15 (水)	牛乳パン (コンソメスープ 照り焼きバーグ キャベツとツナのサラダ)	マカロニケチャップ炒め 牛乳パン、小麦粉、三温糖、マカロニ、片栗粉、油、小町麩	牛乳、鶏肉、卵、ツナ缶	メロン、人参、キャベツ、チンゲン菜、玉葱、胡瓜、コーン	キャロット蒸しパン 牛乳 果物 キャロット蒸しパン 牛乳	炊き込みご飯
16 (木)	チーズベーク (大根とコーンのスープ チキンカツ 青菜サラダ)	かぼちゃのグラッセ 米、ベーグル、パン粉、油、小麦粉、三温糖、バター、ごま、油	牛乳、鶏肉、ツナ缶、卵、ベーコン	南瓜、キウイフルーツ、小松菜、大根、人参、コーン、玉葱、トマト缶、三つ葉	みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳 果物 みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳 果物	ジャムサンド
17 (金)	豆腐のあんかけ丼 (みそ汁 アスパラのお浸し にんじんの甘煮)	 米、小麦粉、バター、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、卵、みそ、油揚げ	人参、キャベツ、アスパラガス、オレンジジュース、もやし、万能ねぎ	オレンジケーキ 牛乳 オレンジケーキ 牛乳	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	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	
18 (土)	鶏ごぼうごはん みそ汁 さつま芋の甘煮 ほうれん草のおかか和え	ゼリー、米、さつま芋、せんべい、三温糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、みそ、かつお節	ほうれん草、大根、ごぼう、人参、わかめ、万能ねぎ	ゼリー せんべい 牛乳 ゼリー せんべい 牛乳	焼きおにぎり
20 (月)	バターポール コンソメスープ ポークソテー ひじきサラダ	キャベツとコーンのソテー バターポール、ビスケット、マヨネーズ、油、小町麩、バター、ごま	牛乳、豚肉、ツナ缶	キャベツ、ぶどうジュース、人参、大根、胡瓜、コーン、ひじき、寒天	あじさいゼリー 牛乳 ビスケット あじさいゼリー 牛乳 ビスケット	炊き込みご飯
21 (火)	ごはん みそ汁 鶏肉のオレンジ焼き 胡瓜と竹輪の甘酢和え	かぼちゃの甘煮 米、小麦粉、三温糖、バター、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、竹輪	南瓜、胡瓜、玉葱、マーメレード、わかめ	黒ごまケーキ 牛乳 黒ごまケーキ 牛乳	ジャムサンド
22 (水)	ごはん みそ汁 あじフライ 小松菜ナムル	さつま芋のレーズン煮 米、ロールパン、さつま芋、パン粉、油、小麦粉、三温糖、バター、ごま油、ごま	牛乳、あじ、豆腐、チーズ、卵、みそ、油揚げ	小松菜、しめじ、人参、干しぶどう、かぶ	チーズドック 牛乳 スープ チーズドック 牛乳	マーガリンサンド
23 (木)	冷やし中華 大根とえのきのスープ ジャーマンポテト ポイルいんげん	中華めん、米、じゃが芋、三温糖、ごま油、油	牛乳、ハム、ベーコン	キウイフルーツ、レタス、大根、さやいんげん、胡瓜、えのき草、コーン、人参、玉葱	わかめおにぎり 牛乳 果物 わかめおにぎり 牛乳 果物	炊き込みご飯
24 (金)	キャロットロール ズッキーニスープ 鮭のポテトソース焼き ミックススロー	いんげんのおかか和え キャロットロール、小麦粉、じゃが芋、バター、三温糖	牛乳、鮭、卵、チーズ、かつお節	メロン、ズッキーニ、キャベツ、さやいんげん、玉葱、バナナ、コーン、人参	バナナマフィン 牛乳 果物 バナナマフィン 牛乳 果物	ジャムサンド
25 (土)	菜飯ごはん みそ汁 高野豆腐のうま煮	米、食パン、マーガリン、三温糖、油、小町麩	牛乳、鶏肉、高野豆腐、みそ	玉葱、ねぎ、人参、いちごジャム、椎茸、グリーンピース	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
27 (月)	キャラブパン わかめとコーンのスープ 鶏のレモン揚げ煮 塩もみキャベツ	にんじんとじゃこの炒め煮 キャラブパン、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、鶏肉、しらす	キャベツ、人参、コーン、胡瓜、ねぎ、わかめ、レモン汁	プアマンケーキ 牛乳 プアマンケーキ 牛乳	炊き込みご飯
28 (火)	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、食パン、もち米、じゃが芋、片栗粉、パン粉、バター、油、ごま油	牛乳、豚肉、みそ、豆腐、卵	玉葱、南瓜、ブロッコリー、人参、さやいんげん、コーン、わかめ、椎茸、しょうが、大根	スラッピージョー 牛乳 スープ スラッピージョー 牛乳	炊き込みご飯
29 (水)	鶏肉うどん 肉じゃが	うどん、米、じゃが芋、三温糖、油	牛乳、鶏肉、豚肉、かつお節	メロン、玉葱、人参、椎茸、ほうれん草、ねぎ、さやいんげん	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
30 (木)	ごはん みそ汁 魚のカレー風味焼き もやし炒め	アスパラのごま和え 米、マヨネーズ、三温糖、パン粉、油、ごま	牛乳、さわら、豆腐、みそ、チーズ	もやし、バナナ、アスパラガス、りんご、桃、みかん、パイナップル、キウイ、ねぎ、なめこ、人参	フルーツポンチ 牛乳 フルーツポンチ 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517Kcal 蛋白質 20.5g  
エネルギー 462Kcal 蛋白質 19.1g

脂質 18.1g  
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。



食中毒  
予防の  
キホン

