

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	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			
01 (金)	パン・オ・レ わかめスープ 豚肉のマヨネーズ焼き キャベツとピーマンのソテー	かぼちゃのミルク煮	ミルクパン、せんべい、マヨネーズ、バター、油、三温糖、ごま	豚肉、カルピス、牛乳	南瓜、キャベツ、みかん、椎茸、ねぎ、ピーマン、人参、わかめ、寒天	カルピスみかん 麦茶 せんべい カルピスみかん 麦茶 せんべい	マーガリンサンド
02 (土)	つなカレーライス 大根とコーンのスープ ミックススロー ポイルブロッコリー		ゼリー、米、じゃが芋、ビスケット、油、バター	牛乳、ツナ缶	キャベツ、玉葱、人参、ブロッコリー、大根、コーン	ゼリー ビスケット 牛乳 ゼリー ビスケット 牛乳	焼きおにぎり
04 (月)	わかめごはん みそ汁 魚の竜田揚げ 二色びたし	にんじんの甘煮	米、せんべい、片栗粉、油、三温糖	牛乳、かじき、豆腐、みそ	とうもろこし、キャベツ、人参、万能ねぎ、小松菜	茹でとうもろこし 牛乳 せんべい 茹でとうもろこし 牛乳	ジャムサンド
05 (火)	ジャムサンド ズッキーニスープ 鶏肉のチーズパン粉焼き つなサラダ	さつま芋のレモン煮	食パン、さつま芋、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、バター、パン粉、油	牛乳、鶏肉、ツナ缶、卵、チーズ	ズッキーニ、レタス、キャベツ、人参、玉葱、いちごジャム、オレンジジュース、コーン、レモン汁	にんじんケーキ 牛乳 にんじんケーキ 牛乳	炊き込みごはん
06 (水)	なす・トマトスパゲティ わかめとコーンのスープ 蒸し野菜のサラダ チーズ		スパゲティ、米、さつま芋、油、バター、三温糖、ごま	牛乳、チーズ、ベーコン	トマト、玉葱、なす、キャベツ、コーン、ブロッコリー、ねぎ、人参、わかめ、レモン汁	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	マーガリンサンド
07 (木)	ナチュラルパン 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	ナチュラルパン、ブルーハワイ、パン粉、油、春雨、三温糖、麩、片栗粉、ごま	豚肉、牛乳、卵、ほたて	すいか、大根、玉葱、ブロッコリー、胡瓜、人参、みかん、コーン、寒天	キラキラゼリー 麦茶 果物 キラキラゼリー 麦茶 果物	炊き込みごはん
08 (金)	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 マカロニサラダ いんげんソテー		米、マフィン、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、ごま油、油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、油揚げ	キャベツ、玉葱、さやいんげん、人参、しめじ、みかん、胡瓜	いちごマフィン 牛乳 いちごマフィン 牛乳	ジャムサンド
09 (土)	プティポワン コンソメスープ チリコンカン風煮物 ポイルアスパラ		米、プティポワン、じゃが芋、バター	牛乳、大豆、豚肉、チーズ、かつお節	大根、アスパラガス、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
11 (月)	ごはん すまし汁 和風ミートローフ キャベツと人参のマリネ	ポイルいんげん	ワッフル、米、パン粉、ごま、小町麩、油、三温糖、小麦粉	豆腐、鶏肉、みそ、高野豆腐、牛乳、ホイップクリーム	キャベツ、玉葱、さやいんげん、ねぎ、人参、椎茸、レモン汁	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 (火)	肉みそうどん チンゲン菜スープ さつま芋サラダ にんじんのさっぱり煮		うどん、さつま芋、小麦粉、三温糖、バター、マヨネーズ、片栗粉、ごま、ごま油、油	牛乳、豚肉、みそ、卵	人参、玉葱、チンゲン菜、たけのこ、バナナ、コーン、椎茸、干しぶどう、レモン汁	バナナマフィン 牛乳 バナナマフィン 牛乳	炊き込みごはん
13 (水)	ブリオッシュ ミネストローネ 魚のムニエル スナップえんどうのサラダ	かぼちゃのグラッセ	ブリオッシュ、米、バター、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、さわら、大豆、ベーコン、油揚げ	南瓜、トマト缶、キャベツ、ミックスベジタブル、人参、えんどう、しめじ、昆布	炊き込みごはん 牛乳 炊き込みごはん 牛乳	ジャムサンド
14 (木)	夏野菜カレーライス もやしスープ ひじきサラダ ヨーグルト		米、食パン、マヨネーズ、マーガリン、油、バター、ごま	牛乳、ヨーグルト、豚肉、ツナ缶	玉葱、もやし、人参、キャベツ、南瓜、胡瓜、いちごジャム、なす、ピーマン、ひじき、大根	なかよしサンド 牛乳 スープ なかよしサンド 牛乳	炊き込みごはん
15 (金)	バターボール 豆腐スープ 鶏肉のバーベキュー焼き キャベツのしらす和え	人参のごまきんぴら	バターボール、小麦粉、三温糖、バター、油、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、ヨーグルト、ベーコン、しらす	すいか、キャベツ、人参、チンゲン菜、玉葱、ミックスベジタブル、レモン汁	ブレッド風クッキー 牛乳 果物 ブレッド風クッキー 牛乳 果物	ジャムサンド
16 (土)	豚丼 みそ汁 いんげんのおかか和え さつま芋の甘煮		米、食パン、さつま芋、三温糖、油	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	玉葱、さやいんげん、ねぎ、いちごジャム、わかめ	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
19 (火)	ごはん すまし汁 鶏のねぎ味噌焼き 五目煮豆	キャベツのおかか和え	米、三温糖、マヨネーズ、油、せんべい、プリン	アイスクリーム、鶏肉、豆腐、大豆、みそ、かつお節	キャベツ、玉葱、たけのこ、三つ葉、人参、さやいんげん、万能ねぎ、ひじき	プリン せんべい 麦茶 アイスクリーム 麦茶	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	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	
20 (水)	キャロブパン 人参のオレンジ煮 大根とえのきのスープ 魚のコーン焼き もやしとピーマンの炒め物	キャロブパン、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、油	牛乳、すずき、卵、きな粉、チーズ	もやし、人参、大根、ピーマン、えのき茸、クリームコーン、オレンジジュース	きな粉蒸しパン 牛乳 きな粉蒸しパン 牛乳	炊き込みごはん
21 (木)	ごはん さつま芋の昆布煮 みそ汁 豚のしょうが焼き 小松菜ナムル	米、さつま芋、食パン、マヨネーズ、三温糖、油、ごま油、ごま、食パン	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、油揚げ、チーズ	小松菜、しめじ、人参、昆布	パンせんべい 牛乳 パンせんべい 牛乳	マーガリンサンド
22 (金)	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、米、三温糖、ごま油、小町麩	牛乳、がんもどき、ハム	南瓜、レタス、胡瓜、枝豆、しめじ、コーン	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	ジャムサンド
23 (土)	プティポワン コンソメスープ チリコンカン風煮物 ポイルアスパラ	米、プティポワン、じゃが芋、バター	牛乳、大豆、豚肉、チーズ、かつお節	大根、アスパラガス、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
25 (月)	牛乳パン コンソメスープ チキン照り焼き コールスローサラダ	ゼリー、牛乳パン、ビスケット、マヨネーズ、三温糖、油、小町麩	牛乳、鶏肉	南瓜、キャベツ、チンゲン菜、コーン、胡瓜、人参	ゼリー ビスケット 牛乳 ゼリー ビスケット 牛乳	炊き込みごはん
26 (火)	肉うどん 和風サラダ さつま芋のミルク煮	うどん、米、さつま芋、バター、三温糖、油	牛乳、豚肉、ツナ缶、かつお節	キャベツ、ねぎ、ほうれん草、胡瓜、わかめ	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	炊き込みごはん
27 (水)	ごはん にんじんのグラッセ みそ汁 いわしのハンバーグ 塩もみキャベツ	米、小麦粉、三温糖、油、パン粉、バター	牛乳、豚肉、いわし、みそ	玉葱、キャベツ、人参、胡瓜、わかめ	プアマンケーキ 牛乳 プアマンケーキ 牛乳	マーガリンサンド
28 (木)	プティポワン マカロニケチャップ炒め 小松菜とわかめスープ ポークソテー ズッキーニサラダ	米、プティポワン、マカロニ、油、ごま油、バター、ごま、三温糖	牛乳、豚肉、油揚げ、しらす	ズッキーニ、万能ねぎ、トマト、小松菜、玉葱、わかめ、ひじき	ひじきチャーハン 牛乳 ひじきチャーハン 牛乳	ジャムサンド
29 (金)	ごはん にんじんチーズ和え みそ汁 鶏肉の磯部焼き 切干し大根の煮物	米、せんべい、小麦粉、油、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ、チーズ	とうもろこし、人参、ねぎ、切干大根、刻み昆布、青のり	茹でとうもろこし 牛乳 せんべい 茹でとうもろこし 牛乳	マーガリンサンド
30 (土)	豚丼 みそ汁 いんげんのおかか和え さつま芋の甘煮	米、食パン、さつま芋、三温糖、油	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	玉葱、さやいんげん、ねぎ、いちごジャム、わかめ	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 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505Kcal 蛋白質 20.6g
エネルギー 456Kcal 蛋白質 19.4g

脂質 18.0g 鉄分 2mg
脂質 18.0g 鉄分 1mg

- ☆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。



体の中の大半は水分です！

体の中にある水分は、約60～70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動能力の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。

