

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 (月)	マーボー丼 すまし汁 ごぼうサラダ にんじんの甘煮	米、マフィン、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、ベーコン、みそ	人参、ごぼう、ねぎ、玉葱、胡瓜、わかめ	チョコマフィン 牛乳 チョコマフィン 牛乳	ジャムサンド
02 (火)	ナチュラルパン コンソメスープ チリコンカン風煮物 ポイルいんげん	ナチュラルパン、小麦粉、じゃが芋、三温糖、バター、小町麩	牛乳、大豆、豚肉、卵	さやいんげん、大根、玉葱、みかん、人参、グリーンピース	みかんケーキ 牛乳 みかんケーキ 牛乳	焼き込みごはん
03 (水)	ごはん みそ汁 煮魚 切り昆布の煮付け	米、パゲット、三温糖、マーガリン、油	牛乳、かじき、豆腐、みそ、竹輪	キャベツ、ねぎ、胡瓜、人参、刻み昆布	シュガートースト 牛乳 シュガートースト 牛乳	マーガリンサンド
04 (木)	バターボール もやしスープ チキンディアブロ風 いんげんサラダ	マカロニケチャップ炒め プリン、バターボール、マカロニ、パン粉、マヨネーズ、油、三温糖	鶏肉、ハム	さやいんげん、もやし、玉葱、胡瓜	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	焼き込みごはん
05 (金)	肉うどん 生揚げの含め煮 キャベツの昆布和え	うどん、米、三温糖、ごま	牛乳、生揚げ、豚肉、しらす	キャベツ、ほうれん草、ねぎ、昆布	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	ジャムサンド
06 (土)	豚丼 みそ汁 青菜のおかか和え 人参のオレンジ煮	米、食パン、三温糖、マーガリン、油、小町麩	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	小松菜、人参、玉葱、ねぎ、いちごジャム、オレンジジュース	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
08 (月)	鶏肉うどん 切干大根のサラダ さつま芋の甘煮	うどん、米、さつま芋、三温糖、油	牛乳、鶏肉、ハム	椎茸、ほうれん草、ねぎ、胡瓜、切干大根、人参	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
09 (火)	プティポワン チンゲン菜スープ ポークビーンズ ポイルブロッコリー	プティポワン、油、三温糖	アイスクリーム、豚肉、白いんげん豆、ベーコン、生クリーム	玉葱、トマト缶、ブロッコリー、チンゲン菜、コーン	ゼリー 麦茶 アイスクリーム 麦茶	焼き込みごはん
10 (水)	ハヤシライス レタススープ 茹で枝豆 かぼちゃのグラッセ	米、食パン、バター、油、三温糖	牛乳、豚肉、ベーコン	玉葱、南瓜、レタス、人参、枝豆、いちごジャム、マッシュルーム、トマト缶、グリーンピース、チンゲン菜	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
12 (金)	春雨と野菜の丼 みそ汁 コールスローサラダ さつま芋のレモン煮	米、さつま芋、小麦粉、三温糖、春雨、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉、卵、みそ	大根、キャベツ、コーン、胡瓜、椎茸、玉葱、人参、万能ねぎ、グリーンピース、レモン汁	ココア蒸しパン 牛乳 ココア蒸しパン 牛乳	ジャムサンド
13 (土)	野菜とひき肉のカレー 大根とコーンのスープ 二色びたし	米、じゃが芋、せんべい、油、バター	ヨーグルト、豚肉	キャベツ、玉葱、大根、人参、小松菜、コーン	ヨーグルト 麦茶 せんべい ヨーグルト 麦茶 せんべい	焼きおにぎり
15 (月)	マーボー丼 すまし汁 ごぼうサラダ にんじんの甘煮	米、マフィン、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、ベーコン、みそ	人参、ごぼう、ねぎ、玉葱、胡瓜、わかめ	マフィン 牛乳 マフィン 牛乳	マーガリンサンド
16 (火)	ナチュラルパン コンソメスープ チリコンカン風煮物 ポイルいんげん	ナチュラルパン、小麦粉、じゃが芋、三温糖、バター、小町麩	牛乳、大豆、豚肉、卵	さやいんげん、大根、玉葱、みかん、人参、グリーンピース	みかんケーキ 牛乳 みかんケーキ 牛乳	焼き込みごはん
17 (水)	肉うどん 生揚げの含め煮 キャベツの昆布和え	うどん、米、三温糖、ごま	牛乳、生揚げ、豚肉、しらす	キャベツ、ほうれん草、ねぎ、昆布	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	ジャムサンド
18 (木)	バターボール もやしスープ チキンディアブロ風 いんげんサラダ	マカロニケチャップ炒め ゼリー、バターボール、ビスケット、マカロニ、パン粉、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、鶏肉、ハム	さやいんげん、もやし、玉葱、胡瓜	ゼリー ビスケット 牛乳 ゼリー ビスケット 牛乳	焼き込みごはん

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	
19 (金)	ごはん みそ汁 煮魚 切り昆布の煮付け 	米、バゲット、三温糖、マーガリン、砂糖、油	牛乳、かじき、豆腐、みそ、竹輪	キャベツ、ねぎ、胡瓜、人参、刻み昆布	シュガートースト 牛乳 シュガートースト 牛乳	マーガリンサンド
20 (土)	豚丼 みそ汁 青菜のおかか和え 人参のオレンジ煮	米、食パン、三温糖、マーガリン、油、小町麩	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	小松菜、人参、玉葱、ねぎ、いちごジャム、オレンジジュース	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
22 (月)	鶏肉うどん 切干大根のサラダ さつま芋の甘煮	うどん、米、さつま芋、三温糖、油	牛乳、鶏肉、ハム	椎茸、ほうれん草、ねぎ、胡瓜、切干大根、人参	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 (火)	プティポワン チンゲン菜スープ ポークビーンズ ボイルブロッコリー	プティポワン、油、三温糖	アイスクリーム、豚肉、白いんげん豆、ベーコン、生クリーム	玉葱、トマト缶、ブロッコリー、チンゲン菜、コーン	ゼリー 麦茶 アイスクリーム 麦茶	炊き込みごはん
24 (水)	ごはん みそ汁 揚げ魚煮 胡瓜と竹輪の甘酢和え	かぼちゃのミルク煮 ゼリー、米、せんべい、片栗粉、油、三温糖、バター	牛乳、さわら、豆腐、みそ、竹輪	南瓜、胡瓜、万能ねぎ、わかめ	ゼリー せんべい 牛乳 ゼリー せんべい 牛乳	炊き込みごはん
25 (木)	牛乳パン 豆腐スープ 鶏肉のタンドリー焼き キャベツのおかか和え	にんじんのグラッセ 牛乳パン、米、三温糖、バター	牛乳、鶏肉、豆腐、チーズ、ヨーグルト、ベーコン、かつお節	キャベツ、人参、チンゲン菜、ミックスベジタブル	おかかチーズおにぎり 牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
26 (金)	春雨と野菜の丼 みそ汁 ミックススロー さつま芋のレモン煮	米、さつま芋、小麦粉、三温糖、油、春雨、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉、カルピス、卵、みそ	大根、キャベツ、椎茸、玉葱、人参、万能ねぎ、グリーンピース、レモン汁	カルピスケーキ 牛乳 カルピスケーキ 牛乳	ジャムサンド
27 (土)	野菜とひき肉のカレー 大根とコーンのスープ 二色びたし	米、じゃが芋、せんべい、油、バター	ヨーグルト、豚肉	キャベツ、玉葱、大根、人参、小松菜、コーン	ヨーグルト 麦茶 せんべい ヨーグルト 麦茶 せんべい	焼きおにぎり
29 (月)	わかめうどん もやしサラダ にんじんのさっぱり煮 	うどん、米、三温糖、ごま、ごま油、油	牛乳、鶏肉、油揚げ、かつお節	人参、もやし、胡瓜、わかめ、レモン汁	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
30 (火)	ハヤシライス レタススープ 茹で枝豆 かぼちゃのグラッセ	米、食パン、バター、油、三温糖	牛乳、豚肉、ベーコン	玉葱、南瓜、レタス、人参、枝豆、いちごジャム、マッシュルーム、トマト缶、グリーンピース、チンゲン菜	ジャムサンド 牛乳 スープ ジャムサンド 牛乳	炊き込みごはん
31 (水)	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き ひじきサラダ	さつま芋のミルク煮 米、さつま芋、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、バター、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、ツナ缶、チーズ、みそ	しめじ、胡瓜、人参、干しぶどう、ひじき	チーズ蒸しパン 牛乳 チーズ蒸しパン 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495Kcal 蛋白質 19.5g
エネルギー 442Kcal 蛋白質 18.3g

脂質 16.6g 鉄分 2mg
脂質 16.4g 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。
- ☆4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