

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 (木)	ふりかけごはん みそ汁 鮭の照り焼き ひじきの煮付け キャベツのおかか和え	米、小麦粉、三温糖、バター、油	牛乳、鮭、豆腐、大豆、卵、みそ、油揚げ、かつお節	キャベツ、人参、ねぎ、オレンジジュース、ひじき	にんじんケーキ 牛乳 にんじんケーキ 牛乳	マーガリンサンド
02 (金)	プティポワン ワンタンスープ 鶏肉のムニエル ごぼうサラダ にんじんのグラッセ	米、プティポワン、小麦粉、ワンタンの皮、マヨネーズ、バター、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、ベーコン、みそ	人参、ごぼう、チンゲン菜、胡瓜、椎茸、ねぎ	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	ジャムサンド
03 (土)	鶏肉としめじの混ぜごはん みそ汁 塩もみキャベツ	米、食パン、油、小町麩	牛乳、鶏肉、みそ	キャベツ、しめじ、ねぎ、いちごジャム、胡瓜	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
05 (月)	牛乳パン 豆腐スープ 鶏肉のオレンジ焼き にんじんチーズ和え 胡瓜とひじきの中華サラダ	ゼリー、牛乳パン、ビスケット、春雨、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、ベーコン、チーズ	人参、胡瓜、チンゲン菜、マーマレード、コーン、ミックスベジタブル、ひじき	ゼリー ビスケット 牛乳 ゼリー ビスケット 牛乳	炊き込みご飯
06 (火)	ごはん みそ汁 煮魚 キャベツのナムル かぼちゃのミルク煮	米、ドーナツ、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、かじき、みそ、油揚げ	南瓜、キャベツ、ズッキーニ、レモン汁	ツイストドーナツ 牛乳 ツイストドーナツ 牛乳	マーガリンサンド
07 (水)	ナチュラルパン キャベツともやしのスープ ポークビーンズ ボイルブロッコリー	ナチュラルパン、小麦粉、三温糖、バター、油	牛乳、豚肉、白インゲン豆、ベーコン、卵、生クリーム	玉葱、トマト缶、ブロッコリー、キャベツ、もやし、パイナップル	パインケーキ 牛乳 パインケーキ 牛乳	炊き込みご飯
08 (木)	冷やし中華 わかめスープ 生揚げの含め煮 茹で枝豆	中華めん、米、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、生揚げ、ハム、しらす	梨、レタス、胡瓜、枝豆、コーン、椎茸、ねぎ、わかめ	じゃこおにぎり 牛乳 果物 じゃこおにぎり 牛乳 果物	ジャムサンド
09 (金)	ごはん みそ汁 から揚げ ブロッコリーサラダ さつま芋の甘煮	米、さつま芋、片栗粉、油、マヨネーズ、三温糖、プリン	アイスクリーム、鶏肉、豆腐、みそ、ベーコン	玉葱、ブロッコリー、さやいんげん	プリン 麦茶 アイスクリーム 麦茶	マーガリンサンド
10 (土)	プティポワン コンソメスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ボイルいんげん	じゃが芋、米、プティポワン、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、チーズ	人参、大根、さやいんげん、トマト缶、しめじ	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
12 (月)	バターボール キャベツスープ 鶏肉のパン粉焼き もやしサラダ にんじんのさっぱり煮	バターボール、小麦粉、三温糖、さつま芋、パン粉、油、バター、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ	梨、人参、もやし、キャベツ、胡瓜、玉葱、レモン汁	おさつ蒸しパン 牛乳 果物 おさつ蒸しパン 牛乳 果物	炊き込みご飯
13 (火)	肉うどん 和風サラダ チーズ	うどん、米、油、三温糖	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ缶、かつお節	キャベツ、ほうれん草、ねぎ、胡瓜、わかめ	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	ジャムサンド
14 (水)	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 三色ごま和え かぼちゃの甘煮	米、パゲット、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、卵、みそ	南瓜、キャベツ、ねぎ、もやし、人参、小松菜、わかめ、万能ねぎ	フレンチトースト 牛乳 フレンチトースト 牛乳	マーガリンサンド
15 (木)	ごまクリームサンド チンゲン菜スープ チキン照り焼き 切干大根のサラダ さつま芋のグラッセ	ロールケーキ、食パン、さつま芋、三温糖、マーガリン、油、ごま、バター、小麦粉	鶏肉、ハム、牛乳、ホイップクリーム	チンゲン菜、コーン、胡瓜、切干大根、人参	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊き込みご飯
16 (金)	ごはん みそ汁 豚肉のマヨネーズ焼き 切り昆布の煮付け 小松菜ナムル	米、マヨネーズ、三温糖、ごま油、油、ごま	豚肉、豆腐、ヨーグルト、みそ、竹輪	ミックスフルーツ、小松菜、みかん、バナナ、人参、しめじ、万能ねぎ、刻み昆布	フルーツヨーグルト 麦茶 フルーツヨーグルト 麦茶	ジャムサンド
17 (土)	鶏肉としめじの混ぜごはん みそ汁 塩もみキャベツ	米、食パン、油、小町麩	牛乳、鶏肉、みそ	キャベツ、しめじ、ねぎ、いちごジャム、胡瓜	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	
20 (火)	ごはん みそ汁 松かさ鶏 千草和え いんげんソテー	米、食パン、油、 片栗粉、三温糖、 マーガリン	牛乳、鶏肉、豆 腐、卵、みそ、 油揚げ	ほうれん草、さやい んげん、いちごジャ ム、人参、わかめ、 青のり、ブロッコリー	なかよしサンド 牛乳 スープ なかよしサンド 牛乳	炊き込みご飯
21 (水)	栗ごはん みそ汁 さわらのしょうが焼き きんぴらごぼう 野菜のおかか和え	米、小麦粉、バ ター、三温糖、 油、ごま	牛乳、さわら、 豆腐、栗、卵、 みそ、油揚げ、 かつお節	梨、小松菜、ご ぼう、オレンジ ジュース、人参	オレンジケーキ 牛乳 果物 オレンジケーキ 牛乳 果物	マーガリンサンド
22 (木)	なす・トマトスパゲティ コンソメスープ ミックスロー ポイルウィンナー	さつまいも、スパ ゲティ、パ ター、三温糖、 油、小町麩	牛乳、ウィン ナー、ベーコン、 卵、チーズ、生 クリーム	トマト、キャベ ツ、玉葱、なす、 チンゲン菜、人 参	スイートポテト 牛乳 スイートポテト 牛乳	ジャムサンド
24 (土)	プティポワン コンソメスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルいんげん	じゃが芋、米、プ ティポワン、油、 片栗粉	牛乳、鶏肉、 チーズ	人参、大根、さ やいんげん、ト マト缶、しめじ	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
26 (月)	ごはん みそ汁 魚のマヨネーズ焼き パンサンデー さつまいものミルク煮	米、食パン、さつ まいも、マヨネーズ、春 雨、三温糖、バター、 ごま油、油	牛乳、鮭、豆 腐、みそ、生ク リーム、豚肉	玉葱、みかん、 マッシュルー ム、コーン、胡 瓜、かぶ	フルーツサンド 牛乳 スープ フルーツサンド 牛乳	炊き込みご飯
27 (火)	キャラブパン 豆腐のカレースープ ポークピカタ もやし炒め ブロッコリーのおかか和え	キャラブパン、 米、小麦粉、 油、ごま	牛乳、豚肉、豆 腐、卵、ツナ缶、 チーズ、かつお 節	もやし、ほうれ ん草、ブロッ コリー、しめじ、玉 葱、人参、三つ 葉	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	マーガリンサンド
28 (水)	わかめうどん がんもの煮付け ポイルいんげん	うどん、三温糖、 バター、油、マ フィン	牛乳、がんもど き、鶏肉	さやいんげん、 わかめ	マフィン 牛乳 マフィン 牛乳	炊き込みご飯
29 (木)	ベーグル トマトスープ ハンバーグ 青菜サラダ かぼちゃのグラッセ	ベーグル、小麦 粉、三温糖、パ ン粉、バター、 油	牛乳、豚肉、 卵、ベーコン	南瓜、玉葱、 柿、小松菜、人 参、トマト缶、 キャベツ	蒸しパン 牛乳 果物 蒸しパン 牛乳 果物	炊き込みご飯
30 (金)	ごはん みそ汁 松風焼き ブロッコリーの昆布和え にんじんの甘煮	米、せんべい、 三温糖、ごま、 小町麩	豆腐、牛乳、鶏 肉、みそ、高野 豆腐	キャベツ、人 参、ブロッ コリー、玉葱、昆 布、青のり	牛乳プリン せんべい 麦茶 牛乳プリン せんべい 麦茶	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519Kcal 蛋白質 20.6g 脂質 18.6g 鉄分 2mg
エネルギー457Kcal 蛋白質 19.2g 脂質 18.1g 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。
- ☆15日はお誕生日おやつです。



しっかり朝ごはん

のために…

あと**10分**早く起きてみよう！

- ★時間がなくて食べられない人
- ★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう！ たかが10分されど10分。この10分の違いがきみたちの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。

