

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 (土)	ひじきとツナの混ぜご飯 すまし汁 青菜のお浸し さつま芋の甘煮	ゼリー、米、さつま芋、せんべい、三温糖	ツナ缶	小松菜、ねぎ、人参、わかめ、さやえんどう、ひじき	ゼリー せんべい 麦茶 ゼリー せんべい 麦茶	焼きおにぎり
03 (月)	ごはん さつま芋のレモン煮 みそ汁 鶏肉のマヨネーズ焼き キャベツのナムル	米、ドーナツ、さつま芋、マヨネーズ、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、みそ	キャベツ、玉葱、わかめ、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
04 (火)	牛乳パン 小松菜とわかめのスープ ポークビーンズ ポイルアスパラ	牛乳パン、米、もち米、油、三温糖	牛乳、豚肉、白インゲン豆、ベーコン、生クリーム	玉葱、アスパラガス、トマト缶、人参、小松菜、万能ねぎ、コーン、わかめ、刻み昆布	にんじんおやき 牛乳 にんじんおやき 牛乳	ジャムサンド
05 (水)	赤飯 切り昆布の煮付け みそ汁 鮭の照り焼き 菜の花の和え物	米、パゲット、もち米、マーガリン、三温糖、ごま塩、油	牛乳、鮭、豆腐、みそ、あずき、竹輪	デコポン、ほうれん草、ねぎ、菜花、人参、刻み昆布	シュガートースト 牛乳 果物 シュガートースト 牛乳 果物	マーガリンサンド
06 (木)	キャロットロール かぼちゃの甘煮 豆腐スープ チキンディアブロ風 切干大根のサラダ	キャロットロール、小麦粉、三温糖、パン粉、油、バター	牛乳、鶏肉、豆腐、ヨーグルト、ハム、ベーコン	南瓜、いちご、チンゲン菜、胡瓜、切干大根、人参、ミックスベジタブル	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	炊き込みご飯
07 (金)	ちゃんぽん風うどん きんぴらごぼう ポイルウィンナー	うどん、米、三温糖、油、ごま	牛乳、豚肉、ウィンナー、チーズ、竹輪、かつお節	ごぼう、人参、キャベツ、玉葱、椎茸	おかかチーズおにぎり 牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳	ジャムサンド
08 (土)	豚丼 みそ汁 ほうれん草のおかか和え にんじんの甘煮	米、食パン、マーガリン、三温糖、油、小町麩	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	ほうれん草、人参、玉葱、ねぎ、いちごジャム	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
10 (月)	肉うどん 大豆とツナのごまサラダ チーズ	うどん、小麦粉、三温糖、油、マヨネーズ、ごま	牛乳、豚肉、チーズ、大豆、ツナ缶	キャベツ、いちご、ほうれん草、ねぎ、胡瓜、人参	プアマンケーキ 牛乳 果物 プアマンケーキ 牛乳 果物	炊き込みご飯
11 (火)	ブリオッシュ アスパラソテー もやしスープ 鶏肉のタンドリー焼き ポテトサラダ	ブリオッシュ、米、じゃが芋、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、しらす	もやし、玉葱、アスパラガス、胡瓜、人参	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
12 (水)	ゆかりごはん かぼちゃのミルク煮 すまし汁 魚のみそ焼き 三色ごま和え	パウムクーヘン、米、三温糖、バター、ごま、油、小麦粉	さわら、豆腐、牛乳、みそ、ホイップクリーム	南瓜、キャベツ、小松菜、わかめ、人参	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	ジャムサンド
13 (木)	バターボール にんじんの甘煮 レタススープ ミートローフ コールスローサラダ	バターボール、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、パン粉、油、バター	牛乳、豚肉、卵、ベーコン	デコポン、人参、キャベツ、玉葱、レタス、ミックスベジタブル、コーン、胡瓜	蒸しパン 牛乳 果物 蒸しパン 牛乳 果物	炊き込みご飯
14 (金)	ごはん キャベツのおかか和え みそ汁 松かさ鶏 ひじきの煮付け	米、食パン、三温糖、油、片栗粉、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、豆腐、大豆、卵、みそ、チーズ、油揚げ、かつお節	キャベツ、ねぎ、人参、ひじき、青のり、大根	パンせんべい 牛乳 パンせんべい 牛乳	マーガリンサンド
15 (土)	プティポワン キャベツスープ チリコンカン風煮物 ポイルブロッコリー	米、プティポワン、じゃが芋、バター	牛乳、大豆、豚肉	玉葱、ブロッコリー、キャベツ、グリーンピース	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
17 (月)	グリーンピースごはん もやしとピーマンの炒め物 すまし汁 鶏のねぎ味噌焼き 青菜のツナレモン醤油和え	米、食パン、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ缶、みそ	ほうれん草、もやし、グリーンピース、黄ピーマン、三つ葉、いちごジャム、万能ねぎ、レモン汁、ブロッコリー、ねぎ	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
18 (火)	バターロール グリーンポテト 春野菜のスープ 魚のムニエル ブロッコリーサラダ	ロールパン、小麦粉、じゃが芋、三温糖、マヨネーズ、油、バター	牛乳、鮭、卵、ベーコン、きな粉	いちご、ブロッコリー、キャベツ、アスパラガス、セロリ、コーン	きな粉蒸しパン 牛乳 果物 きな粉蒸しパン 牛乳 果物	炊き込みご飯

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 (水)	レーズンボール コンソメスープ 鶏肉のパン粉焼き ごぼうサラダ にんじんのグラッセ	レーズンボール、 米、パン粉、油、マ ヨネーズ、バター、 小町麩、三温糖	牛乳、鶏肉、 ベーコン、油揚 げ、みそ	人参、ごぼう、チ ンゲン菜、胡 瓜、しめじ、昆布	炊き込みごはん 牛乳 炊き込みごはん 牛乳	マーガリンサンド
20 (木)	ポークカレーライス チンゲン菜スープ 和風サラダ ゼリー	ゼリー、米、じゃ が芋、小麦粉、 油、三温糖、バ ター	牛乳、豚肉、カ ルピス、ツナ 缶、卵	デコボン、玉葱、キャ ベツ、チンゲン菜、人 参、コーン、胡瓜、わ かめ	カルピスケーキ 牛乳 果物 カルピスケーキ 牛乳 果物	炊き込みご飯
21 (金)	味噌うどん がんもの煮付け キャベツの昆布和え	うどん、米、三温 糖、油	牛乳、がんもど き、豚肉、みそ、 かつお節	キャベツ、大 根、人参、椎 茸、昆布	おなかおにぎり 牛乳 おなかおにぎり 牛乳	ジャムサンド
22 (土)	豚丼 みそ汁 ほうれん草のおかか和え にんじんの甘煮	米、食パン、 マーガリン、三 温糖、油、小町 麩	牛乳、豚肉、み そ、かつお節	ほうれん草、人 参、玉葱、ねぎ、 いちごジャム	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
24 (月)	キャロブパン コンソメスープ 鶏肉のオレンジ焼き 千草和え かぼちゃのグラッセ	キャロブパン、 米、三温糖、小 町麩、バター	牛乳、鶏肉、油 揚げ	南瓜、ほうれん 草、いちご、人 参、大根、マー マレード	菜飯おにぎり 牛乳 果物 菜飯おにぎり 牛乳 果物	マーガリンサンド
25 (火)	ごはん みそ汁 ごぼう入りハンバーグ ミックスロー ブロッコリーのナムル風	米、ビスケット、 三温糖、油、ご ま油	豚肉、牛乳、豆 腐、みそ、卵、 油揚げ、しらす	キャベツ、玉葱、 ブロッコリー、人 参、みかん、ごぼ う、寒天	牛乳かん ビスケット 麦茶 牛乳かん ビスケット 麦茶	炊き込みご飯
26 (水)	ごはん みそ汁 さわらのしょうが焼き マカロニケチャップ炒め 二色びたし	米、食パン、じゃ が芋、マカロニ、 油、三温糖	牛乳、さわら、 豆腐、みそ、豚 肉	キャベツ、玉 葱、小松菜、わ かめ、人参、か ぶ	スラッピージョー 牛乳 スープ スラッピージョー 牛乳	ジャムサンド
27 (木)	鶏肉うどん 生揚げの含め煮 アスパラのお浸し	うどん、小麦粉、 三温糖、油、ご ま油	牛乳、生揚げ、 鶏肉、卵	デコボン、アスパ ラガス、バナナ、 椎茸、ほうれん 草、ねぎ	バナナ蒸しパン 牛乳 果物 バナナ蒸しパン 牛乳 果物	炊き込みご飯
28 (金)	ナチュラルパン えのきと野菜のスープ チキン照り焼き 青菜のしらす和え いんげんサラダ	ナチュラルパ ン、米、マヨネ ーズ、油	牛乳、鶏肉、 チーズ、ハム、 しらす	ほうれん草、さや いんげん、玉葱、 えのき茸、人参、 胡瓜	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

献立の平均栄養価  
以上児  
未満児

エネルギー 514Kcal 蛋白質 21.5g  
エネルギー 456Kcal 蛋白質 19.8g

脂質 18.4g 鉄分 2mg  
脂質 17.9g 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。

## 入園・進級 おめでとうございます

### 保育園の給食は

味付けは薄味に心がけ、適温給食に配慮しています。  
健康な身体づくりのために必要な栄養量をバランス良く取り入れ、  
衛生面に配慮しながら新鮮な食材、季節の食材を豊富に使い、  
食べる意欲を育てるよう調理形態を工夫しています。

