

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)	ごまクリームサンド そら豆スープ 鶏肉のオレンジ焼き もやしサラダ キャベツとコーンのソテー	食パン、米、じゃが芋、マーガリン、三温糖、油、ごま、ごま油、バター、マーマレード	牛乳、鶏肉、油揚げ	キャベツ、もやし、玉葱、人参、胡瓜、そら豆、コーン	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	マーガリンサンド
02 (金)	ごはん みそ汁 照り焼きバーグ ひじきの煮付け きゅうりのゆかり和え	米、レーズンパン、片栗粉、三温糖、油	牛乳、鶏肉、豆腐、大豆、みそ、油揚げ	胡瓜、玉葱、人参、ひじき	レーズンパン 牛乳 レーズンパン 牛乳	ジャムサンド
03 (土)	ごはん みそ汁 厚揚げとじゃが芋の煮物 	プリン、米、じゃが芋、せんべい、三温糖、小町麩	生揚げ、みそ	玉葱、ねぎ、人参、さやいんげん	牛乳寒天 麦茶 せんべい 牛乳寒天 麦茶 せんべい	焼きおにぎり
05 (月)	きつねうどん 鶏と竹輪の煮物 ポイルアスパラ	うどん、米、三温糖	牛乳、鶏肉、竹輪、油揚げ、みそ、高野豆腐	玉葱、アスパラガス、小松菜、人参、さやいんげん	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	炊き込みご飯
06 (火)	牛乳パン チンゲン菜スープ 鶏のレモン揚げ煮 ハワイアンサラダ いんげんと玉ねぎのソテー	じゃが芋、牛乳パン、片栗粉、米粉、油、三温糖	牛乳、鶏肉、ベーコン	レタス、チンゲン菜、さやいんげん、キャベツ、胡瓜、パイナップル、玉葱、コーン、ピーマン、レモン汁	ボンデケーキ 牛乳 ボンデケーキ 牛乳	マーガリンサンド
07 (水)	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、バゲット、マーガリン、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ	キウイフルーツ、人参、キャベツ、アスパラガス、もやし、万能ねぎ	シュガートースト 牛乳 果物 シュガートースト 牛乳 果物	炊き込みご飯
08 (木)	チキンカレーライス わかめスープ つなサラダ ゼリー	ゼリー、米、じゃが芋、春巻の皮、マヨネーズ、油、バター、小町麩、ごま	牛乳、鶏肉、ツナ缶、チーズ	玉葱、レタス、キャベツ、ほうれん草、人参、大根、椎茸、ねぎ、わかめ	チーズ揚げ 牛乳 スープ チーズ揚げ 牛乳	ジャムサンド
09 (金)	ナチュラルパン ズッキーニスープ 魚のパン粉焼き ミックスロー マカロニケチャップ炒め	ナチュラルパン、小麦粉、三温糖、油、マカロニ、パン粉	牛乳、すずき、卵	キャベツ、ズッキーニ、玉葱、人参、コーン	キャロット蒸しパン 牛乳 キャロット蒸しパン 牛乳	マーガリンサンド
10 (土)	鶏ごぼうごはん みそ汁 ほうれん草のおかか和え さつま芋の甘煮	米、マフィン、さつま芋、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	マフィン 牛乳 マフィン 牛乳	焼きおにぎり
12 (月)	レーズンボール ミネストローネ チキンソテー いんげんサラダ にんじんのグラッセ	レーズンボール、蒸し中華めん、マヨネーズ、バター、ごま油、油、三温糖	牛乳、鶏肉、ベーコン、大豆、ハム	人参、さやいんげん、トマト缶、ミックスベジタブル、キャベツ、玉葱、もやし、胡瓜	塩焼きそば 牛乳 塩焼きそば 牛乳	炊き込みご飯
13 (火)	スパゲッティミートソース 豆腐スープ 小松菜ナムル チーズ 	スパゲッティ、米、三温糖、油、ごま、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、チーズ、ベーコン、みそ、チーズ	玉葱、小松菜、人参、チンゲン菜、しめじ、ピーマン、ミックスベジタブル	五平もち 牛乳 五平もち 牛乳	ジャムサンド
14 (水)	バターボール コンソメスープ 豚肉のマヨネーズ焼き ひじき入りごま味噌サラダ 粉ふき芋	バターボール、じゃが芋、小麦粉、バター、三温糖、マヨネーズ、ごま、小町麩、ごま油	牛乳、豚肉、卵、みそ	メロン、キャベツ、りんごジュース、人参、大根、胡瓜、コーン、ひじき	りんごケーキ 牛乳 果物 りんごケーキ 牛乳 果物	炊き込みご飯
15 (木)	ごはん みそ汁 豆腐とツナのナゲット アスパラポテトサラダ にんじんのさっぱり煮	ワッフル、米、じゃが芋、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、三温糖、小麦粉	豆腐、ツナ缶、みそ、卵、ハム、チーズ、牛乳、ホイップクリーム	人参、ねぎ、アスパラガス、さやいんげん、わかめ、レモン汁	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 いわしの磯つみれ揚げ 切干し大根の煮物 二色びたし	プリン、米、クラッカー、片栗粉、油、三温糖	いわし、豆腐、みそ、はんぺん、卵、油揚げ	キャベツ、ねぎ、人参、小松菜、ごぼう、切干大根、万能ねぎ、刻み昆布、ひじき、青のり	プリン クラッカー 麦茶 プリン クラッカー 麦茶	マーガリンサンド
17 (土)	ごはん みそ汁 厚揚げとじゃが芋の煮物 	プリン、米、じゃが芋、せんべい、三温糖、小町麩	生揚げ、みそ	玉葱、ねぎ、人参、さやいんげん	牛乳寒天 麦茶 せんべい 牛乳寒天 麦茶 せんべい	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	
19 (月)	ごはん みそ汁 豚のしょうが焼き 胡瓜と竹輪の甘酢和え	もやし炒め 米、食パン、油、 三温糖	牛乳、豚肉、豆 腐、みそ、油揚 げ、竹輪	もやし、胡瓜、い ちごジャム、人 参、わかめ、玉 葱、チンゲン菜	ジャムサンド 牛乳 スープ ジャムサンド 牛乳	炊き込みご飯
20 (火)	キャロブパン レタススープ 魚と野菜のトマト煮 ポイルブロッコリー	キャロブパン、 米、じゃが芋、 片栗粉、油、三 温糖、バター	牛乳、かじき、 チーズ、ベーコ ン	玉葱、レタス、人 参、ブロッコリー、 トマト缶、なす、グ リンピース	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	ジャムサンド
21 (水)	プティポワン 大根とコーンのスープ チキンピカタ キャベツとピーマンのソテー	さつま芋サラダ プティポワン、さ つま芋、小麦 粉、三温糖、マ ヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、 卵、チーズ	メロン、キャベ ツ、大根、コー ン、ピーマン、人 参、干しぶどう	ココア蒸しパン 牛乳 果物 ココア蒸しパン 牛乳 果物	炊き込みご飯
22 (木)	味噌うどん 生揚げの含め煮 スナップえんどうのサラダ	 うどん、三温糖、 マヨネーズ、油	生揚げ、豚肉、 ヨーグルト、みそ	ミックスフルーツ、み かん、バナナ、キャ ベツ、大根、人参、メ ロン、えんどう、椎茸	フルーツヨーグルト 麦茶 フルーツヨーグルト 麦茶	炊き込みご飯
23 (金)	春雨と野菜の丼 みそ汁 アスパラのごま和え かぼちゃの甘煮	米、ホットケーキ 粉、三温糖、春 雨、油、ごま油、 ごま	牛乳、豚肉、豆 腐、みそ、卵、 桜でんぶ	南瓜、キウイフル ーツ、アスパラガス、椎 茸、玉葱、人参、わ かめ、グリーンピース	クッキー 牛乳 果物 クッキー 牛乳 果物	マーガリンサンド
24 (土)	鶏ごぼうごはん みそ汁 ほうれん草のおかか和え さつま芋の甘煮	米、マフィン、さ つま芋、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	マフィン 牛乳 マフィン 牛乳	焼きおにぎり
26 (月)	ブリオッシュ わかめとコーンのスープ 鶏肉のタンドリー焼き 塩もみキャベツ	にんじんとじゃこの炒め煮 ブリオッシュ、 米、油、ごま、三 温糖	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト、しら す、かつお節	メロン、キャベ ツ、人参、コー ン、胡瓜、ねぎ、 わかめ	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
27 (火)	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、食パ ン、じゃが芋、三 温糖、マーガリン、 ごま油、油	牛乳、ハム	レタス、大根、さやい んげん、胡瓜、えの き茸、コーン、いちご ジャム、人参、玉葱、 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
28 (水)	ごはん みそ汁 煮魚 小松菜と人参の和え物	さつま芋のミルク煮 米、さつま芋、 小麦粉、三温 糖、油、バター、 粉糖	牛乳、かじき、 豆腐、油揚げ、 みそ、卵、きな 粉、かつお節	小松菜、人参、 わかめ	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	ジャムサンド
29 (木)	ベーグル もやしスープ チキンカツ 青菜サラダ	かぼちゃのグラッセ ベーグル、小麦 粉、バター、三 温糖、パン粉、 油	牛乳、鶏肉、 卵、ベーコン	南瓜、キウイフ ルーツ、小松菜、 もやし、玉葱、コー ン、トマト缶、人参	コーンマフィン 牛乳 果物 コーンマフィン 牛乳 果物	炊き込みご飯
30 (金)	かたつむりごはん みそ汁 いが蒸し にんじんのごま和え	アスパラソテー 米、もち米、ビス ケット、ごま油、三 温糖、パン粉、バ ター、油、ごま	豚肉、豆腐、カ ルピス、みそ	人参、南瓜、アスパ ラガス、みかん、ね ぎ、さやいんげん、 万能ねぎ、コーン、 寒天	カルピスみかん 牛乳 ビスケット カルピスみかん 牛乳 ビスケット	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511Kcal 蛋白質 19.9g
エネルギー 463Kcal 蛋白質 18.9g

脂質 18.5g 鉄分 2mg
脂質 18.5g 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。

歯を丈夫にする 栄養素

歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯髓から成り立っています。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切ですが、そのほかにもたんぱく質、リン、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。食事からしっかり栄養素をとって、丈夫な歯をつくりましょう！

6月4日～10日は歯の衛生週間です

