

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 (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	米、ナチュラルパン、じゃが芋、バター、小町麩	牛乳、大豆、豚肉	さやいんげん、大根、玉葱、人参、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	マーガリンサンド
02 (水)	ハヤシライス レタススープ 茹で枝豆 かぼちゃの甘煮	米、メロンパン、油、バター、三温糖	牛乳、豚肉、ベーコン	玉葱、南瓜、レタス、人参、枝豆、マッシュルーム、トマト缶、グリーンピース	メロンパン 牛乳 メロンパン 牛乳	ジャムサンド
03 (木)	バターボール もやしスープ 魚のマヨネーズ焼き いんげんサラダ	マカロニケチャップ炒め バターボール、マヨネーズ、マカロニ、せんべい、油、三温糖	ヨーグルト、鮭、ハム	玉葱、さやいんげん、もやし、胡瓜、マッシュルーム、コーン	ヨーグルト せんべい 麦茶 ヨーグルト せんべい 麦茶	炊き込みご飯
04 (金)	わかめうどん 生揚げの含め煮 キャベツの昆布和え	うどん、米、三温糖	牛乳、生揚げ、鶏肉、かつお節	キャベツ、わかめ、昆布	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
05 (土)	鶏肉としめじの混ぜごはん みそ汁 ほうれん草のおかか和え	米、食パン、マーガリン、油	牛乳、鶏肉、みそ、かつお節	ほうれん草、しめじ、ねぎ、いちごジャム、わかめ	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
07 (月)	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 コールスローサラダ さつま芋のレモン煮	プリン、米、さつま芋、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、ごま油	豆腐、豚肉、みそ	大根、キャベツ、もやし、コーン、胡瓜、人参、わかめ、万能ねぎ、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
08 (火)	鶏肉うどん ごぼうサラダ にんじんの甘煮	うどん、小麦粉、三温糖、バター、マヨネーズ、ごま	牛乳、鶏肉、卵、ベーコン	人参、ごぼう、椎茸、ほうれん草、ねぎ、みかん	みかんケーキ 牛乳 みかんケーキ 牛乳	ジャムサンド
09 (水)	牛乳パン チンゲン菜スープ ポークビーンズ ポイルブロッコリー	牛乳パン、ビスケット、三温糖、油、小町麩	牛乳、豚肉、白いんげん豆、ベーコン、生クリーム	とうもろこし、玉葱、チンゲン菜、トマト缶、ブロッコリー、人参	茹でとうもろこし 牛乳 ビスケット 茹でとうもろこし 牛乳	マーガリンサンド
10 (木)	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 米、バゲット、片栗粉、油、マーガリン、三温糖、バター	牛乳、さわら、豆腐、みそ、竹輪	南瓜、胡瓜、玉葱、わかめ	シュガートースト 牛乳 シュガートースト 牛乳	ジャムサンド
12 (土)	つなカレーライス 大根とコーンのスープ 二色びたし	ゼリー、米、じゃが芋、クラッカー、油、バター	ツナ缶	キャベツ、玉葱、大根、人参、小松菜、コーン	ゼリー クラッカー 麦茶 ゼリー クラッカー 麦茶	焼きおにぎり
14 (月)	豚丼 みそ汁 切干大根のサラダ さつま芋の甘煮	米、さつま芋、小麦粉、三温糖、油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ハム	玉葱、ねぎ、胡瓜、切干大根、人参	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
15 (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	米、ナチュラルパン、じゃが芋、バター、小町麩	牛乳、大豆、豚肉	さやいんげん、大根、玉葱、人参、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	ジャムサンド
16 (水)	ハヤシライス レタススープ 茹で枝豆 かぼちゃの甘煮	米、メロンパン、油、バター、三温糖	牛乳、豚肉、ベーコン	玉葱、南瓜、レタス、人参、枝豆、マッシュルーム、トマト缶、グリーンピース	メロンパン 牛乳 メロンパン 牛乳	マーガリンサンド
17 (木)	プティポワン もやしスープ 魚のマヨネーズ焼き いんげんサラダ	マカロニケチャップ炒め プティポワン、マヨネーズ、マカロニ、油、三温糖、プリン、ビスケット	アイスクリーム、鮭、ハム	玉葱、さやいんげん、もやし、胡瓜、マッシュルーム、コーン	牛乳寒天 ビスケット 麦茶 アイスクリーム 麦茶	炊き込みご飯
18 (金)	わかめうどん 生揚げの含め煮 キャベツの昆布和え	うどん、ビスケット、三温糖	牛乳、生揚げ、鶏肉	とうもろこし、キャベツ、わかめ、昆布	茹でとうもろこし 牛乳 ビスケット 茹でとうもろこし 牛乳	ジャムサンド

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 (土)	鶏肉としめじの混ぜごはん みそ汁 ほうれん草のおかか和え	米、キャロット ロール、油	牛乳、鶏肉、み そ、かつお節	ほうれん草、し めじ、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
21 (月)	鶏肉うどん ごぼうサラダ にんじんの甘煮	うどん、米、マヨ ネーズ、三温 糖、ごま	牛乳、鶏肉、 チーズ、ベー コン	人参、ごぼう、 椎茸、ほうれん 草、ねぎ	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
22 (火)	豆腐のあんかけ丼 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、パ ター、マヨネーズ、 片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚 肉、卵、みそ	大根、キャベツ、もやし、 コーン、みかん、 胡瓜、人参、わか め、万能ねぎ、レモ ン汁	みかんケーキ 牛乳 みかんケーキ 牛乳	ジャムサンド
23 (水)	牛乳パン チンゲン菜スープ ポークビーンズ ポイルブロッコリー	牛乳パン、米、 三温糖、油	牛乳、豚肉、白い んげん豆、ベー コン、生クリーム、か つお節	玉葱、チンゲン 菜、トマト缶、ブ ロッコリー、コー ン	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	炊き込みご飯
24 (木)	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 米、パゲット、片 栗粉、油、マー ガリン、三温糖、 バター、砂糖	牛乳、さわら、 豆腐、みそ、竹 輪	南瓜、胡瓜、玉 葱、わかめ	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
25 (金)	バターボール わかめとコーンのスープ チキンディアブロ風 スパゲティーサラダ	人参のオレンジ煮 バターボール、 米、スパゲティー、 パン粉、マヨネ ーズ、三温糖、油、 ごま	牛乳、鶏肉、し らす、ツナ缶	人参、コーン、胡 瓜、ねぎ、小松 菜、オレンジ ジュース、玉葱、 わかめ、昆布	塩昆布としらすの菜飯 牛乳 塩昆布としらすの菜飯 牛乳	ジャムサンド
26 (土)	つなカレーライス 大根とコーンのスープ 二色びたし	ゼリー、米、じゃ が芋、クラッ カー、油、バター	ツナ缶	キャベツ、玉 葱、大根、人 参、小松菜、 コーン	ゼリー クラッカー 麦茶 ゼリー クラッカー 麦茶	焼きおにぎり
28 (月)	キャラブパン 豆腐スープ 鶏肉のタンドリー焼き いんげんのおかか和え	にんじんのグラッセ キャラブパン、 小麦粉、三温 糖、油、バター	牛乳、鶏肉、豆 腐、ヨーグルト、 ベーコン、かつ お節	人参、さやいん げん、チンゲン 菜、ミックスベジ タブル	プアマンケーキ 牛乳 プアマンケーキ 牛乳	炊き込みご飯
29 (火)	ごはん みそ汁 煮魚 ひじきの煮付け	塩もみキャベツ 米、三温糖、 油、プリン、ビス ケット	アイスクリーム、 かじき、豆腐、 大豆、みそ、油 揚げ	キャベツ、胡 瓜、万能ねぎ、 人参、ひじき	牛乳寒天 ビスケット 麦茶 アイスクリーム 麦茶	マーガリンサンド
30 (水)	冷やし中華 えのきと野菜のスープ ポイルウィンナー さつま芋のミルク煮	中華めん、米、 さつま芋、三温 糖、バター、ごま 油	牛乳、ウィン ナー、ハム、 チーズ	レタス、胡瓜、玉 葱、えのき茸、 コーン、人参	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
31 (木)	ごはん みそ汁 ハンバーグ もやしサラダ	グリーンポテト 米、食パン、じゃ が芋、パン粉、 油、バター、三 温糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆 腐、みそ、卵、 油揚げ	玉葱、もやし、し めじ、人参、胡 瓜、いちごジャ ム、大根	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

献立の平均栄養価

以上児  
未満児

エネルギー487Kcal  
エネルギー437Kcal

蛋白質 19.0g  
蛋白質 18.1g

脂質 17.0g  
脂質 16.9g

鉄分 2mg  
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。  
☆7日はお誕生日おやつです。



すいかもメロンも同じウリ科の作物です。木になるものを果物という定義もありますが、すいかもメロンもデザートとして食べることが多いので、「食品成分表」では果物として取り上げられています。栄養素ではどちらもカリウムが豊富です。またベータカロテンが多いのも特長で、すいかにはピーマン（緑）の2倍くらいの量が含まれています。夏場は水分補給がわりにもなるので、上手に取り入れていきましょう。