

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 (金)	レーズンパン ワンタンスープ 鶏肉のムニエル 南瓜サラダ 	キャベツソテー 米、レーズンパン、小麦粉、ワンタンの皮、マヨネーズ、油、バター、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、ベーコン、豚肉、しらす	南瓜、キャベツ、胡瓜、チンゲン菜、人参、玉葱、椎茸、ねぎ	じゃおこにぎり 牛乳 じゃおこにぎり 牛乳	ジャムサンド
02 (土)	マーボー丼 すまし汁 二色びたし さつま芋のミルク煮	 米、食パン、さつま芋、マーガリン、片栗粉、バター、三温糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ	キャベツ、ねぎ、しめじ、いちご ジャム、みつ葉、小松菜	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
04 (月)	牛乳パン 豆腐スープ 鶏肉のオレンジ焼き 胡瓜とひじきの中華サラダ	にんじんチーズ和え 蒸し中華めん、牛乳パン、油、春雨、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、ベーコン、チーズ	人参、胡瓜、チンゲン菜、マーマレード、もやし、コーン、ミックスペジタブル、ピーマン、ひじき	インディアン焼きそば 牛乳 インディアン焼きそば 牛乳	炊き込みご飯
05 (火)	ごはん みそ汁 魚のカレー風味焼き 小松菜と人参のおかか和え	さつま芋のレーズン煮 米、さつま芋、マヨネーズ、パン粉、三温糖、油、バター、ビスケット、ゼリー	アイスクリーム、さわら、豆腐、みそ、チーズ、かつお節	小松菜、ねぎ、人参、干しぶどう	ゼリー ビスケット 麦茶 アイスクリーム 麦茶	炊き込みご飯
06 (水)	なす・トマトスパゲティー コンソメスープ ミックススロー ポイルウィンナー	スパゲティー、米、バター、油、小町麩	牛乳、ウインナー、ベーコン、チーズ、かつお節	トマト、梨、キャベツ、玉葱、なす、チンゲン菜、人参	おかかチーズおにぎり 牛乳 果物 おかかチーズおにぎり 牛乳 果物	マーガリンサンド
07 (木)	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ ブロッコリーの昆布和え	にんじんの甘煮 米、食パン、小麦粉、油、三温糖、小町麩	牛乳、豆腐、鶏肉、みそ、卵、生クリーム	人参、キャベツ、ブロッコリー、みかん、玉葱、昆布、大根	フルールサンド 牛乳 スープ フルーツサンド 牛乳	ジャムサンド
08 (金)	ナチュラルパン キャベツともやしのスープ 豚肉のマヨネーズ焼き 切干大根のサラダ	ポイルブロッコリー ナチュラルパン、小麦粉、油、マヨネーズ、三温糖	牛乳、豚肉、卵、ベーコン、ハム、チーズ	ブロッコリー、キャベツ、もやし、胡瓜、切干大根、人参	ベーコンチーズマフィン 牛乳 ベーコンチーズマフィン 牛乳	マーガリンサンド
09 (土)	プティポワン コンソメスープ チリコンカン風煮物 ポイルいんげん	 米、プティポワン、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	焼きおにぎり
11 (月)	ブリオッシュ ズッキーニスープ 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ	いんげんと玉ねぎのソテー ブリオッシュ、米、油、マカロニ、パン粉、マヨネーズ、バター	牛乳、鶏肉、豚肉	ズッキーニ、玉葱、さやいんげん、ねぎ、コーン、みかん、ピーマン、しめじ、胡瓜	五目チャーハン 牛乳 五目チャーハン 牛乳	ジャムサンド
12 (火)	肉うどん 和風サラダ チーズ	うどん、食パン、じゃが芋、油、三温糖	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ缶	キャベツ、ほうれん草、ねぎ、胡瓜、玉葱、わかめ、人参、かぶ	カレーパン 牛乳 スープ カレーパン 牛乳	炊き込みご飯
13 (水)	ごはん みそ汁 松かさ鶏 千草和え	かぼちゃのミルク煮 マドレーヌ、米、三温糖、油、片栗粉、バター、小麦粉	鶏肉、豆腐、牛乳、卵、みそ、油揚げ、ホイップクリーム	南瓜、ほうれん草、人参、わかめ、青のり	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	マーガリンサンド
14 (木)	ごまクリームサンド チンゲン菜スープ チキンピカタ ひじきサラダ	さつま芋のグラッセ 食パン、さつま芋、マーガリン、三温糖、小麦粉、マヨネーズ、ごま、油、バター	鶏肉、ヨーグルト、卵、ツナ缶、チーズ	ミックスフルーツ、みかん、バナナ、チンゲン菜、胡瓜、人参、コーン、ひじき	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
15 (金)	ごはん みそ汁 さわらのしょうが焼き きんぴらごぼう	青菜のおかか和え 米、パイ皮、三温糖、油、バター、ごま	牛乳、さわら、豆腐、みそ、油揚げ、卵、かつお節	梨、小松菜、ごぼう、南瓜、人参	パンプキンパイ 牛乳 果物 パンプキンパイ 牛乳 果物	ジャムサンド
16 (土)	マーボー丼 すまし汁 二色びたし さつま芋のミルク煮	 米、食パン、さつま芋、マーガリン、片栗粉、バター、三温糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ	キャベツ、ねぎ、しめじ、いちご ジャム、みつ葉、小松菜	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
19 (火)	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 三色ごま和え かぼちゃの甘煮	 米、小麦粉、三温糖、バター、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、卵、みそ	梨、南瓜、キャベツ、オレンジジュース、人参、ねぎ、玉葱、小松菜、しめじ、わかめ	オレンジケーキ 牛乳 果物 オレンジケーキ 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	
20 (水)	キャロブパン 豆腐のカレースープ チキン照り焼き もやし炒め ブロッコリーのナムル風	キャロブパン、 米、油、ごま油	牛乳、鶏肉、豆 腐、しらす	もやし、ほうれ ん草、ブロッ コリー、しめじ、玉 葱、人参	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	炊き込みご飯
21 (木)	ごはん みそ汁 鮭フライ 切り昆布の煮付け キャベツのおかか和え	米、パゲット、パ ン粉、三温糖、 油、小麦粉	牛乳、鮭、豆 腐、卵、みそ、 竹輪、かつお節	キャベツ、万能 ねぎ、人参、刻 み昆布	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
22 (金)	冷やし中華 わかめスープ がんもの煮付け 茹で枝豆	さつま芋、中華 めん、三温糖、 バター、ごま油、 ごま	牛乳、がんもど き、ハム、卵、生 クリーム	梨、レタス、胡 瓜、枝豆、コー ン、椎茸、ねぎ、 わかめ	スイートポテト 牛乳 果物 スイートポテト 牛乳 果物	ジャムサンド
25 (月)	ごはん すまし汁 鶏のねぎ味噌焼き 切り干し大根の煮物 キャベツと人参のマリネ	米、食パン、マヨ ネーズ、三温 糖、油	牛乳、鶏肉、豆 腐、みそ、チー ズ、油揚げ	梨、キャベツ、しめ じ、人参、切干大 根、万能ねぎ、刻 み昆布、レモン汁	パンせんべい 牛乳 果物 パンせんべい 牛乳 果物	焼きおにぎり
26 (火)	バターボール キャベツスープ 魚のムニエル パンサンデー 人参のごまきんぴら	バターボール、小 麦粉、さつま芋、 三温糖、春雨、 油、バター、ごま 油、ごま	牛乳、かれい、 卵、豚肉	人参、キャベ ツ、玉葱、胡瓜	おさつ蒸しパン 牛乳 おさつ蒸しパン 牛乳	炊き込みご飯
27 (水)	味噌うどん フレンチサラダ かぼちゃのグラッセ	うどん、小麦粉、 三温糖、油、パ ター、粉糖	牛乳、豆腐、豚 肉、みそ、卵、き な粉	南瓜、キャベ ツ、レタス、大 根、みかん、胡 瓜、人参、椎茸	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	炊き込みご飯
28 (木)	クロワッサン トマトスープ ミートローフ 青菜サラダ 粉ふき芋	米、じゃが芋、 パン、パン粉、 油、三温糖、パ ター	牛乳、豚肉、 チーズ、卵、 ベーコン	小松菜、玉葱、 人参、トマト缶、 ミックスベジタ ブル、キャベツ	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
29 (金)	うさぎごはん みそ汁 から揚げ ブロッコリーサラダ さつま芋の甘煮	米、マフィン、さ つま芋、片栗 粉、油、マヨネ ーズ、三温糖	牛乳、鶏肉、豆 腐、みそ、ベー コン	玉葱、ブロッ コリー、人参、胡 瓜、のり	チョコマフィン 牛乳 チョコマフィン 牛乳	ジャムサンド
30 (土)	プティポワン コンソメスープ チリコンカン風煮物 ポイルいんげん	米、プティポワ ン、じゃが芋、パ 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	焼きおにぎり

献立の平均栄養価  
以上児 未満児

エネルギー522Kcal 蛋白質 21.3g 脂質 19.9g 鉄分 2mg  
エネルギー466Kcal 蛋白質 19.8g 脂質 19.3g 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。
- ☆13日はお誕生日おやつです。



まず主食！プラス 主菜 → 副菜

③副菜 ②主菜 汁物 (飲み物)

①主食 ③汁物 (飲み物)

理想の朝ごはんを目指そう

