

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)	グルテンフリーパン マカロニスープ チキンカツ 青菜サラダ	粉ふき芋 牛乳寒天、フリーパン、じゃが芋、ビスケット、パン粉、マカロニ、油、小麦粉、三温糖	鶏肉、卵、ベーコン	小松菜、玉葱、キャベツ、人参、トマト缶	牛乳寒天 麦茶 ビスケット 牛乳寒天 麦茶 ビスケット	炊き込みご飯
02 (金)	おにごはん わかめスープ 大豆とツナのごまサラダ ポイルブロッコリー	果物 米、ドーナツ、マヨネーズ、油、米粉、ごま	牛乳、豚肉、大豆、ツナ缶、さくらでんぶ	玉葱、キャベツ、いちご、人参、ブロッコリー、ピーマン、胡瓜、椎茸、ねぎ、干しぶどう、わかめ	ツイストドーナツ 牛乳 ツイストドーナツ 牛乳	ジャムサンド
03 (土)	豚丼 みそ汁 小松菜と人参のおかか和え さつま芋のオレンジ煮	 米、食パン、さつま芋、三温糖、マーガリン、油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、かつお節	小松菜、玉葱、オレンジジュース、ねぎ、いちごジャム、人参	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
05 (月)	ごまクリームサンド ミルクスープ チキンディアブロ風 白菜とりんごのサラダ	もやし炒め 食パン、小麦粉、じゃが芋、三温糖、油、マーガリン、パン粉、マヨネーズ、ごま	牛乳、鶏肉、ベーコン	白菜、もやし、玉葱、人参、りんご	プアマンケーキ 牛乳 プアマンケーキ 牛乳	炊き込みご飯
06 (火)	ごはん みそ汁 魚のねぎ焼き 三色ごま和え	かぼちゃのミルク煮 米、バゲット、マヨネーズ、三温糖、バター、ごま	牛乳、鮭、豆腐、卵、みそ、チーズ	南瓜、キャベツ、小松菜、わかめ、人参、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
07 (水)	ちゃんぽん風うどん 生揚げの含め煮 にんじんチーズ和え	うどん、米、三温糖、油、ごま	牛乳、生揚げ、豚肉、みそ、竹輪、チーズ	人参、キャベツ、玉葱、椎茸	五平もち 牛乳 五平もち 牛乳	ジャムサンド
08 (木)	プティポワン チンゲン菜スープ 健康コロッケ キャベツとピーマンのソテー	ブロッコリーのナムル風 プリン、じゃが芋、プティポワン、油、小麦粉、パン粉、ごま油	鶏肉、卵、しらす、大豆	キャベツ、ブロッコリー、チンゲン菜、玉葱、人参、コーン、ピーマン、ひじき	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊き込みご飯
09 (金)	ゆかりごはん みそ汁 鶏肉のみそ焼き れんこん金平	胡瓜とひじきの中華サラダ 米、小麦粉、三温糖、バター、春雨、コーンフレーク、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、卵、油揚げ	れんこん、いちご、胡瓜、人参、干しぶどう、コーン、ひじき	ロックビスケット 牛乳 果物 ロックビスケット 牛乳 果物	マーガリンサンド
10 (土)	マーボー丼 すまし汁 さつま芋のレモン煮 いんげんのおかか和え	ゼリー、米、さつま芋、せんべい、三温糖、片栗粉、油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、かつお節	ねぎ、玉葱、さやいんげん、わかめ、レモン汁	ゼリー せんべい 牛乳 ゼリー せんべい 牛乳	焼きおにぎり
13 (火)	ほうとう風うどん さつま芋サラダ ポイルウィンナー	 うどん、米、さつま芋、マヨネーズ	牛乳、ウィンナー、豚肉、みそ、チーズ、油揚げ	オレンジ、南瓜、ねぎ、こんにゃく、人参、椎茸、干しぶどう	わかめチーズおにぎり 牛乳 果物 わかめチーズおにぎり 牛乳 果物	炊き込みご飯
14 (水)	ごはん みそ汁 鶏肉の磯部焼き 切干し大根の煮物	ブロッコリーサラダ 米、三温糖、米粉、油、小麦粉、マヨネーズ、片栗粉、粉糖	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、ベーコン、油揚げ	白菜、いちご、ブロッコリー、しめじ、切干大根、人参、刻み昆布、青のり	ブラウニー 牛乳 果物 ブラウニー 牛乳 果物	ジャムサンド
15 (木)	ナチュラルパン えのきと野菜のスープ 魚のカレー風味焼き コールスローサラダ	マカロニケチャップ炒め ナチュラルパン、米、マカロニ、マヨネーズ、油、小麦粉、三温糖	牛乳、ぶり、ほたて、油揚げ	キャベツ、玉葱、人参、えのき茸、コーン、胡瓜、さやえんどう、椎茸	ほたてごはん 牛乳 ほたてごはん 牛乳	マーガリンサンド
16 (金)	ごま塩ごはん みそ汁 チキンナゲット ごぼうサラダ	にんじんの甘煮 ポイルブロッコリー じゃが芋、米、片栗粉、マヨネーズ、油、バター、三温糖、ごま塩、小麦粉、ごま	牛乳、鶏肉、みそ、ベーコン、卵	人参、大根、ごぼう、ブロッコリー、わかめ	じゃが芋のお焼き 牛乳 じゃが芋のお焼き 牛乳	ジャムサンド
17 (土)	豚丼 みそ汁 小松菜と人参のおかか和え さつま芋のオレンジ煮	 米、食パン、さつま芋、三温糖、マーガリン、油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、かつお節	小松菜、玉葱、オレンジジュース、ねぎ、いちごジャム、人参	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 (月)	春雨と野菜の丼 みそ汁 ひじきサラダ にんじんのグラッセ	 米、パイ皮、春雨、三温糖、マヨネーズ、ごま油、バター、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、ツナ缶、みそ、卵	人参、りんご、玉葱、いちご、胡瓜、椎茸、グリーンピース、ひじき	アップルパイ 牛乳 果物 アップルパイ 牛乳 果物	マーガリンサンド

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		
20 (火)	キャロブパン コンソメスープ 鶏肉のオレンジ焼き キャベツと人参のマリネ	いんげんソテー 	キャロブパン、小麦粉、三温糖、バター、油、小町麩	牛乳、鶏肉、卵、チーズ	キャベツ、チンゲン菜、さやいんげん、人参、小松菜、マーマレード、レモン汁	小松菜ケーキ 牛乳 小松菜ケーキ 牛乳	炊き込みご飯
21 (水)	味噌うどん 白菜のおかか和え さつま芋の甘煮		うどん、米、さつま芋、油、三温糖	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	白菜、大根、人参、椎茸	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	ジャムサンド
22 (木)	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き キャベツとコーンのソテー	ブロッコリーの昆布和え	米、キャロットロール、三温糖、油	牛乳、鮭、豆腐、みそ	キャベツ、ブロッコリー、ねぎ、いちごジャム、コーン、昆布	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	マーガリンサンド
24 (土)	マーボー丼 すまし汁 さつま芋のレモン煮 いんげんのおかか和え		ゼリー、米、さつま芋、せんべい、三温糖、片栗粉、油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、かつお節	ねぎ、玉葱、さやいんげん、わかめ、レモン汁	ゼリー せんべい 牛乳 ゼリー せんべい 牛乳	焼きおにぎり
26 (月)	ごはん みそ汁 揚げ魚煮 二色びたし	かぼちゃの甘煮	米、マフィン、片栗粉、油、三温糖	牛乳、さわら、豆腐、みそ	南瓜、キャベツ、ねぎ、なめこ、小松菜	マフィン 牛乳 マフィン 牛乳	 ジャムサンド
27 (火)	ブリオッシュ 白菜ときのこのスープ 鶏肉のチーズパン粉焼き ジャーマンポテト	にんじんの甘煮 	ブリオッシュ、米、じゃが芋、パン粉、油、三温糖、バター	牛乳、鶏肉、ハム、チーズ、かつお節	人参、白菜、玉葱、しめじ	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
28 (水)	けんちんうどん キャベツのナムル チーズ		うどん、食パン、里芋、じゃが芋、油、ごま油、ごま	牛乳、チーズ、豚肉、豚肉	キャベツ、大根、ねぎ、人参、玉葱、ごぼう、チンゲン菜	スラッピージョー 牛乳 スープ スラッピージョー 牛乳	炊き込みご飯
29 (木)	ごはん みそ汁 高野豆腐入りつくね揚げ 人参のごまきんぴら	塩もみキャベツ	米、小麦粉、三温糖、油、パン粉、バター、片栗粉、ごま	牛乳、豆腐、鶏肉、ヨーグルト、卵、油揚げ、みそ、高野豆腐	人参、キャベツ、オレンジ、玉葱、胡瓜、わかめ	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

献立の平均栄養価

3歳以上児  
3歳未満児

エネルギー527Kcal  
エネルギー 473Kcal

蛋白質 20.9g  
蛋白質 19.6g

脂質 19.1g  
脂質 18.7g

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。
- ☆ 8日はお誕生日おやつです。



## 丈夫な体をつくる 食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。



## 避けたい「こ食」

子どもの健やかな成長のために、「こ食」の解消について、ぜひ一度ご家庭でも考えてみませんか？

- 孤食...一人で食べる
- 個食...家族がそれぞれ違う物を食べる
- 固食...自分の好きな物だけ食べる

