

献立表

日	曜	献立名		材料名			補食
		おひる	おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	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	
1	火	ポークカレーライス わかめスープ コーンサラダ	バナナマフィン 牛乳 バナナマフィン 牛乳	胚芽米 ジャが芋 油 バター 三温糖 薄力粉	豚もも肉 わかめ 牛乳 たまご	玉ねぎ にんじん 椎茸 ねぎ レタス とうもろこし缶 キャベツ きゅうり バナナ	炊き込みごはん
2	水	きなこサンド トマトスープ 鮭のムニエル マカロニサラダ 青菜ソテー	五目チャーハン 牛乳 五目チャーハン 牛乳	食パン 三温糖 マーガリン 薄力粉 油 バター マカロニ マヨネーズ	きな粉 鮭 焼き豚 牛乳	トマト缶 キャベツ にんじん 玉ねぎ みかん缶 きゅうり 小松菜 とうもろこし缶	マーガリンサンド
3	木	ごはん みそ汁 松かさ鶏 ナムル さつまいもの甘煮	フルーツヨーグルト 麦茶 フルーツヨーグルト 麦茶	胚芽米 片栗粉 油 三温糖 ごま油 さつまい	豆腐 煮干し かつお節 みそ 鶏ひき肉 たまご 青のり ヨーグルト	ねぎ もやし ほうれん草 にんじん パイン缶 バナナ キウイ みかん缶	炊き込みごはん
4	金	なす・トマトスパゲティ コンソメスープ 和風サラダ	五平餅 牛乳 五平餅 牛乳	スパゲティ 油 バター 麩 三温糖 胚芽米 ごま	ベーコン 粉チーズ わかめ つな缶 みそ 牛乳	玉ねぎ なす トマト にんじん 大根 キャベツ きゅうり	ジャムサンド
5	土	わかめごはん すまし汁 厚揚げと野菜のみそ炒め ポイルいんげん	きなこケーキ 牛乳 きなこケーキ 牛乳	胚芽米 油 三温糖 片栗粉 薄力粉	わかめ かつお節 こんぶ 厚揚げ みそ きなこ たまご 牛乳	しめじ みつば 玉ねぎ にんじん キャベツ いんげん	焼きおにぎり
7	月	ごはん みそ汁 さわらのしょうが焼き きんぴらごぼう きゅうりとちくわの甘酢和え	チーズ蒸しパン 牛乳 チーズ蒸しパン 牛乳	胚芽米 ごま 油 三温糖 薄力粉	油揚げ かつお節 みそ さわら 焼き竹輪 わかめ たまご 牛乳 ピザチーズ	ズッキーニ ごぼう にんじん きゅうり 干しぶどう	炊き込みごはん
8	火	冷やし中華 たまごスープ 一口がんもの煮物 ブロッコリーのナムル風	牛乳かん クラッカー 麦茶 牛乳かん クラッカー 麦茶	中華めん 三温糖 ごま油 クラッカー	ハム たまご がんもどき しらす干し 牛乳 寒天	レタス きゅうり ねぎ とうもろこし缶 ブロッコリー みかん缶	マーガリンサンド
9	水	牛乳パン チンゲン菜スープ チキン照り焼き ひじきサラダ グリーンポテト	たまごと野菜のピラフ 牛乳 たまごと野菜のピラフ 牛乳	ロールパン 油 マヨネーズ ごま ジャが芋 胚芽米 バター	鶏もも肉 ひじき つな缶 たまご 焼き竹輪 牛乳	チンゲン菜 とうもろこし缶 にんじん きゅうり ねぎ ピーマン	ジャムサンド
10	木	ごはん みそ汁 手まりシュウマイ 干草和え 南瓜のミルク煮	つなパイ 牛乳 つなパイ 牛乳	胚芽米 片栗粉 しゅうまい皮 三温糖 バター パイ皮 マヨネーズ	わかめ 煮干し かつお節 みそ 豚ひき肉 油揚げ ほたて水煮缶 牛乳	大根 玉ねぎ ほうれん草 にんじん 南瓜	炊き込みごはん
11	金	ジャムサンド えのきと野菜のスープ 魚のコーン焼き 二色びたし にんじんケチャップ炒め	焼きそば 牛乳 焼きそば 牛乳	食パン 薄力粉 マヨネーズ 油 三温糖 中華めん	たい 粉チーズ 豚ひき肉 豚もも肉 青のり 牛乳	玉ねぎ にんじん えのきだけ コーンクリーム缶 小松菜 キャベツ もやし	マーガリンサンド
12	土	春雨と野菜の丼 みそ汁 フレンチサラダ	ココアクリームサンド 牛乳 ココアクリームサンド 牛乳	胚芽米 緑豆春雨 ごま油 三温糖 油 食パン グラニュー糖	豚もも肉 豆腐 煮干し かつお節 みそ 生クリーム 牛乳	椎茸 玉ねぎ にんじん いんげん キャベツ レタス きゅうり みかん缶 バナナ	焼きおにぎり
14	月	ごはん すまし汁 松風焼き 青菜とつなのレモン醤油和え パンサンスー	カレーパン 牛乳 スープ カレーパン 牛乳	胚芽米 三温糖 ごま 緑豆春雨 ごま油 食パン ジャが芋 油	かつお節 こんぶ 鶏ひき肉 豆腐 凍り豆腐 みそ 青のり	しめじ みつば 玉ねぎ ほうれん草 レモン汁 きゅうり にんじん	炊き込みごはん
15	火	豆乳ロールパン コンソメスープ 鮭のパン粉焼き キャベツソテー スパゲティサラダ	ケーキ 紅茶 ケーキ 紅茶	ロールパン さつまい パン粉 油 バター スパゲティ マヨネーズ	鮭 つな缶	玉ねぎ きゅうり にんじん キャベツ	炊き込みごはん
16	水	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 切干大根サラダ ポイルブロッコリー	もちもちきなこドーナツ 牛乳 もちもちきなこドーナツ 牛乳	胚芽米 三温糖 ごま油 片栗粉 強力粉 油	豚もも肉 豆腐 煮干し かつお節 みそ ロースハム たまご	玉ねぎ にんじん しめじ なす 万能ねぎ 切干大根 きゅうり ブロッコリー	ジャムサンド
17	木	レーズンボール 春雨スープ 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 塩もみキャベツ	ひじきチャーハン 牛乳 ひじきチャーハン 牛乳	ロールパン 緑豆春雨 ごま油 パン粉 油 三温糖 ジャが芋 マヨネーズ	豚ひき肉 たまご 牛乳 ひじき しらす干し	とうもろこし缶 チンゲン菜 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ	炊き込みごはん
18	金	カレースパゲティ コンソメスープ ハワイアンサラダ	コーンマフィン 牛乳 コーンマフィン 牛乳	スパゲティ 油 麩 三温糖 薄力粉 バター	豚ひき肉 たまご 牛乳	玉ねぎ ピーマン にんじん 大根 レタス キャベツ きゅうり 赤ピーマン パイン缶	マーガリンサンド
19	土	わかめごはん すまし汁 厚揚げと野菜のみそ炒め ポイルいんげん	きなこケーキ 牛乳 きなこケーキ 牛乳	胚芽米 油 三温糖 片栗粉 薄力粉	わかめ かつお節 こんぶ 厚揚げ みそ きなこ たまご 牛乳	しめじ みつば 玉ねぎ にんじん キャベツ いんげん	焼きおにぎり
24	木	肉うどん 筑前煮	ホタテときのこのおこわ 牛乳 ホタテときのこのおこわ 牛乳	うどん 油 三温糖 胚芽米 もち米	豚もも肉 こんぶ かつお節 鶏もも肉 焼き竹輪 ほたて水煮缶 牛乳	ねぎ ほうれん草 ごぼう れんこん 椎茸 にんじん いんげん しめじ えのきだけ	炊き込みごはん
25	金	ごまクリームサンド きのコスープ ミートローフ もやしサラダ 南瓜の甘煮	お月見おにぎり 麦茶 お月見団子 麦茶	食パン ごま 三温糖 マーガリン 油 パン粉 バター ごま油 白玉粉	豚ひき肉 たまご 牛乳 油揚げ ゆで小豆	しめじ 椎茸 えのきだけ ねぎ ミックスベジタブル もやし きゅうり にんじん 南瓜	ジャムサンド
26	土	春雨と野菜の丼 みそ汁 フレンチサラダ	ココアクリームサンド 牛乳 ココアクリームサンド 牛乳	胚芽米 緑豆春雨 ごま油 三温糖 油 食パン グラニュー糖	豚もも肉 豆腐 煮干し かつお節 みそ 生クリーム 牛乳	椎茸 玉ねぎ にんじん いんげん キャベツ レタス きゅうり みかん缶 バナナ	焼きおにぎり
28	月	キャラパン マカロニスープ チキンピカタ キャベツとつなのサラダ ポイルブロッコリー	パインケーキ 牛乳 パインケーキ 牛乳	ロールパン マカロニ 薄力粉 油 三温糖 バター	鶏もも肉 たまご 粉チーズ つな缶 牛乳	チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし缶 パイナップル缶	炊き込みごはん
29	火	ごはん みそ汁 いわしの磯つみれ揚げ 小松菜ナムル さつまいものオレンジ煮	フランクフルト 牛乳 スープ フランクフルト 牛乳	胚芽米 片栗粉 油 三温糖 ごま油 ごま さつまい	わかめ 煮干し かつお節 みそ いわし はんぺん ひじき 焼きのり 牛乳	大根 ごぼう にんじん 万能ねぎ 小松菜 しめじ オレンジジュース	マーガリンサンド
30	水	ごまごはん すまし汁 豚肉のマヨネーズ焼き 切り昆布の煮付け 山吹和え	フルーツサンド 牛乳 スープ フルーツサンド 牛乳	胚芽米 ごま マヨネーズ 油 食パン	豆腐 かつお節 こんぶ 豚ロース肉 刻み昆布 焼き竹輪 たまご クリーム 牛乳	万能ねぎ にんじん ほうれん草 みかん缶	炊き込みごはん

☆つくし、さくらぐみは10時のおやつに牛乳がです。
 ☆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せん。
 ☆15日はお誕生日おやつです。

1日平均栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
乳児	554	21.1	19
幼児	501	20.1	18.4