

献立表

日 曜	献立		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 木	ゆかりごはん みそ汁 豆腐とツナのハンバーグ れんこんきんぴら スパゲティサラダ	ウインナーまん 牛乳 りんご ウインナーまん 牛乳 りんご	胚芽米 パン粉 油 三温糖 いりごま スパゲティ マヨネーズ 薄力粉	わかめ 煮干し かつお節 みそ 豆腐 つな缶 ロースハム	大根 玉ねぎ れんこん にんじん きゅうり りんご	炊き込みご飯
2 金	ジャムサンド 白菜ときのこのスープ チキンナゲット ミックススロー ほうれん草とコーンソテー	さつまおにぎり 牛乳 さつまおにぎり 牛乳	食パン マヨネーズ 薄力粉 油 胚芽米 さつま芋 黒ごま	鶏ひき肉 たまご こんぶ 牛乳	白菜 しめじ にんじん キャベツ ほうれん草 とうもろこし缶	マーガリンサンド
3 土	野菜とひき肉のカレー わかめとコーンのスープ 二色びたし	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	胚芽米 じゃが芋 油 バター 食パン マーガリン	豚ひき肉 わかめ 牛乳	玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ とうもろこし缶	焼きおにぎり
5 月	ライ麦ロールパン マカロニスープ ミートローフ 南瓜サラダ ボイルブロッコリー	きなこおにぎり 牛乳 きなこ団子 牛乳	ロールパン マカロニ 油 パン粉 バター マヨネーズ 上新粉 白玉粉 三温糖	豚ひき肉 たまご 牛乳 ベーコン きなこ	キャベツ にんじん 玉ねぎ ミックスベジタブル 南瓜 きゅうり ブロッコリー	ジャムサンド
6 火	わかめごはん みそ汁 鮭フライ 三色ごま和え さつま芋のオレンジ煮	にんじんケーキ 牛乳 いちご にんじんケーキ 牛乳 いちご	胚芽米 薄力粉 パン粉 油 三温糖 いりごま さつま芋 バター	わかめ 油揚げ 煮干し かつお節 みそ 鮭 たまご 牛乳	万能ねぎ 大根 キャベツ 小松菜 にんじん オレンジジュース いちご	炊き込みご飯
7 水	キャロブパン きのコスープ 鶏肉のタンドリー焼き ひじきサラダ キャベツとにんじんのマリネ	しらすの和風スパゲティ 牛乳 しらすの和風スパゲティ 牛乳	ロールパン マヨネーズ すりごま 三温糖 油 スパゲティ バター	鶏もも肉 ヨーグルト ひじき つな缶 しらす干し 牛乳	しめじ 椎茸 えのきだけ 白ねぎ にんじん きゅうり キャベツ 万能ねぎ	マーガリンサンド
8 木	ごはん さつま汁 手まりしゅうまい 小松菜とちくわの炒め物 バンサンスー	チーズドック 牛乳 みかん チーズドック 牛乳 みかん	胚芽米 片栗粉 しゅうまい皮 ごま油 いりごま 春雨 三温糖 ドックパン	鶏もも肉 豆腐 煮干し かつお節 みそ 豚ひき肉 焼き豚 チーズ	白ねぎ にんじん ごぼう 大根 玉ねぎ 小松菜 きゅうり みかん	炊き込みご飯
9 金	ちゃんぽん風うどん 厚揚げとじゃが芋の煮物 ポイルいんげん	鶏とひじきの塩おこわ 牛乳 鶏とひじきの塩おこわ 牛乳	うどん じゃが芋 三温糖 胚芽米 もち米	豚もも肉 焼きちくわ 牛乳 生揚げ こんぶ かつお節 鶏もも肉 ひじき	キャベツ 玉葱 にんじん たけのこ 椎茸 いんげん えのきだけ	ジャムサンド
10 土	牛乳パン キャベツともやしのスープ チリコンカン風煮 ボイルブロッコリー	おにぎり 牛乳 おにぎり 牛乳	ロールパン じゃが芋 バター 胚芽米	水煮大豆 豚ひき肉 焼きのり 牛乳	キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ グリンピース ブロッコリー	焼きおにぎり
12 月	春雨と野菜の丼 みそ汁 コーンサラダ フルーツ(いちご)	ヨーグルトマフィン 牛乳 ヨーグルトマフィン 牛乳	胚芽米 春雨 ごま油 三温糖 さつま芋 油 薄力粉 バター	豚もも肉 煮干し かつお節 みそ たまご ヨーグルト 牛乳	椎茸 玉ねぎ にんじん いんげん レタス キャベツ きゅうり レモン汁 いちご	炊き込みご飯
13 火	きなこサンド コンソメスープ チキンピカタ もやしサラダ しらす和え	五目いなり 麦茶 りんご 五目いなり 麦茶 りんご	食パン 三温糖 マーガリン 麩 薄力粉 油 ごま油 胚芽米	きな粉 鶏もも肉 たまご 粉チーズ 油揚げ しらす ひじき こんぶ	チンゲン菜 にんじん もやし きゅうり ほうれん草 椎茸 絹さや りんご	マーガリンサンド
14 水	ごはん すまし汁 ミートボール れんこんの煮物 ブロッコリーのごま和え	ケーキ 紅茶 ケーキ 紅茶	胚芽米 パン粉 油 三温糖 片栗粉 すりごま ケーキ	かつお節 こんぶ 豚ひき肉 たまご 焼きちくわ	万能ねぎ 大根 玉ねぎ れんこん にんじん いんげん ブロッコリー	炊き込みご飯
15 木	カレースパゲティ たまごスープ 和風サラダ にんじんの甘煮	塩昆布としらすの菜飯 牛乳 塩昆布としらすの菜飯 牛乳	スパゲティ 油 三温糖 胚芽米 いりごま	豚ひき肉 たまご わかめ つな缶 しらす干し 塩昆布 牛乳	玉ねぎ ピーマン にんじん 白ねぎ キャベツ きゅうり かぶの葉	炊き込みご飯
16 金	牛乳パン ワンタンスープ 白身魚のマヨネーズ焼き 小松菜ナムル ジャーマンポテト	スコーン 牛乳 みかん スコーン 牛乳 みかん	ロールパン ワンタン ごま油 マヨネーズ 油 三温糖 いりごま じゃが芋 薄力粉 バター	豚ひき肉 たい ロースハム 牛乳 生クリーム	白ねぎ 椎茸 チンゲン菜 マッシュルーム缶 小松菜 にんじん しめじ とうもろこし缶 みかん	ジャムサンド
17 土	野菜とひき肉のカレー わかめとコーンのスープ 二色びたし	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	胚芽米 じゃが芋 油 バター 食パン マーガリン	豚ひき肉 わかめ 牛乳	玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ とうもろこし缶	焼きおにぎり
19 月	ごはん みそ汁 揚げ煮魚 切り昆布の煮付け マカロニサラダ	塩やきそば 牛乳 りんご 塩やきそば 牛乳 りんご	胚芽米 さつま芋 麩 片栗粉 油 三温糖 マカロニ マヨネーズ 中華めん	煮干し かつお節 みそ さわら 刻み昆布 焼きちくわ ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん みかん缶 きゅうり もやし キャベツ りんご	マーガリンサンド
20 火	豆乳ロールパン わかめスープ スコッチエッグ 切干大根サラダ 南瓜のミルク煮	洋風すいとん 牛乳 洋風すいとん 牛乳	ロールパン いりごま パン粉 薄力粉 油 三温糖 バター	わかめ 豚ひき肉 うずらの卵 たまご 牛乳 ロースハム 豚もも肉	椎茸 白ねぎ 玉ねぎ 切干大根 きゅうり にんじん 南瓜 キャベツ もやし	炊き込みご飯
21 水	菜飯 みそ汁 鮭の照り焼き にんじんケチャップ炒め 二色びたし	ブレッド風クッキー 牛乳 みかん ブレッド風クッキー 牛乳 みかん	胚芽米 三温糖 油 薄力粉 バター	ふりかけ 豆腐 煮干し かつお節 みそ 鮭 豚ひき肉 ヨーグルト 牛乳	万能ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ	炊き込みご飯
22 木	☆ ☆ ☆ クリスマスメニュー ☆ ☆ ☆					ジャムサンド
24 土	牛乳パン キャベツともやしのスープ チリコンカン風煮 ボイルブロッコリー	おにぎり 牛乳 おにぎり 牛乳	ロールパン じゃが芋 バター 胚芽米	水煮大豆 豚ひき肉 焼きのり 牛乳	キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ グリンピース ブロッコリー	焼きおにぎり
26 月	わかめうどん 生揚げの含め煮 三色ごま和え	バナナマフィン 牛乳 バナナマフィン 牛乳	うどん 三温糖 ごま油 薄力粉 バター	かつお節 こんぶ 鶏もも肉 わかめ 生揚げ しらす干し 牛乳 たまご	小松菜 キャベツ にんじん バナナ	炊き込みご飯
27 火	ごまクリームサンド ミルクスープ 鶏肉のパン粉焼き 干草和え マカロニケチャップ炒め	アップルパイ 牛乳 アップルパイ 牛乳	食パン すりごま 三温糖 マーガリン じゃが芋 パン粉 油 バター マカロニ	ベーコン 牛乳 鶏もも肉 油揚げ たまご	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 りんご	炊き込みご飯
28 水	ポークカレーライス 春雨スープ ごぼうサラダ 塩もみキャベツ	ブアマンケーキ 牛乳 ブアマンケーキ 牛乳	胚芽米 じゃが芋 油 バター 春雨 ごま油 いりごま マヨネーズ	豚もも肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし缶	ジャムサンド

☆つくし、さくらぐみは10時のおやつに牛乳がでます。
 ☆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せん。
 ☆14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	507	19.6	18.5
幼児	560	21.4	19.6