

献立表

日 曜	おひる	おやつ	材料名			補食
			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	
1 水	スパゲティミートソース きのこスープ 和風サラダ	おなかチーズおにぎり 牛乳 おなかチーズおにぎり 牛乳	スパゲティ 油 片栗粉 三温糖 胚芽米	豚ひき肉 粉チーズ わかめ つな缶 かつお節 プロセスチーズ 牛乳	玉ねぎ ピーマン にんじん しめじ えのきだけ 白ねぎ キャベツ きゅうり	ジャムサンド
2 木	ごはん みそ汁 さわらのしょうが焼き 五目煮 ほうれん草のごま和え	ヨーグルトマフィン 牛乳 メロン ヨーグルトマフィン 牛乳 メロン	胚芽米 油 三温糖 ごま 薄力粉 パター	油揚げ 煮干し かつお節 みそ さわら 鶏もも肉 水煮大豆 ヨーグルト 牛乳	なす 玉ねぎ にんじん たけのこ いんげん ほうれん草 レモン果汁 メロン	炊き込みご飯
3 金	キャロフパン えのきと野菜のスープ 鶏肉のパン粉焼き ごぼうサラダ ブロッコリーのナムル風	五目チャーハン 牛乳 五目チャーハン 牛乳	ロールパン パン粉 油 パター ごま マヨネーズ ごま油 胚芽米	鶏もも肉 ベーコン しらす 焼き豚 牛乳	玉ねぎ にんじん えのきだけ ごぼう ブロッコリー しめじ 白ねぎ ピーマン	マーガリンサンド
4 土	豚丼 みそ汁 ミックススロー ポイルアスパラ	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	胚芽米 油 三温糖 さつま芋 食パン マーガリン	豚もも肉 わかめ 煮干し かつお節 みそ チーズ 牛乳	玉ねぎ キャベツ にんじん アスパラ	焼きおにぎり
6 月	バターロール 春雨スープ 鶏肉のムニエル ひじきサラダ 二色びたし	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 春雨 ごま油 薄力粉 油 パター マヨネーズ ごま スパゲティ 三温糖	鶏もも肉 ひじき つな缶 しらす かつお節 牛乳	とうもろこし缶 チンゲン菜 にんじん きゅうり 小松菜 キャベツ 万能ねぎ	炊き込みご飯
7 火	ごはん みそ汁 手まりしゅうまい 千草和え 南瓜のミルク煮	フルーツゼリー 麦茶 クラッカー フルーツゼリー 麦茶 クラッカー	胚芽米 片栗粉 しゅうまい皮 三温糖 パター クラッカー	豆腐 煮干し かつお節 みそ 豚ひき肉 ほたて水煮缶 油揚げ	万能ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 にんじん 南瓜 パイナップル缶 みかん缶 キウイフルーツ	ジャムサンド
8 水	ごまクリームサンド ズッキーニスープ 鮭のポテトソース焼き 塩もみキャベツ にんじんとえのきの中華サラダ	オレンジケーキ 牛乳 オレンジケーキ 牛乳	食パン ごま 三温糖 マーガリン じゃが芋 ごま油 ごま 薄力粉 パター	鮭 牛乳 粉チーズ たまご 牛乳	ズッキーニ 玉ねぎ キャベツ とうもろこし缶 きゅうり えのきだけ にんじん オレンジジュース	炊き込みご飯
9 木	カレーうどん キャベツとツナのサラダ ゆでそら豆	卵と野菜のピラフ 牛乳 卵と野菜のピラフ 牛乳	うどん 油 三温糖 胚芽米 パター	豚もも肉 つな缶 たまご 焼きちくわ 牛乳	玉ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり そら豆 とうもろこし缶 白ねぎ ピーマン	マーガリンサンド
10 金	ごはん みそ汁 いわしの磯つみれ揚げ 小松菜ナムル マカロニケチャップ煮	コーン蒸しパン 牛乳 さくらんぼ コーン蒸しパン 牛乳 さくらんぼ	胚芽米 片栗粉 油 三温糖 ごま油 ごま マカロニ 薄力粉	わかめ 油揚げ 煮干し かつお節 みそ いわし はんぺん ひじき 牛乳	大根 ごぼう にんじん 万能ねぎ 小松菜 しめじ 玉ねぎ コーンクリーム缶 さくらんぼ	ジャムサンド
11 土	わかめごはん みそ汁 なすと厚揚げの甘辛炒め ポイルブロッコリー	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	わかめ 豆腐 煮干し かつお節 みそ ヨーグルト	万能ねぎ なす 玉ねぎ にんじん ブロッコリー みかん缶	焼きおにぎり
13 月	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き コーンサラダ にんじんとじゃこの炒め煮	フレンチトースト 牛乳 スープ フレンチトースト 牛乳	胚芽米 三温糖 油 食パン	煮干し かつお節 みそ 豚ロース肉 しらす たまご 牛乳	なす 玉ねぎ レタス とうもろこし缶 キャベツ きゅうり にんじん	炊き込みご飯
14 火	ジャムサンド きのこスープ 魚と野菜のトマト煮 ポイルブロッコリー	塩焼きそば 牛乳 塩焼きそば 牛乳	食パン 片栗粉 油 じゃが芋 パター 三温糖 中華蒸しめん ごま油	かじき ベーコン 牛乳	しめじ 椎茸 えのきだけ 白ねぎ なす にんじん 玉ねぎ トマト水煮缶 もやし いんげん ブロッコリー キャベツ	炊き込みご飯
15 水	ゆかりごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ 切り昆布の煮付け キャベツナムル	おにぎり 麦茶 どらもち 麦茶	胚芽米 薄力粉 油 三温糖 ごま ごま油 上新粉 白玉粉 マヨレ	煮干し かつお節 みそ 豆腐 鶏ひき肉 たまご 刻み昆布 焼きちくわ	南瓜 玉ねぎ にんじん キャベツ	マーガリンサンド
16 木	肉うどん 生揚げの含め煮 きゅうりとちくわの甘酢和え	つなパイ 牛乳 つなパイ 牛乳	うどん 三温糖 パイ皮 マヨネーズ	豚もも肉 こんぶ かつお節 生揚げ 焼きちくわ わかめ つな缶 たまご 牛乳	白ねぎ ほうれん草 きゅうり 玉ねぎ	炊き込みご飯
17 金	牛乳パン わかめスープ チキンディアブロ風 もやしサラダ さつま芋の甘煮	きな粉ケーキ 牛乳 夏みかん きな粉ケーキ 牛乳 夏みかん	ロールパン ごま パン粉 油 三温糖 ごま油 さつま芋 薄力粉	わかめ 鶏もも肉 油揚げ きな粉 たまご 牛乳	椎茸 白ねぎ もやし きゅうり にんじん 夏みかん	ジャムサンド
18 土	豚丼 みそ汁 ミックススロー ポイルアスパラ	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	胚芽米 油 三温糖 さつま芋 食パン マーガリン	豚もも肉 わかめ 煮干し かつお節 みそ チーズ 牛乳	玉ねぎ キャベツ にんじん アスパラ	焼きおにぎり
20 月	レーズンボール コンソメスープ 和風ミートラトウイユ ポイルブロッコリー	塩昆布としらすの菜飯 牛乳 塩昆布としらすの菜飯 牛乳	ロールパン 麩 油 片栗粉 胚芽米 ごま	豚ひき肉 生揚げ みそ しらす 塩昆布 牛乳	にんじん 大根 ズッキーニ 玉ねぎ なす ピーマン トマト水煮缶 ブロッコリー かぶ菜	マーガリンサンド
21 火	ポークハヤシライス マカロニスープ きゅうりとひじきの中華サラダ	ケーキ 紅茶 ケーキ 紅茶	胚芽米 油 パター 春雨 ごま油 三温糖 マカロニ ケーキ	豚もも肉 ひじき	にんじん 玉ねぎ トマト マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり とうもろこし缶	炊き込みご飯
22 水	ごはん みそ汁 松かさ鶏 きんぴらごぼう 青菜サラダ	チーズドック 牛乳 スープ チーズドック 牛乳	胚芽米 片栗粉 油 三温糖 ごま コッペパン	わかめ 豆腐 煮干し かつお節 みそ 鶏ひき肉 たまご 牛乳 チーズ	ごぼう にんじん 小松菜 アスパラ	炊き込みご飯
23 木	きなこサンド トマトスープ 鮭のマヨネーズ焼き 切干大根サラダ ブロッコリーのごま和え	わかめおにぎり 麦茶 みたらし団子 麦茶	食パン 三温糖 マーガリン マヨネーズ 油 ごま ごま油 白玉粉	きな粉 鮭 ロースハム 焼き豚 牛乳	トマト水煮缶 キャベツ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム缶 とうもろこし缶 切干大根 ブロッコリー	ジャムサンド
24 金	なす・トマトスパゲティ チンゲン菜スープ チーズポテトサラダ	バナナマフィン 牛乳 バナナマフィン 牛乳	スパゲティ 油 パター じゃが芋 マヨネーズ 薄力粉 三温糖	ベーコン 粉チーズ プロセスチーズ 牛乳 たまご	玉ねぎ なす トマト チンゲン菜 きゅうり にんじん とうもろこし缶 パナナ	マーガリンサンド
25 土	わかめごはん みそ汁 肉じゃが ポイルブロッコリー	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 じゃが芋 油 三温糖	わかめ 豆腐 煮干し かつお節 みそ ヨーグルト	万能ねぎ にんじん 玉ねぎ いんげん ブロッコリー みかん缶	焼きおにぎり
27 月	春雨と野菜の丼 すまし汁 三色ごま和え さつま芋グラッセ	ブレッド風クッキー 牛乳 ブレッド風クッキー 牛乳 キウイフルーツ	胚芽米 春雨 ごま油 三温糖 ごま さつま芋 バター 薄力粉	豚もも肉 ヨーグルト 牛乳	椎茸 玉ねぎ にんじん いんげん キウイフルーツ キャベツ 小松菜 しめじ	炊き込みご飯
28 火	ごまごはん みそ汁 焼き魚(ししゃも) 高野豆腐のうま煮 ポイルアスパラ	スイートパンプキン 牛乳 スイートパンプキン 牛乳	胚芽米 ごま 三温糖 油 パター	油揚げ かつお節 みそ ししゃも 凍り豆腐 鶏もも肉 こんぶ たまご 牛乳 生クリーム	ズッキーニ 玉ねぎ にんじん 椎茸 グリンピース アスパラ 南瓜	マーガリンサンド
29 水	牛乳パン 豆入りスープ チキン照り焼き キャベツとツナの和え物 ジャーマンポテト	五平餅 牛乳 五平餅 牛乳	ロールパン 油 三温糖 じゃが芋 胚芽米 ごま	水煮大豆 鶏もも肉 つな缶 ロースハム みそ 牛乳	玉ねぎ チンゲン菜 にんじん キャベツ	ジャムサンド
30 木	ごはん すまし汁 かじきのカレー竜田揚げ ほうれん草のおかか和え マカロニサラダ	なかよしサンド 牛乳 スープ なかよしサンド 牛乳	胚芽米 片栗粉 油 マカロニ マヨネーズ 食パン マーガリン	かつお節 こんぶ かじき かつお節 牛乳	大根 みつば ほうれん草 みかん 玉ねぎ きゅうり	炊き込みご飯

★つくし、さくらみは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す。
 ☆21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	508	20.3	18.5
幼児	558	21.6	19.1