

献立表

日 曜	おひる		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	
1 金	ごまクリームサンド トマトスープ ミートローフ ごぼうサラダ ブロッコリーおかか和え	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	食パン すりごま 三温糖 マーガリン 油 パン粉 バター マヨネーズ	豚ひき肉 たまご 牛乳 ベーコン かつお節 わかめ チーズ	トマト缶 キャベツ にんじん 玉ねぎ ミックスベジタブル ごぼう ブロッコリー	マーガリンサンド
2 土	スパゲティミートソース コンソメスープ キャベツとにんじんのマリネ	コーン蒸しパン 牛乳 コーン蒸しパン 牛乳	スパゲティ 油 片栗粉 麩 三温糖 薄力粉	豚ひき肉 粉チーズ たまご 牛乳	玉ねぎ ピーマン にんじん 大根 キャベツ クリームコーン缶	焼きおにぎり
4 月	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き ナムル マカロニサラダ	ウインナーまん 牛乳 さくらんぼ ウインナーまん 牛乳 さくらんぼ	胚芽米 三温糖 油 ごま油 マカロニ マヨネーズ 薄力粉	油揚げ 煮干し かつお節 みそ 豚ロース肉 ウインナー 牛乳	なす 玉ねぎ もやし ほうれん草 にんじん みかん缶 きゅうり さくらんぼ	炊き込みご飯
5 火	ジャムサンド 夏野菜のミネストローネ 鮭のムニエル 切干大根サラダ ほうれん草とコーンのソテー	鶏とひじきの塩おこわ 牛乳 鶏とひじきの塩おこわ 牛乳	食パン バター 薄力粉 油 三温糖 胚芽米 もち米	水煮大豆 鮭 ロース火腿 鶏もも肉 ひじき 牛乳	玉ねぎ ブロッコリー なす 南瓜 トマト缶 切干大根 きゅうり にんじん ほうれん草 とうもろこし缶	マーガリンサンド
6 水	カレースパゲティ チンゲン菜スープ フレンチサラダ	わかめおにぎり 麦茶 きなこ団子 麦茶	スパゲティ 油 三温糖 上新粉 白玉粉	豚ひき肉 きな粉	玉ねぎ ピーマン にんじん チンゲン菜 とうもろこし缶 キャベツ レタス きゅうり みかん缶	炊き込みご飯
7 木	ごはん そうめん汁 ミートボール キャベツとつなの和え物 南瓜の甘煮	きらきらゼリー 麦茶 ビスケット きらきらゼリー 麦茶 ビスケット	胚芽米 そうめん 麩 パン粉 油 三温糖 片栗粉	わかめ かつお節 こんぶ 豚ひき肉 たまご つな缶 カルピス 寒天	玉ねぎ キャベツ にんじん 南瓜 りんごジュース さくらんぼ	炊き込みご飯
8 金	豆乳ロールパン ブッキーニスープ 鶏のチーズパン粉焼き 二色びたし にんじんのごま和え	りんごケーキ 牛乳 りんごケーキ 牛乳	ロールパン パン粉 油 バター ごま油 いりごま 薄力粉 三温糖	鶏もも肉 粉チーズ たまご 牛乳	ブッキーニ 玉ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん りんごジュース	ジャムサンド
9 土	ごはん みそ汁 厚揚げとじゃが芋の煮物 ポイルブロッコリー	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	胚芽米 三温糖 じゃが芋 食パン マーガリン	こんぶ 煮干し かつお節 みそ 生揚げ 牛乳	万能ねぎ 小松菜 大根 玉ねぎ いんげん ブロッコリー	焼きおにぎり
11 月	肉みそうどん コンソメスープ コーンサラダ	チキンライス 牛乳 チキンライス 牛乳	うどん ごま油 三温糖 片栗粉 麩 油 胚芽米	豚ひき肉 みそ 赤みそ 鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ たけのこ水煮 にんじん 玉ねぎ きゅうり 大根 キャベツ ピーマン レタス とうもろこし缶	マーガリンサンド
12 火	ごはん みそ汁 あじの蒲焼き 小松菜ナムル マカロニケチャップ炒め	コーンドーナツ 牛乳 コーンドーナツ 牛乳	胚芽米 薄力粉 油 三温糖 ごま油 いりごま マカロニ 粉糖	豆腐 煮干し かつお節 みそ あじ たまご 牛乳	万能ねぎ 小松菜 にんじん しめじ 玉ねぎ コーンクリーム缶	炊き込みご飯
13 水	マーボー丼 すまし汁 ひじきサラダ さつま芋のオレンジ煮	ジャムコッペパン 牛乳 スープ ジャムコッペパン 牛乳	胚芽米 油 三温糖 片栗粉 マヨネーズ すりごま さつま芋 コッペパン	豆腐 豚ひき肉 みそ かつお節 こんぶ ひじき つな缶 牛乳	ねぎ 大根 しめじ みつば にんじん きゅうり オレンジジュース	炊き込みご飯
14 木	きなこサンド 豆入りスープ 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト 三色ごま和え	ケーキ 紅茶 ケーキ 紅茶	食パン 三温糖 マーガリン パン粉 油 じゃが芋 いりごま ケーキ	きな粉 水煮大豆 豚ひき肉 たまご 牛乳 ロース火腿	玉ねぎ キャベツ にんじん 小松菜	炊き込みご飯
15 金	夏野菜カレーライス コンソメスープ ハワイアンサラダ	牛乳かん 麦茶 ゆでとうもろこし 牛乳かん 麦茶 ゆでとうもろこし	胚芽米 油 バター 麩 三温糖	豚もも肉 牛乳 寒天	キャベツ 玉ねぎ にんじん なす 南瓜 ピーマン 大根 レタス きゅうり 赤ピーマン パイン缶 みかん缶	ジャムサンド
16 土	スパゲティミートソース コンソメスープ キャベツとにんじんのマリネ	コーン蒸しパン 牛乳 コーン蒸しパン 牛乳	スパゲティ 油 片栗粉 麩 三温糖 薄力粉	豚ひき肉 粉チーズ たまご 牛乳	玉ねぎ ピーマン にんじん 大根 キャベツ クリームコーン缶	焼きおにぎり
19 火	レーズンボール きのこスープ チキンカツ 和風サラダ にんじんの甘煮	フルーツヨーグルト 麦茶 フルーツヨーグルト 麦茶	ロールパン 薄力粉 パン粉 三温糖 油	鶏もも肉 たまご ヨーグルト わかめ つな缶	しめじ 椎茸 えのきだけ ねぎ トマト缶 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	炊き込みご飯
20 水	冷やし中華 たまごスープ 生揚げの含め煮 ブロッコリーのごま和え	つなピラフ 牛乳 メロン つなピラフ 牛乳 メロン	中華めん 三温糖 ごま油 胚芽米 バター	ロース火腿 たまご 生揚げ つな缶 牛乳	レタス きゅうり とうもろこし缶 ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ にんじん メロン	ジャムサンド
21 木	ごはん みそ汁 鮭のねぎ焼き もやしサラダ しらす和え	りんごゼリー 麦茶 クラッカー アイスクリーム 麦茶	胚芽米 麩 マヨネーズ 三温糖 ごま油	かつお節 煮干し みそ 鮭 ピザチーズ 油揚げ しらす干し	キャベツ 万能ねぎ もやし きゅうり にんじん ほうれん草	炊き込みご飯
22 金	牛乳パン チンゲン菜スープ チキン照り焼き スパゲティサラダ さつま芋グラッセ	プアマンケーキ ヨーグルトドリンク プアマンケーキ ヨーグルトドリンク	ロールパン 油 スパゲティ マヨネーズ さつま芋 三温糖 バター 薄力粉	鶏もも肉 つな缶 ヨーグルト	チンゲン菜 とうもろこし缶 玉ねぎ にんじん きゅうり	マーガリンサンド
23 土	ひじきごはん みそ汁 厚揚げとじゃが芋の煮物 ポイルブロッコリー	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	胚芽米 三温糖 じゃが芋 食パン マーガリン	ひじき こんぶ 煮干し かつお節 みそ 生揚げ 牛乳	にんじん 万能ねぎ 大根 玉ねぎ いんげん ブロッコリー	焼きおにぎり
25 月	ライ麦ロールパン わかめスープ 魚ピカタ にんじんとじゃこの炒め煮 二色びたし	スパゲティナポリタン 牛乳 スパゲティナポリタン 牛乳	ロールパン いりごま 薄力粉 油 三温糖 スパゲティ	わかめ たまご 粉チーズ しらす干し 豚もも肉 牛乳	椎茸 ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ 玉葱 ピーマン	炊き込みご飯
26 火	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう 青菜とつなのレモン醤油和え	オレンジケーキ 牛乳 オレンジケーキ 牛乳	胚芽米 薄力粉 油 いりごま 三温糖 バター	煮干し かつお節 みそ 豆腐 鶏ひき肉 たまご つな缶 牛乳	南瓜 万能ねぎ にんじん 玉ねぎ ごぼう ほうれん草 レモン汁 オレンジジュース	炊き込みご飯
27 水	キャロブパン えのきと野菜のスープ 鶏肉のケチャップ煮 ポイルブロッコリー	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 薄力粉 油 バター 三温糖 胚芽米	鶏もも肉 ひじき 油揚げ しらす干し 牛乳	玉ねぎ にんじん えのきだけ ピーマン トマト缶 ブロッコリー 万能ねぎ	炊き込みご飯
28 木	わかめごはん みそ汁 煮魚 切り昆布の煮付け 塩もみキャベツ	ブレッド風クッキー 牛乳 ブレッド風クッキー 牛乳	胚芽米 三温糖 油 薄力粉 バター	わかめ 煮干し かつお節 みそ かじき 刻み昆布 焼きちくわ	なす 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	マーガリンサンド
29 金	ポークハヤシライス ブッキーニスープ パンサンデー 干草和え	パイナップルパイ 牛乳 パイナップルパイ 牛乳	胚芽米 油 バター 春雨 ごま油 三温糖 パイ皮	豚もも肉 焼き豚 油揚げ たまご 牛乳	にんじん 玉ねぎ トマト マッシュルーム缶 グリンピース ブッキーニ とうもろこし缶 きゅうり	ジャムサンド
30 土	牛乳パン キャベツスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルアスパラ	フルーツヨーグルト 麦茶 フルーツヨーグルト 麦茶	ロールパン じゃが芋 油 片栗粉	鶏もも肉 ヨーグルト	キャベツ 玉葱 トマト缶 にんじん しめじ アスパラ みかん缶	焼きおにぎり

★つづく、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す。

★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	547	20.7	18.4
幼児	504	19.7	17