

献立表

日 曜	おひる	おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	材料名			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	
1 月	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 ごぼうサラダ ポイルアスパラ	ヨーグルトマフィン 牛乳	胚芽米 ごま油 片栗粉 麩 ごま マヨネーズ 薄力粉 バター	豆腐 豚もも肉 かつお節 煮干し みそ ベーコン たまご ヨーグルト 牛乳	もやし にんじん 万能ねぎ キャベツ ごぼう アスパラ レモン汁	炊き込みご飯
2 火	バターロール わかめスープ ミートローフ ナムル さつま芋グラッセ	おかがチーズおにぎり 牛乳 おかがチーズおにぎり 牛乳	ロールパン ごま油 パン粉 バター ごま油 さつま芋 三温糖 胚芽米	わかめ 豚ひき肉 たまご 牛乳 かつお節 チーズ	椎茸 ねぎ 玉ねぎ ミックスベジタブル もやし ほうれん草 にんじん	ジャムサンド
3 水	ごはん すまし汁 魚のみそ焼き マカロニケチャップ炒め ミックススロー	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	胚芽米 三温糖 マカロニ 油 食パン マーガリン	かつお節 こんぶ さわら みそ 牛乳	万能ねぎ 大根 玉ねぎ キャベツ にんじん	炊き込みご飯
4 木	牛乳パン 春雨スープ チリコンカン風煮 ポイルブロッコリー	みつ葉の炊き込みごはん 牛乳 みつ葉の炊き込みごはん 牛乳	ロールパン 春雨 ごま油 じゃが芋 バター 胚芽米 ごま	水煮大豆 豚ひき肉 つな缶 牛乳	とうもろこし缶 チンゲン菜 玉ねぎ グリンピース ブロッコリー みつば	マーガリンサンド
5 金	カレーうどん 和風サラダ にんじん甘煮	バインケーキ 牛乳 バインケーキ 牛乳	うどん 油 三温糖 薄力粉 バター	豚もも肉 わかめ つな缶 たまご 牛乳	玉ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり パナップ缶	ジャムサンド
6 土	鶏としめじの混ぜご飯 みそ汁 生揚げの含め煮 塩もみキャベツ	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	胚芽米 油 さつま芋 三温糖 食パン マーガリン	鶏ひき肉 煮干し かつお節 みそ 生揚げ チーズ 牛乳	しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	焼きおにぎり
8 月	ごはん みそ汁 揚げ煮魚 きゅうりとちくわの甘酢和え にんじんのごま和え	チーズ蒸しパン 牛乳 すいか チーズ蒸しパン 牛乳 すいか	胚芽米 片栗粉 油 三温糖 ごま油 ごま 薄力粉	豆腐 煮干し かつお節 みそ さわら 焼きちくわ わかめ たまご 牛乳	万能ねぎ きゅうり にんじん 干しぶどう すいか	炊き込みご飯
9 火	キャラパン えのきと野菜のスープ 鶏肉のタンドリー焼き 三色ごま和え 南瓜のミルク煮	塩昆布としらすの菜飯 牛乳 塩昆布としらすの菜飯 牛乳	ロールパン 三温糖 ごま バター 胚芽米	鶏もも肉 ヨーグルト 牛乳 しらす 塩昆布	玉ねぎ にんじん えのきだけ キャベツ 小松菜 南瓜 かぶの葉	マーガリンサンド
10 水	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き 切干大根の煮付け 小松菜ナムル	茹でとうもろこし ビスケット 麦茶 茹でとうもろこし 麦茶	胚芽米 三温糖 油 ごま油 ごま	煮干し かつお節 みそ 鮭 刻み昆布 油揚げ	なす 玉ねぎ 切干大根 にんじん 小松菜 しめじ とうもろこし	炊き込みご飯
12 金	ごはん すまし汁 鶏のねぎ味噌焼き コーンサラダ グリーンポテト	ブアマンケーキ 牛乳 ブアマンケーキ 牛乳	胚芽米 マヨネーズ 三温糖 油 じゃが芋 薄力粉	かつお節 こんぶ 鶏もも肉 みそ 牛乳	しめじ みつば 万能ねぎ レタス とうもろこし缶 キャベツ きゅうり	ジャムサンド
13 土	つなカレーライス チンゲン菜スープ ミックススロー	蒸しパン 牛乳 蒸しパン 牛乳	胚芽米 じゃが芋 油 バター 薄力粉 三温糖	つな缶 たまご 牛乳	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 キャベツ	焼きおにぎり
15 月	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 ごぼうサラダ ポイルアスパラ	ヨーグルトマフィン 牛乳	胚芽米 ごま油 片栗粉 麩 ごま マヨネーズ 薄力粉 バター	豆腐 豚もも肉 かつお節 煮干し みそ ベーコン たまご ヨーグルト 牛乳	もやし にんじん 万能ねぎ キャベツ ごぼう アスパラ レモン汁	マーガリンサンド
16 火	バターロール わかめスープ ミートローフ ナムル さつま芋グラッセ	おかがチーズおにぎり 牛乳 おかがチーズおにぎり 牛乳	ロールパン ごま油 パン粉 バター ごま油 さつま芋 三温糖 胚芽米	わかめ 豚ひき肉 たまご 牛乳 かつお節 チーズ	椎茸 ねぎ 玉ねぎ ミックスベジタブル もやし ほうれん草 にんじん	ジャムサンド
17 水	ごはん すまし汁 魚のみそ焼き マカロニケチャップ炒め ミックススロー	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	胚芽米 三温糖 マカロニ 油 食パン マーガリン	かつお節 こんぶ さわら みそ 牛乳	万能ねぎ 大根 玉ねぎ キャベツ にんじん	炊き込みご飯
18 木	牛乳パン 春雨スープ チリコンカン風煮 ポイルブロッコリー	みつ葉の炊き込みごはん 牛乳 みつ葉の炊き込みごはん 牛乳	ロールパン 春雨 ごま油 じゃが芋 バター 胚芽米 ごま	水煮大豆 豚ひき肉 つな缶 牛乳	とうもろこし缶 チンゲン菜 玉ねぎ グリンピース ブロッコリー みつば	炊き込みご飯
19 金	カレーうどん 和風サラダ にんじん甘煮	バインケーキ 牛乳 バインケーキ 牛乳	うどん 油 三温糖 薄力粉 バター	豚もも肉 わかめ つな缶 たまご 牛乳	玉ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり パナップ缶	マーガリンサンド
20 土	鶏としめじの混ぜご飯 みそ汁 生揚げの含め煮 塩もみキャベツ	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	胚芽米 油 さつま芋 三温糖 食パン マーガリン	鶏ひき肉 煮干し かつお節 みそ 生揚げ チーズ 牛乳	しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	焼きおにぎり
22 月	ごはん みそ汁 揚げ煮魚 きゅうりとちくわの甘酢和え にんじんのごま和え	チーズ蒸しパン 牛乳 すいか チーズ蒸しパン 牛乳 すいか	胚芽米 片栗粉 油 三温糖 ごま油 ごま 薄力粉	豆腐 煮干し かつお節 みそ さわら 焼きちくわ わかめ たまご 牛乳	万能ねぎ きゅうり にんじん 干しぶどう すいか	炊き込みご飯
23 火	キャラパン えのきと野菜のスープ 鶏肉のタンドリー焼き 三色ごま和え 南瓜のミルク煮	塩昆布としらすの菜飯 牛乳 塩昆布としらすの菜飯 牛乳	ロールパン 三温糖 ごま バター 胚芽米	鶏もも肉 ヨーグルト 牛乳 しらす 塩昆布	玉ねぎ にんじん えのきだけ キャベツ 小松菜 南瓜 かぶの葉	ジャムサンド
24 水	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き 切干大根の煮付け 小松菜ナムル	茹でとうもろこし ビスケット 麦茶 茹でとうもろこし 麦茶	胚芽米 三温糖 油 ごま油 ごま	煮干し かつお節 みそ 鮭 刻み昆布 油揚げ	なす 玉ねぎ 切干大根 にんじん 小松菜 しめじ とうもろこし	炊き込みご飯
25 木	わかめごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き 切り昆布の煮付け マカロニサラダ	ケーキ 紅茶 ケーキ 紅茶	胚芽米 三温糖 油 マカロニ マヨネーズ ケーキ	わかめ 油揚げ かつお節 nenn 焼きちくわ	ズッキーニ にんじん みかん缶 玉ねぎ きゅうり	炊き込みご飯
26 金	カレーうどん 和風サラダ にんじん甘煮	バインケーキ 牛乳 バインケーキ 牛乳	うどん 油 三温糖 薄力粉 バター	豚もも肉 わかめ つな缶 たまご 牛乳	玉ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり パナップ缶	ジャムサンド
27 土	つなカレーライス チンゲン菜スープ ミックススロー	蒸しパン 牛乳 蒸しパン 牛乳	胚芽米 じゃが芋 油 バター 薄力粉 三温糖	つな缶 たまご 牛乳	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 キャベツ	焼きおにぎり
29 月	ごはん みそ汁 松風焼き キャベツとつなの和えもの にんじんチーズ和え	牛乳かん クラッカー 麦茶 牛乳かん クラッカー 麦茶	胚芽米 三温糖 ごま クラッカー	わかめ 煮干し かつお節 みそ 鶏ひき肉 豆腐 凍り豆腐 青のり 牛乳	大根 玉ねぎ キャベツ とうもろこし缶 にんじん みかん缶	マーガリンサンド
30 火	レーズンボール ミネストローネ チキンディアブロ風 スパゲティサラダ ブロッコリーのナムル風	ブレッド風クッキー 牛乳 ブレッド風クッキー 牛乳	ロールパン バター パン粉 油 スパゲティ マヨネーズ ごま油 薄力粉	水煮大豆 ベーコン 鶏もも肉 つな缶 しらす干し ヨーグルト	トマト缶 ミックスベジタブル 玉ねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー	炊き込みご飯
31 水	ゆかりごはん みそ汁 煮魚 きんぴらごぼう 塩もみキャベツ	チーズドック 牛乳 チーズドック 牛乳	胚芽米 さつま芋 三温糖 ごま油 コッペパン	煮干し かつお節 みそ かじき ピザチーズ 牛乳	玉ねぎ ごぼう にんじん キャベツ きゅうり	炊き込みご飯

★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す。  
 ☆25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		509	20.5	17.2
幼児		552	21.7	18.5