

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	きなこサンド ハンバーグ ひじきサラダ 南瓜の甘煮	じゃこおにぎり 牛乳 梨 じゃこおにぎり 牛乳 梨	食パン 三温糖 マーガリン マカロニ パン粉 油 バター マヨネーズ	きな粉 豚ひき肉 たまご 牛乳 ひじき つな缶 しらす干し	キャベツ にんじん 玉ねぎ きゅうり 南瓜 梨	ジャムサンド
2 金	なす・トマトスパゲティ チンゲン菜スープ フレンチサラダ ポイルウインナー	つな揚げ 牛乳 スープ つな揚げ 牛乳	スパゲティ 油 バター 三温糖 春巻きの皮 マヨネーズ	ベーコン 粉チーズ ウインナー つな缶 牛乳	玉ねぎ なす トマト チンゲン菜 どうもろこし缶 キャベツ レタス きゅうり みかん缶	マーガリンサンド
3 土	ポークハヤシライス ズッキーニスープ キャベツとつなの和えもの	きなこケーキ 牛乳 きなこケーキ 牛乳	胚芽米 油 バター 麩 三温糖 薄力粉	豚もも肉 つな缶 きな粉 たまご 牛乳	にんじん 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム缶 グリンピース どうもろこし缶 ズッキーニ	焼きおにぎり
5 月	牛乳パン ワンタンスープ 鮭のマヨネーズ焼き にんじんとえのきの中華風サラダ 青菜としらすのソテー	カルピスゼリー 麦茶 アイスクリーム 麦茶	ロールパン ワンタン ごま油 マヨネーズ 油 三温糖 ごま	豚ひき肉 鮭 しらす干し	ねぎ 椎茸 チンゲン菜 玉ねぎ マッシュルーム缶 どうもろこし缶 えのきだけ にんじん ほうれん草	炊き込みごはん
6 火	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	五目チャーハン 牛乳 五目チャーハン 牛乳	中華めん 三温糖 ごま油 ごま 胚芽米 油	ロースハム たまご 生揚げ 焼き豚 牛乳	レタス きゅうり ねぎ ブロッコリー しめじ ピーマン	マーガリンサンド
7 水	バターロール コンソメスープ 和風ミートラトウユ ポイルいんげん	ライスピザ 牛乳 ぶどう ライスピザ 牛乳 ぶどう	ロールパン 麩 油 片栗粉 胚芽米 薄力粉	豚ひき肉 生揚げ みそ ハム ピザチーズ 牛乳	にんじん 大根 ズッキーニ 玉ねぎ なす ピーマン トマト缶 いんげん ぶどう	炊き込みごはん
8 木	ポークカレーライス わかめスープ キャベツとつなの和えもの	にんじんケーキ 牛乳 にんじんケーキ 牛乳	胚芽米 じゃが芋 油 バター ごま 三温糖 薄力粉	豚もも肉 わかめ つな缶 たまご 牛乳	玉ねぎ にんじん 椎茸 ねぎ キャベツ オレンジジュース	ジャムサンド
9 金	ごはん みそ汁 手まりしゅうまい 千草和え さつまいものオレンジ煮	フルーツサンド 牛乳 スープ フルーツサンド 牛乳 スープ	胚芽米 片栗粉 しゅうまい皮 三温糖 さつま芋 油 食パン	煮干し かつお節 みそ 豚ひき肉 ほたて水煮缶 油揚げ 生クリーム 牛乳	なす 玉ねぎ ほうれん草 にんじん オレンジジュース みかん缶	マーガリンサンド
10 土	牛乳パン キャベツスープ チリコンカン風煮 ポイルブロッコリー	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 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 わかめ チーズ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ グリンピース ブロッコリー	焼きおにぎり
12 月	ごまごはん 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	インディアン焼きそば 牛乳 インディアン焼きそば 牛乳	胚芽米 ごま 油 三温糖 蒸し中華めん	油揚げ かつお節 煮干し みそ さわら 焼きちくわ わかめ 豚もも肉	キャベツ ごぼう にんじん きゅうり もやし ピーマン	炊き込みごはん
13 火	スパゲティミートソース きのこスープ コーンサラダ フルーツ(梨)	スコーン 牛乳 スコーン 牛乳	スパゲティ 油 片栗粉 三温糖 薄力粉 バター	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳 生クリーム	玉ねぎ ピーマン にんじん しめじ 椎茸 えのきだけ ねぎ レタス どうもろこし缶 キャベツ きゅうり 梨	炊き込みごはん
14 水	キャロブパン チンゲン菜スープ 鶏のチーズパン粉焼き 切干大根の洋風炒め煮 ミックスロー	ウインナーまん 牛乳 ウインナーまん 牛乳	ロールパン パン粉 油 バター 薄力粉 三温糖	鶏もも肉 粉チーズ ベーコン ウインナー 牛乳	チンゲン菜 どうもろこし缶 切干大根 小松菜 キャベツ にんじん	マーガリンサンド
15 木	春雨と野菜の丼 みそ汁 三色ごま和え 南瓜のミルク煮	ケーキ 紅茶 ケーキ 紅茶	胚芽米 春雨 ごま油 三温糖 ごま バター ケーキ	豚もも肉 煮干し かつお節 みそ 牛乳	椎茸 玉ねぎ にんじん いんげん 万能ねぎ 大根 キャベツ 小松菜 南瓜	炊き込みごはん
16 金	ごはん みそ汁 かじきのカレー竜田揚げ マカロニサラダ ほうれん草のごま和え	コーン蒸しパン 牛乳 コーン蒸しパン 牛乳	胚芽米 片栗粉 油 マカロニ マヨネーズ ごま 三温糖 薄力粉	わかめ 豆腐 煮干し かつお節 みそ かじき たまご 牛乳	みかん缶 玉ねぎ きゅうり ほうれん草 コーンクリーム缶	ジャムサンド
17 土	ポークハヤシライス ズッキーニスープ キャベツとつなの和えもの	きなこケーキ 牛乳 きなこケーキ 牛乳	胚芽米 油 バター 麩 三温糖 薄力粉	豚もも肉 つな缶 きな粉 たまご 牛乳	にんじん 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム缶 グリンピース どうもろこし缶 ズッキーニ	焼きおにぎり
20 火	豆乳ロールパン えのきと野菜のスー 鮭のポテトソース焼き パンサンデー ブロッコリーのおかか和え	わかめおにぎり 麦茶 磯辺白玉 麦茶	ロールパン じゃが芋 春雨 ごま油 白玉粉	鮭 牛乳 粉チーズ 焼き豚 かつお節 焼きのり	玉ねぎ にんじん えのきだけ きゅうり ブロッコリー	炊き込みごはん
21 水	きのこおこわ みそ汁 高野豆腐入りつくね焼き 和風サラダ さつま芋の甘煮	バナナマフィン 牛乳 柿 バナナマフィン 牛乳 柿	胚芽米 もち米 パン粉 薄力粉 油 三温糖 片栗粉 さつま芋 バター	こんぶ 煮干し かつお節 みそ 鶏ひき肉 豆腐 凍り豆腐 たまご 牛乳	にんじん しめじ 椎茸 えのきだけ 万能ねぎ 大根 玉ねぎ キャベツ きゅうり バナナ 柿	ジャムサンド
23 金	かきたまうどん ごぼうサラダ 塩もみキャベツ	カレーパン 牛乳 スープ カレーパン 牛乳	うどん 片栗粉 三温糖 ごま油 ごま 食パン じゃが芋 油 マヨネーズ 牛乳	鶏もも肉 たまご かつお節 こんぶ 豚ひき肉 牛乳	ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり 玉ねぎ ごぼう	マーガリンサンド
24 土	牛乳パン キャベツスープ チリコンカン風煮 ポイルブロッコリー	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 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 わかめ チーズ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ グリンピース ブロッコリー	焼きおにぎり
26 月	ごはん すまし汁 照り焼きハンバーグ 山吹和え れんこんサラダ	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 三温糖 ごま マヨネーズ	豆腐 かつお節 こんぶ 鶏ひき肉 たまご ハム ヨーグルト	しめじ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 れんこん きゅうり パイナップル缶 パナナ キウイ みかん缶 白桃缶	炊き込みごはん
27 火	ごまクリームサンド コンソメスープ ポークビーンズ ポイルブロッコリー	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	食パン ごま 三温糖 マーガリン 麩 油 スパゲティ バター	豚もも肉 ベーコン いんげん豆 生クリーム しらす干し かつお節 牛乳	にんじん 大根 玉ねぎ トマト缶 ブロッコリー キャベツ 万能ねぎ	ジャムサンド
28 水	ちゃんぽん風うどん 切干大根サラダ フルーツ(ぶどう)	アップルパイ 牛乳 アップルパイ 牛乳	うどん 油 三温糖 パイ皮	豚もも肉 焼きちくわ 牛乳 ロースハム たまご	キャベツ 玉ねぎ にんじん たけのこ水煮 椎茸 切干大根 きゅうり ぶどう りんご	炊き込みごはん
29 木	ごはん みそ汁 松かさ鶏 スパゲティサラダ キャベツのおかか和え	コーン入りホットケーキ 牛乳 コーン入りホットケーキ 牛乳	胚芽米 さつま芋 片栗粉 油 三温糖 スパゲティ マヨネーズ 薄力粉	煮干し かつお節 みそ 鶏ひき肉 たまご 青のり 牛乳	玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーンクリーム缶	炊き込みごはん
30 金	牛乳パン わかめスープ 魚ピカタ もやしサラダ マカロニケチャップ炒め	ほたてごはん 牛乳 柿 ほたてごはん 牛乳 柿	ロールパン 白ごま 薄力粉 油 三温糖 ごま油 マカロニ 胚芽米	わかめ たまご 粉チーズ 油揚げ ほたて缶 牛乳	椎茸 ねぎ もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ 絹さや 柿	マーガリンサンド

★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す。
★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	502	19.3	18.2
幼児	557	21.3	19.2