

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	水	けんちんうどん 南瓜サラダ ブロッコリーのおかか和え	レモンケーキ 牛乳 レモンケーキ 牛乳	うどん 里芋 三温糖 マヨネーズ 薄力粉 バター	豚もも肉 ベーコン たまご 牛乳 クリーム	ごぼう にんじん 大根 ねぎ 南瓜 きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ レモン汁	ジャムサンド
2	木	ライ麦ロールパン トマトスープ 豆腐とツナのハンバーグ 小松菜ナムル さつま芋のオレンジ煮	きな粉蒸しパン 牛乳 きな粉蒸しパン 牛乳	ロールパン 三温糖 ごま油 薄力粉 油 さつま芋	豆腐 つな缶 たまご きな粉 牛乳	トマト缶 キャベツ にんじん 玉ねぎ 小松菜 しめじ オレンジジュース	炊き込みご飯
3	金	おにさんご飯 みそ汁 高野豆腐のうま煮 果物 (いよかん)	ホットドック 牛乳 ホットドック 牛乳	胚芽米 三温糖 油 ロールパン	大豆 しらす干し チーズ うずらたまご 高野豆腐 みそ ソーセージ 牛乳	にんじん 葉ねぎ だいこん 玉ねぎ しいたけ キャベツ グリーンピース いよかん	マーガリンサンド
4	土	マーボー丼 すまし汁 二色びたし	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	胚芽米 油 三温糖 片栗粉	豆腐 豚ひき肉 みそ チーズ わかめ 牛乳	ねぎ しめじ みつば 小松菜 キャベツ	焼きおにぎり
6	月	ごはん みそ汁 松かさ鶏 さつま芋サラダ 三色ごま和え	スパゲティナポリタン 麦茶 スパゲティナポリタン 麦茶	胚芽米 油 三温糖 さつま芋 マヨネーズ ごま スパゲティ	豆腐 鶏ひき肉 みそ たまご 牛乳	キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ しめじ 葉ねぎ	炊き込みご飯
7	火	キャロップパン 豆入りスープ ポークソテー 青菜ソテー 南瓜の甘煮	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	ロールパン 油 バター 三温糖 胚芽米 ごま	大豆 豚ロース肉 しらす干し 牛乳	玉ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 マッシュルーム とうもろこし缶 南瓜	炊き込みご飯
8	水	肉うどん 筑前煮 カレーポテト	チーズトースト 牛乳 チーズトースト 牛乳	うどん 油 三温糖 食パン マーガリン じゃが芋 グラニュー糖	豚もも肉 鶏もも肉 ちくわ 牛乳	ねぎ ごぼう れんこん しいたけ にんじん さやいんげん	ジャムサンド
9	木	ごまロールパン わかめスープ チキンカツ コーンサラダ にんじん甘煮	バナナマフィン 牛乳 バナナマフィン 牛乳	ロールパン 三温糖 薄力粉 油	わかめ 鶏もも肉 たまご 牛乳	しいたけ ねぎ トマト 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
10	金	ごはん みそ汁 さわらのしょうが焼き 山吹和え 切り昆布煮つけ	じゃが芋のお焼き 牛乳 じゃが芋のお焼き 牛乳	胚芽米 油 三温糖 じゃが芋 バター	豆腐 かつお節 みそ さわら たまご こんぶ ちくわ 牛乳	葉ねぎ ほうれん草 にんじん	マーガリンサンド
13	月	ごまごはん みそ汁 豚肉のマヨネーズ焼き 五目煮豆 二色びたし	スラッピージョー 牛乳 スラッピージョー 牛乳	胚芽米 ごま マヨネーズ 油 三温糖 食パン じゃが芋	かつお節 みそ 豚ロース肉 鶏もも肉 大豆	南瓜 玉ねぎ にんじん たけのこ水煮 さやいんげん 小松菜 キャベツ	ジャムサンド
14	火	味噌うどん 和風サラダ 果物 (みかん)	ひじきチャーハン 牛乳 ひじきチャーハン 牛乳	うどん 油 三温糖 胚芽米	豚もも肉 みそ かつお節 わかめ つな缶 ひじき	だいこん にんじん しいたけ 小松菜 キャベツ きゅうり 葉ねぎ	炊き込みご飯
15	水	牛乳パン コーンスープ チキンピカタ じゃが芋のソテー ブロッコリーのごま和え	ケーキ 紅茶 ケーキ 紅茶	ロールパン 薄力粉 バター 油 じゃが芋 ごま ごま油 ケーキ	ベーコン 牛乳 鶏もも肉 たまご 粉チーズ	玉ねぎ とうもろこし缶 ピーマン にんじん ブロッコリー	炊き込みご飯
16	木	ポークカレーライス チンゲン菜スープ もやしサラダ	スコーン 牛乳 いちご スコーン 牛乳 いちご	胚芽米 じゃが芋 油 バター 三温糖 ごま油 薄力粉	豚もも肉 油あげ 牛乳	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 もやし きゅうり	マーガリンサンド
17	金	レーズンボール 豆入りスープ 鶏のレモン揚げ煮 スパゲティサラダ 白菜ナムル	スイートポテト 牛乳 スイートポテト 牛乳	ロールパン 片栗粉 油 三温糖 スパゲティ マヨネーズ ごま ごま油 さつま芋	大豆 鶏もも肉 つな缶 たまご 牛乳 生クリーム	玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり はくさい	ジャムサンド
18	土	わかめごはん すまし汁 厚揚げと野菜のみそ炒め ポイルいんげん	ツナおにぎり 牛乳 ツナおにぎり 牛乳	胚芽米 ごま油 三温糖	わかめ 豚もも肉 生揚げ みそ つな缶 牛乳	しめじ だいこん 玉ねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	焼きおにぎり
20	月	スパゲティミートソース きのこスープ キャベツとツナ和え物	チーズ揚げ 麦茶 チーズ揚げ 麦茶	スパゲティ 油 三温糖 春巻きの皮	豚もも肉 チーズ つな缶	玉ねぎ ピーマン しめじ しいたけ えのきだけ ねぎ キャベツ とうもろこし缶 ほうれん草	炊き込みご飯
21	火	五穀米ロールパン ミルクスープ ミートローフ 切干大根洋風炒め煮 ブロッコリーのごま和え	ヨーグルトマフィン 麦茶 ヨーグルトマフィン 麦茶	ロールパン じゃが芋 油 パン粉 バター ごま ごま油 薄力粉 三温糖	牛乳 豚ひき肉 たまご ベーコン ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ 小松菜 ミックスベジタブル レモン 切干大根 ブロッコリー	炊き込みご飯
22	水	ごはん 豚汁 鮭の照り焼き ひじきの煮付け ほうれん草のごま和え	ピザポテト 牛乳 ピザポテト 牛乳	胚芽米 さともい しらす 油 三温糖 ごま じゃが芋 薄力粉	豚もも肉 みそ さけ ひじき 油揚げ 大豆 ハム チーズ	ごぼう にんじん ねぎ だいこん しいたけ ほうれん草 ピーマン 玉ねぎ	ジャムサンド
23	木	バターボール えのきと野菜のスープ 鶏のねぎ味噌焼き かぶと胡瓜の浅漬け にんじんとじゃこの炒め煮	塩焼きそば 牛乳 塩焼きそば 牛乳	ロールパン マヨネーズ 三温糖 油 中華めん ごま油 片栗粉	鶏もも肉 みそ しらす干し 豚もも肉 牛乳	玉ねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ かぶ きゅうり チンゲン菜 はくさい	炊き込みご飯
24	金	ごはん みそ汁 鶏肉のタンドリー焼き ナムル 白菜とりんごのサラダ	ココア蒸しパン 牛乳 ココア蒸しパン 牛乳	胚芽米 油 三温糖 ごま油 マヨネーズ	油揚げ かつお節 みそ 鶏もも肉 ヨーグルト 牛乳	キャベツ もやし ほうれん草 にんじん はくさい りんご	マーガリンサンド
25	土	マーボー丼 すまし汁 二色びたし	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	胚芽米 油 三温糖 片栗粉	豆腐 豚ひき肉 みそ チーズ わかめ 牛乳	ねぎ しめじ みつば 小松菜 キャベツ	焼きおにぎり
27	月	きな粉サンドパン コンソメスープ 鶏肉のムニエル 青菜としらすのソテー 人参のごま和え	コーンマフィン 牛乳 コーンマフィン 牛乳	ロールパン 焼きふ 薄力粉 油 バター ごま油 三温糖	鶏もも肉 しらす干し たまご 牛乳	にんじん だいこん ほうれん草 とうもろこし缶	炊き込みご飯
28	火	春雨と野菜の丼 みそ汁 ポテトサラダ ポイルブロッコリー	シュガーラスク 牛乳 シュガーラスク 牛乳	胚芽米 春雨 ごま油 三温糖 じゃが芋 マヨネーズ 食パン	豚もも肉 油揚げ かつお節 みそ チーズ 牛乳	しいたけ 玉ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし きゅうり ブロッコリー	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。
 ☆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	519	20.4	20.0
幼児	565	21.5	20.6