

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	補 食
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
4 木	つなカレーライス わかめスープ マカロニサラダ 塩もみキャベツ	胚芽精米/じゃがいも/油/バター/ごま/マカロニ/★マヨネーズ/薄力粉/三温糖	ツナ缶/わかめ/塩昆布/★たまご/★牛乳	玉ねぎ/にんじん/しいたけ/ねぎ/みかん缶/きゅうり/キャベツ/なすな/せり/だいこん葉/かぶ(葉)	七草粥 牛乳 七草粥 牛乳	マーガリンサンド
5 金	マーボー丼 キャベツと人参のスープ ブロッコリーのごま和え 南瓜のミルク煮	胚芽精米/油/三温糖/片栗粉/ごま/ごま油/バター/薄力粉	豆腐/豚ひき肉/米みそ/★牛乳/きな粉/★たまご	ねぎ/キャベツ/にんじん/ブロッコリー/かぼちゃ	きなこ蒸しパン 牛乳 きなこ蒸しパン 牛乳	ジャムサンド
6 土	豚丼 みそ汁 二色びたし にんじん甘煮	胚芽精米/油/三温糖	豚モモ/煮干し/米みそ/かつお節/★牛乳	玉ねぎ/万能ねぎ/だいこん/小松菜/キャベツ/にんじん	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
9 火	きなこサンド チンゲン菜スープ 鶏肉ケチャップ煮 ポイルブロッコリー	食パン/三温糖/ソフタイプマーガリン/薄力粉/油/バター	きな粉/鶏肉モモ/★たまご/生クリーム/★牛乳	チンゲン菜/ミックスベジタブル/玉ねぎ/ピーマン/にんじん/トマト缶詰/ブロッコリー/レモン汁/みかん	レモンケーキ 牛乳 果物 レモンケーキ 牛乳 果物	炊き込みご飯
10 水	ごはん すまし汁 ぶりの照り焼き 人参みそバターきんぴら カリフラワーの和え	胚芽精米/三温糖/有塩バター/ごま/★マヨネーズ	わかめ/かつお節/こんぶ/ぶり/赤みそ/フランクフルト/★牛乳	しめじ/にんじん/ピーマン/カリフラワー	フランクフルト 牛乳 スープ フランクフルト 牛乳	マーガリンサンド
11 木	キャラパン 大根とえのきのスープ ミートボール 小松菜とちくわの炒めもの さつま芋グラッセ	キャラパン/パン粉/油/三温糖/片栗粉/ごま油/さつまいも/バター/胚芽精米/ごま	豚ひき肉/★たまご/焼き竹輪/しらす干し	だいこん/にんじん/えのきたけ/玉ねぎ/小松菜	じゃこおにぎり 麦茶 じゃこおにぎり 麦茶	ジャムサンド
12 金	ごはん みそ汁 鶏肉のしょうが焼き 白菜ナムル 切り昆布煮つけ	胚芽精米/三温糖/油/白ごま/ごま油/薄力粉/無塩バター	煮干し/かつお節/米みそ/鶏肉モモ/刻み昆布/焼き竹輪/★牛乳/生クリーム	万能ねぎ/だいこん/はくさい/にんじん	ココアスコーン 牛乳 果物 ココアスコーン 牛乳 果物	炊き込みご飯
13 土	鶏肉としめじの混ぜご飯 みそ汁 生揚げの含め煮 二色びたし	胚芽精米/油/三温糖/食パン	鶏肉ひき肉/わかめ/かつお節/米みそ/生揚げ/★牛乳	しめじ/ねぎ/小松菜/キャベツ	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
15 月	ごはん すまし汁 魚のみそ焼き 五目煮豆 ブロッコリーおかか和え	胚芽精米/焼きふ/三温糖/油/さつまいも/バター	かつお節/こんぶ/ぶり/米みそ/鶏肉モモ/ゆで大豆/ひじき/★たまご/★牛乳/生クリーム	みつば/だいこん/にんじん/玉ねぎ/ゆでたけのこ/さやいんげん/ブロッコリー	スイートポテト 牛乳 スイートポテト 牛乳	マーガリンサンド
16 火	牛乳パン もやしスープ 健康コロッケ ブロッコリーサラダ にんじんチーズ和え	牛乳パン/じゃがいも/油/薄力粉/パン粉/★マヨネーズ/胚芽精米	鶏肉ひき肉/ひじき/ゆで大豆/★たまご/ロースハム/★パルメザンチーズ/油揚げ/塩昆布/★牛乳	もやし/玉ねぎ/にんじん/ブロッコリー/しめじ	炊き込みごはん 牛乳 炊き込みごはん 牛乳	ジャムサンド
17 水	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 もやし炒め 塩もみキャベツ	胚芽精米/三温糖/ごま油/片栗粉/油/薄力粉/バター/さつまいも/ごま	豚モモ/豆腐/わかめ/かつお節/米みそ/★たまご/★牛乳	玉ねぎ/にんじん/しめじ/ねぎ/もやし/キャベツ/きゅうり	さつま芋と黒ゴマのケーキ 牛乳 さつま芋と黒ゴマのケーキ 牛乳	マーガリンサンド
18 木	レーズンボール えのきと野菜のスープ チキンディアブロ風 ほうれん草とコーンソテー グリーンポテト	レーズンボール/パン粉/油/じゃがいも/ショートケーキ	鶏肉モモ	玉ねぎ/にんじん/えのきたけ/ほうれんそう/とうもろこし	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊き込みご飯
19 金	けんちんうどん 一口がんと煮物 さつま芋の甘煮 果物	ゆでうどん/さといも/三温糖/さつまいも/食パン/じゃがいも/油	こんぶ/かつお節/豚モモ/がんもどき/豚ひき肉/★牛乳	ごぼう/にんじん/だいこん/ねぎ/玉ねぎ/みかん	カレーパン 牛乳 スープ カレーパン 牛乳	炊き込みご飯
20 土	豚丼 みそ汁 二色びたし にんじん甘煮	胚芽精米/油/三温糖	豚モモ/煮干し/かつお節/米みそ/★牛乳	玉ねぎ/万能ねぎ/だいこん/小松菜/キャベツ/にんじん	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	焼きおにぎり

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	補 食
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
22月	ごはん みそ汁 煮魚 干草和え 南瓜の甘煮	胚芽精米/焼きふ/三温糖/薄力粉	かつお節/煮干し/米みそ/かじき/油揚げ/★たまご/★牛乳	キャベツ/ほうれんそう/にんじん/かぼちゃ	蒸しパン牛乳 蒸しパン牛乳	ジャムサンド
23火	肉うどん 切干大根サラダ さつまいものレモン煮 果物	ゆでうどん/★マヨネーズ/さつまいも/三温糖/食パン/ソフトタイプマーガリン	豚モモ/こんぶ/かつお節/ロースハム/★牛乳	ねぎ/ほうれんそう/切干しだいこん/きゅうり/にんじん/レモン汁/みかん	なかよしサンド牛乳 スープ なかよしサンド牛乳 果物	炊き込みご飯
24水	バターボール コンソメスープ ポークビーンズ ボイルブロッコリー	バターボール/焼きふ/油/三温糖/胚芽精米	豚モモ/ベーコン/いんげんまめ/生クリーム/わかめふりかけ/★プロセスチーズ/★牛乳	だいこん/にんじん/玉ねぎ/トマト缶/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	マーガリンサンド
25木	ごはん みそ汁 高野豆腐入りつくね揚げ 小松菜ナムル 粉ふき芋	胚芽精米/焼きふ/パン粉/薄力粉/油/三温糖/片栗粉/ごま油/ごま/じゃがいも/バター	かつお節/煮干し/米みそ/鶏肉ひき肉/豆腐/高野豆腐/★たまご	キャベツ/玉ねぎ/小松菜/にんじん/しめじ/りんごジュース	りんごケーキ 麦茶 りんごケーキ 麦茶	ジャムサンド
26金	牛乳パン 小松菜とわかめスープ 鶏肉のタンドリー焼き ごぼうサラダ ブロッコリーのナムル風	牛乳パン/ごま/★マヨネーズ/ごま油/蒸し中華めん/油	わかめ/鶏肉モモ/ヨーグルト/ベーコン/しらす干し/焼き竹輪/あおのり/★牛乳	小松菜/万能ねぎ/ごぼう/にんじん/ブロッコリー/もやし/キャベツ/玉ねぎ	焼きそば 麦茶 焼きそば 麦茶	炊き込みご飯
27土	鶏肉としめじの混ぜご飯 みそ汁 生揚げの含め煮 二色びたし	胚芽精米/油/三温糖/食パン	鶏肉ひき肉/わかめ/かつお節/米みそ/生揚げ/★牛乳	しめじ/ねぎ/小松菜/キャベツ	ジャムサンド牛乳 ジャムサンド牛乳	焼きおにぎり
29月	ごまクリームサンド ミネストローネ 鶏肉のオレンジ焼き スパゲティサラダ かぼちゃグラッセ	食パン/ごま/三温糖/マーガリン/バター/スパゲティ/★マヨネーズ/胚芽精米/油	ゆで大豆/ベーコン/鶏肉モモ/ツナ缶/しらす干し/油揚げ/しらす干し	トマト缶詰/ミックスベジタブル/マーマレード/しょうが/玉ねぎ/にんじん/きゅうり/かぼちゃ/万能ねぎ	ひじきチャーハン 麦茶 ひじきチャーハン 麦茶	ジャムサンド
30火	ごはん みそ汁 鶏のから揚げ 和風サラダ 人参のごま和え	胚芽精米/片栗粉/油/三温糖/ごま油/ごま/薄力粉/バター	豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/鶏肉モモ/わかめ/ツナ缶/ヨーグルト/★牛乳	万能ねぎ/キャベツ/きゅうり/にんじん/オレンジ	フレッド風クッキー牛乳 果物 フレッド風クッキー牛乳 果物	マーガリンサンド
31水	ポークハヤシライス 白菜ともやしのスープ ひじき入りごま味噌サラダ ヨーグルト	胚芽精米/油/バター/ごま/三温糖/ごま油/食パン	豚モモ/ひじき/米みそ/ヨーグルト/ピザチーズ/★牛乳	にんじん/玉ねぎ/マッシュルーム缶/トマト/グリーンピース/はくさい/もやし/キャベツ/きゅうり/とうもろこし	チーズトースト牛乳 スープ チーズトースト牛乳	ジャムサンド
		月平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
		乳 児	515kcal	19.6g	18.7g	1.8g
		幼 児	557kcal	20.6g	18.7g	2.1g

★印はアレルギー除去対象食品です
 ☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。
 ☆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ます。
 ☆19日はお誕生日おやつです。



みかん
 てがる ほんまじゅう
手軽にビタミンC補給!
 1個あたり約30mgのビタミンC量が含まれていて、
 1日に2〜3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。
 手で皮をむくだけで簡単に食べられ、
 ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしい
 みかんをたくさん食べましょう。

昔ながらの知恵
かぜに効く淡色野菜
 ねぎ しょうが
 にんにく
 ねぎやにんにくに含まれている成分は殺菌作用があり、かぜ予防に役立ちます。また、ビタミンB1(豚肉などに多い栄養素)と一緒にとると疲労回復に効果的。しょうがは体を温める作用があり、昔からしょうが湯などにして飲まれています。このようなかぜ予防を見直してみよう。