

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		
1 水	ごはん みそ汁 豆腐とひき肉のから揚げ ほうれん草と切干の和え物 南瓜の甘煮	胚芽精米/片栗粉/ 大豆油/ごま/上白 糖/三温糖/薄力粉 /油	かつお節/煮干し/ 米みそ/鶏肉ひき肉 /豆腐/★牛乳	はくさい/しめじ/ ほうれんそう/切干 しだいこん/かぼ ちゃ	プアマンケーキ 牛乳  プアマンケーキ 牛乳	マーガリンサンド
2 木	牛乳パン ミネストローネ チキン照り焼き 和風サラダ にんじんグラッセ	牛乳パン/有塩バ ター/油/三温糖/ 胚芽精米/ごま	大豆缶/ベーコン/ 鶏肉モモ/わかめ/ ツナ缶/しらす干し /塩昆布/★牛乳	トマト缶詰/ミック スベジタブル/キャ ベツ/きゅうり/に んじん/かぶ(葉)	塩昆布としらすの菜飯 牛乳 塩昆布としらすの菜飯 牛乳	ジャムサンド
4 土	豚丼 すまし汁 二色びたし さつま芋グラッセ 	胚芽精米/油/三温 糖/さつまいも/有 塩バター/食パン/ ソフトタイプマーガ リン	豚モモ/かつお節/ こんぶ/★牛乳	玉ねぎ/しめじ/だ いこん/小松菜/ キャベツ	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
6 月	ごはん みそ汁 松風焼き コールスローサラダ 青菜としらすのソテー	胚芽精米/三温糖/ ごま/★マヨネーズ /油/薄力粉	煮干し/かつお節/米 みそ/鶏肉ひき肉/豆 腐/高野豆腐/あおの り/しらす干し/きな 粉/★たまご/★牛乳	万能ねぎ/だいこん /玉ねぎ/キャベツ /きゅうり/にんじ ん/ほうれんそう	きな粉蒸しパン 麦茶 きな粉蒸しパン 麦茶	炊き込みご飯
7 火	キャロブパン ミルクスープ 魚のムニエル 春雨サラダ ポイルブロッコリー	キャロブパン/じゃ がいも/薄力粉/油 /有塩バター/春雨 /三温糖/ごま油/ 胚芽精米	★牛乳/魚/かつお 節	にんじん/玉ねぎ/ もやし/きゅうり/ ブロッコリー	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
8 水	ごはん みそ汁 鶏肉のオレンジ焼き ひじきの煮付け 白菜とツナ和え物 	胚芽精米/油/三温 糖/薄力粉/無塩バ ター	豆腐/煮干し/かつお 節/米みそ/鶏肉モモ /ひじき/油揚げ/ゆ で大豆/ツナ缶/★牛 乳/生クリーム	万能ねぎ/マーマ レード/しょうが/ にんじん/はくさい /かき	スコーン 果物 スコーン 麦茶 果物	ジャムサンド
9 木	わかめうどん れんこんサラダ さつま芋のミルク煮	ゆでうどん/ごま/ ★マヨネーズ/さつ まいも/有塩バター /三温糖/ロールパ ン	かつお節/こんぶ/ 鶏肉モモ/わかめ/ ロースハム/★牛乳 /ピザチーズ	れんこん/きゅうり	チーズドック 牛乳 スープ チーズドック 牛乳	炊き込みご飯
10 金	レーズンボール コンソメスープ チリコンカン風煮物 ブロッコリーおかか和え	レーズンボール/焼 きふ/じゃがいも/ 有塩バター	ゆで大豆/豚ひき肉 /かつお節/フラン クフルト/★牛乳	にんじん/だいこん /玉ねぎ/グリーン ピース/ブロッコ リー	フランクフルト 牛乳 スープ フランクフルト 牛乳	炊き込みご飯
11 土	牛乳パン キャベツスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルブロッコリー 	牛乳パン/じゃがい も/油/片栗粉/胚 芽精米	鶏肉モモ/わかめふ りかけ/★牛乳	キャベツ/玉ねぎ/ ミックスベジタブル /トマト缶詰/にん じん/しめじ/ブ ロccoli	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
13 月	ごはん みそ汁 ぶりの照り焼き マカロニサラダ 小松菜と人参ソテー	胚芽精米/三温糖/ マカロニ/★マヨ ネーズ/油/薄力粉 /無塩バター	油揚げ/煮干し/か つお節/米みそ/ぶ り/★たまご/★牛 乳	だいこん/みかん缶 /玉ねぎ/きゅうり /小松菜/にんじん /りんごジュース	りんごケーキ 牛乳 りんごケーキ 牛乳	炊き込みご飯
14 火	スパゲティミートソース きのこスープ 切干大根サラダ さつま芋の甘煮	スパゲティ/油/ 片栗粉/三温糖/さ つまいも/上新粉/ 白玉粉	豚ひき肉/★パルメ ザンチーズ/ロース ハム/★牛乳	玉ねぎ/ピーマン/に んじん/しめじ/しい たけ/えのきたけ/ね ぎ/切干しだいこん/ きゅうり	わかめおにぎり 牛乳 みたらし団子 牛乳	ジャムサンド
15 水	おもち(幼児のみ) お赤飯 貝たくさんみそ汁 煮魚(かじき ナムル) 	もち米/三温糖/胚 芽精米/黒ごま/ご ま油/食パン	きな粉/小豆/かつ お節/煮干し/米み そ/かじき/★牛乳	万能ねぎ/だいこん /にんじん/しめじ /もやし/ほうれん そう	ジャムサンド 牛乳 スープ ジャムサンド 牛乳 	マーガリンサンド
16 木	バターロール 青梗菜とコーンのスープ 豚肉のマヨネーズ焼き かぼちゃグラッセ キャベツと人参のマリネ	ロールパン/★マヨ ネーズ/三温糖/有 塩バター/油/薄力 粉/無塩バター	鶏肉モモ/ヨーグル ト/★牛乳	チンゲン菜/ミック スベジタブル/かぼ ちゃ/キャベツ/に んじん/レモン汁/ りんご	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	炊き込みご飯
17 金	パンズパン 小松菜とわかめスープ スコッチエッグ ブロッコリーサラダ もやしとピーマンの炒め物	パンズパン/パン粉 /薄力粉/油/★マ ヨネーズ/胚芽精米 /ごま(いり)	わかめ/豚ひき肉/ うずら卵/★たまご /ロースハム/しら す干し/★牛乳	小松菜/万能ねぎ/ 玉ねぎ/ブロッコ リー/もやし/黄 ピーマン	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	ジャムサンド

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		
18土	豚丼 すまし汁 二色びたし さつま芋グラッセ 	胚芽精米/油/三温糖/さつまいも/有塩バター/食パン/ソフトタイプマーガリン	豚モモ/かつお節/こんぶ/★牛乳	玉ねぎ/しめじ/だいこん/小松菜/キャベツ	なかよしサンド牛乳 なかよしサンド牛乳	焼きおにぎり
20月	ごはん みそ汁 鮭のねぎ焼き 三色ごま和え 南瓜の甘煮	胚芽精米/★マヨネーズ/三温糖/ごま/ショートケーキ	わかめ/豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/さけ/ピザチーズ	万能ねぎ/キャベツ/小松菜/にんじん/かぼちゃ	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶 	マーガリンサンド
21火	キャロブパン 白菜ときのこのスープ チキンカツ 塩もみキャベツ 人参ケチャップ炒め	キャロブパン/薄力粉/パン粉/三温糖/大豆油/油/蒸し中華めん	鶏肉モモ/★たまご/豚ひき肉/豚モモ/★牛乳	はくさい/しめじ/玉ねぎ/にんじん/トマト缶詰/キャベツ/きゅうり/もやし/ピーマン/かき	インディアン焼きそば牛乳 果物 インディアン焼きそば牛乳 果物	炊き込みご飯
22水	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 れんこんの煮物 いんげんおかか和え	胚芽精米/ごま油/片栗粉/油/三温糖/食パン/ソフトタイプマーガリン/グラニュー糖	豆腐/豚モモ/わかめ/煮干し/かつお節/米みそ/焼き竹輪/かつお節/★牛乳	もやし/にんじん/万能ねぎ/玉ねぎ/れんこん/グリーンピース/さやいんげん	シュガートースト牛乳 スープ シュガートースト牛乳	ジャムサンド
24金	ポークハヤシライス キャベツともやしのスープ 青菜ソテー さつま芋のレーズン煮	胚芽精米/油/有塩バター/さつまいも/三温糖/薄力粉/無塩バター	豚モモ/★たまご/★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/キャベツ/もやし/小松菜/えのきたけ/ミックスベジタブル/パインアップル缶	パインケーキ 麦茶 パインケーキ 麦茶	炊き込みご飯
25土	牛乳パン キャベツスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルブロッコリー	牛乳パン/じゃがいも/油/片栗粉/胚芽精米	鶏肉モモ/わかめふりかけ/★牛乳	キャベツ/玉ねぎ/ミックスベジタブル/トマト缶詰/にんじん/しめじ/ブロッコリー	わかめおにぎり牛乳 わかめおにぎり牛乳	焼きおにぎり
27月	バターボール 南瓜としめじのスープ 鶏肉のタンドリー焼き ごぼうサラダ 白菜ナムル	バターボール/焼きふ/★マヨネーズ/白ごま/ごま油/スバゲッティ/有塩バター/三温糖	鶏肉モモ/ヨーグルト/ベーコン/米みそ/しらす干し/かつお節/★牛乳	かぼちゃ/しめじ/ごぼう/きゅうり/はくさい/キャベツ/万能ねぎ	しらすの和風スバゲティ牛乳 しらすの和風スバゲティ牛乳	炊き込みご飯
28火	ごはん みそ汁 豆腐とツナのハンバーグ さつまいものひじきに 青菜サラダ	胚芽精米/パン粉/油/三温糖/さつまいも/ごま油/上白糖/薄力粉/無塩バター	油揚げ/かつお節/煮干し/米みそ/豆腐/ツナ缶/★たまご/ひじき/ベーコン/★牛乳	キャベツ/えのきたけ/玉ねぎ/小松菜/にんじん/バナナ 	バナナマフィン 麦茶 バナナマフィン 麦茶	マーガリンサンド
29水	牛乳パン キャベツスープ 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	牛乳パン/薄力粉/油/じゃがいも/ごま/ごま油/胚芽精米/三温糖/	鶏肉モモ/★たまご/★パルメザンチーズ/ベーコン/ツナ缶/米みそ/★牛乳	キャベツ/玉ねぎ/ピーマン/にんじん/ブロッコリー/りんご	ツナみそおにぎり牛乳 果物 ツナみそおにぎり牛乳 果物	ジャムサンド
30木	雑穀ごはん(黒米) みそ汁 さわらのごま風味焼き 切干大根の煮付け ミックスロー	胚芽精米/雑穀米/ごま油/白ごま/上白糖/油/パイ皮/さつまいも/三温糖	わかめ/煮干し/かつお節/米みそ/さわら/刻み昆布/油揚げ/★牛乳/★たまご	玉ねぎ/切干しだいこん/にんじん/キャベツ 	スイートポテトパイ牛乳 スイートポテトパイ牛乳	マーガリンサンド
		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	528kcal	20.9g	20.0g	1.9g
		幼児	574kcal	22.1g	20.3g	2.2g



★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。  
 ☆20日はお誕生日おやつです。



で かせを  
 予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体を作りましょう!