

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 土	炊き込みご飯 みそ汁 鮭の照り焼き 塩もみキャベツ さつま芋甘煮	胚芽精米/三温糖 /さつまいも/食 パン/★ソフトタ イプマーガリン	鶏もも肉/豆腐/ 煮干し/かつお節 /米みそ/さけ/ ★プロセスチーズ	にんじん/しいた け/えのきたけ/ 万能ねぎ/キャベ ツ/きゅうり	チーズサンド 牛乳 ----- チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
3 月	ごはん すまし汁 鶏肉のカレー焼き もやしサラダ 粉ふき芋	胚芽精米/ごま油 /三温糖/じゃが いも/薄力粉/無 塩バター	かつお節/こんぶ /鶏肉モモ/油揚 げ/★たまご/★ 牛乳	しめじ/みつば/ 玉ねぎ/もやし/ きゅうり/にんじ ん/オレンジジュース	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	マーガリンサンド
4 火	キャラパン 春野菜のスープ 豚肉のしょうが焼き 青菜サラダ 南瓜のミルク煮	ロールパン/三温 糖/なたね油/有 塩バター/胚芽精 米/薄力粉	★牛乳/豚肩ロ ース/ベーコン/ ロースハム/★ピ ザチーズ	アスパラガス/セロ リー/キャベツ/ミッ クスベジタブル/こま つな/にんじん/かほ ちや/ピーマン/玉ね ぎ	ライスピザ 牛乳 ----- ライスピザ 牛乳	炊き込みご飯
5 水	鶏肉うどん キャベツとツナ和え物 ブロッコリーサラダ 	ゆでうどん/三温 糖/★マヨネーズ /さつまいも/有 塩バター	鶏肉モモ/かつお節 /こんぶ/ツナ缶/ ロースハム/★たま ご/★牛乳/★生ク リーム	しいたけ/ねぎ/ ほうれんそう/ キャベツ/にんじ ん/ブロッコリー	スイートポテト 牛乳 果物 ----- スイートポテト 牛乳 果物	ジャムサンド
6 木	ごはん みそ汁 鮭のごま味噌焼き フレンチサラダ 人参ケチャップ炒め	胚芽精米/なたね 油/三温糖/ごま (むき)/ロールパ ン	豆腐/煮干し/か つお節/米みそ/ さけ/豚ひき肉/ ウィンナー/★牛 乳	万能ねぎ/キャベ ツ/レタス/きゅ うり/みかん缶/ にんじん	ホットドック 牛乳 ----- ホットドック 牛乳	マーガリンサンド
7 金	豆乳ロール コンソメスープ ポークビーンズ ポイルブロッコリー ヨーグルト	ロールパン/焼き ふ/なたね油/三 温糖/スパゲッ ティ/有塩バター	豚モモ/ベーコン/い んげんまめ(乾)/★ 生クリーム/ヨーグル ト/しらす干し/かつ お節/★牛乳	にんじん/だいこ ん/玉ねぎ/トマ ト缶詰/ブロッコ リー/キャベツ/ 万能ねぎ	オレンジケーキ 牛乳  ----- オレンジケーキ 牛乳	炊き込みご飯
8 土	バターポール 豆入りスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 いんげんソテー	ロールパン/じゃ がいも/なたね油 /片栗粉/胚芽精 米	★牛乳/ゆで大豆 /鶏肉モモ/わか めふりかけ/★プ ロセスチーズ	玉ねぎ/キャベツ /トマト缶詰/に んじん/しめじ/ さやいんげん	わかめチーズおにぎり 牛乳 ----- わかめチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
10 月	ごはん みそ汁 煮魚 人参みそバターきんぴら 二色びたし	胚芽精米/三温糖 /有塩バター/白 ごま/薄力粉/な たね油	わかめ/煮干し/ かつお節/米みそ /めかじき/赤み そ/★牛乳	玉ねぎ/にんじん /ピーマン/こま つな/キャベツ	フアマンケーキ 牛乳 ----- フアマンケーキ 牛乳	ジャムサンド
11 火	牛乳パン えのきた野菜のスープ 鶏肉のパン粉焼き 干草和え 南瓜の甘煮	ロールパン/パン 粉/なたね油/有 塩バター/三温糖 /胚芽精米/こま (いり)	★牛乳/鶏肉モモ /油揚げ/ツナ缶	玉ねぎ/にんじん /えのきたけ/ほ うれんそう/かほ ちや/みつば	みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳 ----- みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳	炊き込みご飯
12 水	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 ひじきの煮付け 果物	胚芽精米/三温糖 /ごま油/片栗粉 /なたね油/蒸し 中華めん	豚モモ/豆腐/煮干 し/かつお節/米み そ/ひじき/油揚げ /ゆで大豆/あおの り/★牛乳	玉ねぎ/にんじん /しめじ/こまつ な/えのきたけ/ もやし/キャベツ	焼きそば 牛乳  ----- 焼きそば 牛乳	マーガリンサンド
13 木	白パン トマトスープ 魚ピカタ 人参とえのきの中華サラダ 青菜ときのこのソテー	ロールパン/三温糖 /薄力粉/なたね油 /ごま油/ごま(む き)/春巻きの皮/ ★マヨネーズ/大豆 油	さわら/★たまご /★パルメザン チーズ/ツナ缶	トマト缶詰/キャベ ツ/にんじん/玉ね ぎ/えのきたけ/ほ うれんそう/しいた け/しめじ	ツナ揚げ 麦茶 ----- ツナ揚げ 麦茶	炊き込みご飯
14 金	ちゃんぽん風うどん にんじんのツナ和え さつま芋甘煮 	ゆでうどん/ごま 油/三温糖/さつ まいも/ぶどうパ ン	★牛乳/豚モモ/ 焼き竹輪/ロース ハム/ツナ缶	キャベツ/玉ねぎ /にんじん/ゆで たけのこ/しいた け	レーズンパン 牛乳 果物 ----- レーズンパン 牛乳 果物	炊き込みご飯
15 土	菜飯ごはん みそ汁 高野豆腐のうま煮 ポイルブロッコリー	胚芽精米/焼きふ /三温糖/なたね 油/食パン/★ マーガリン	菜飯ふりかけ/かつ お節/煮干し/米み そ/高野豆腐/鶏肉 モモ/かつお節/こ んぶ/★牛乳	キャベツ/玉ねぎ /にんじん/しい たけ/グリーンピー ス/ブロッコリー	なかよしサンド 牛乳 ----- なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
17 月	ロールパン キャベツスープ 鮭のムニエル 三色ごま和え さつま芋グラッセ	ロールパン/薄力 粉/なたね油/有 塩バター/三温糖 /ごま(いり)/さ つまいも	さけ 	キャベツ/玉ねぎ /こまつな/にん じん	誕生日ケーキ 紅茶 ----- 誕生日ケーキ 紅茶	炊き込みご飯

日 曜	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	火	ごはん みそ汁 肉じゃが もやし炒め 人参のごま和え	胚芽精米/じゃがいも/なたね油/三温糖/ごま油/ごま(いり)/食パン	★牛乳/豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/豚モモ/★生クリーム	万能ねぎ/にんじん/玉ねぎ/さやいんげん/もやし/みかん缶/キャベツ	フルーツサンド 牛乳 スープ フルーツサンド 牛乳	マーガリンサンド
19	水	肉うどん きんぴらごぼう ブロッコリーのナムル風 	ゆでうどん/白ごま/なたね油/三温糖/ごま油/薄力粉/無塩バター/さつまいも/黒ごま	豚モモ/こんぶ/かつお節/しらす干し/★たまご/★牛乳	ねぎ/ほうれんそう/ごぼう/にんじん/ブロッコリー	さつまいもと黒ごまのケーキ 牛乳 さつまいもと黒ごまのケーキ 牛乳	炊き込みご飯
20	木	キャロットパン マカロニスープ 松かさ鶏 にんじんとじゃこの炒め煮 アスパラのおひたし 	ロールパン/マカロニ/片栗粉/なたね油/三温糖/ごま油/胚芽精米	鶏肉ひき肉/★たまご/あおのり/しらす干し/焼き豚	キャベツ/にんじん/玉ねぎ/アスパラガス/しめじ/ねぎ/ピーマン	五目チャーハン 麦茶 五目チャーハン 麦茶	炊き込みご飯
21	金	チキンカレーライス チンゲン菜スープ ひじきサラダ キャンディチーズ	胚芽精米/じゃがいも/なたね油/有塩バター/★マヨネーズ/ごま(すり)/薄力粉/三温糖	鶏もも肉/ひじき/ツナ缶/★プロセスチーズ/★たまご/★牛乳	にんじん/玉ねぎ/チンゲン菜/ねぎ/きゅうり	ココア蒸しパン 牛乳 果物 ココア蒸しパン 牛乳 果物	ジャムサンド
22	土	コッペパン 豆入りスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルいんげん	コッペパン/じゃがいも/なたね油/片栗粉/胚芽精米	大豆缶/鶏肉モモ/わかめふりかけ/★プロセスチーズ/★牛乳	玉ねぎ/キャベツ/トマト缶詰/にんじん/しめじ/さやいんげん	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
24	月	ライ麦ロール わかめスープ ミートローフ キャベツのおかか和え ポイルアスパラ	ロールパン/なたね油/パン粉/有塩バター/強力粉/三温糖/大豆油/粉糖	わかめ/豚ひき肉/★たまご/★牛乳/かつお節/絹ごし豆腐/きな粉	こまつな/万能ねぎ/ミックスベジタブル/玉ねぎ/キャベツ/アスパラガス	もちもちきな粉ドーナツ 牛乳 もちもちきな粉ドーナツ 牛乳	炊き込みご飯
25	火	ごはん みそ汁 魚の磯部焼き 切り昆布煮つけ アスパラのさっぱり和え	胚芽精米/薄力粉/なたね油/三温糖/スパゲッティ	わかめ/油揚げ/煮干し/かつお節/米みそ/さわら/あおのり/刻み昆布/焼き竹輪/豚モモ/★牛乳	にんじん/アスパラガス/キャベツ/玉ねぎ/ピーマン	スパゲティナポリタン 牛乳 スパゲティナポリタン 牛乳	ジャムサンド
26	水	バターポール 豆腐スープ チキンディアブロ風 切干大根サラダ さつまいものオレンジ煮	ロールパン/パン粉/なたね油/三温糖/さつまいも/胚芽精米/もち米	★牛乳/豆腐/ベーコン/鶏肉モモ/ロースハム/ひじき	チンゲン菜/ミックスベジタブル/切干しいんげん/きゅうり/にんじん/オレンジジュース/えのきたけ	鶏とひじきの塩おこわ 牛乳 鶏とひじきの塩おこわ 牛乳	炊き込みご飯
27	木	肉みそスパゲティ コンソメスープ 和風サラダ 果物 	スパゲッティ/なたね油/三温糖/片栗粉/焼きふ/薄力粉	豚ひき肉/米みそ/生わかめ/ツナ缶/★たまご/★牛乳/ベーコン/★パルメザンチーズ	玉ねぎ/にんじん/チンゲン菜/キャベツ/きゅうり	ベーコンチーズマフィン 麦茶 ベーコンチーズマフィン 麦茶	ジャムサンド
28	金	グリーンピースごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ ミックスロー ブロッコリーのごま和え	胚芽精米/薄力粉/なたね油/ごま(すり)/ごま油/コッペパン/★マヨネーズ	煮干し/かつお節/米みそ/豆腐/鶏肉ひき肉/★たまご/ツナ缶/★牛乳	グリーンピース/万能ねぎ/だいこん/にんじん/玉ねぎ/キャベツ/ブロッコリー	つなマヨドック 牛乳 つなマヨドック 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	508kcal	20.8g	18.8g	2.1g
			幼 児	551kcal	21.9g	18.9g	2.3g

★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時に牛乳が出来ます。  
 ☆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せす。  
 ☆17日はお誕生日おやつです。



## 入園・進級 おめでとうございます

### 保育園の給食は

味付けは薄味に心がけ、適温給食に配慮しています。  
 健康な体づくりのために必要な栄養量をバランス良く取り入れ、  
 衛生的に配慮しながら新鮮な食材、季節の食材を豊富に使い、  
 食べる意欲を育てるような調理形態になるように工夫しています。

