

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	牛乳パン キャベツスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルアスパラ	ロールパン/じゃがいも/油/片栗粉/胚芽精米	鶏肉モモ/かつお節/★牛乳 	キャベツ/玉ねぎ/トマト缶詰/にんじん/しめじ/アスパラガス	おかかおにぎり 牛乳 おなかおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
3 月	ごはん みそ汁 松風焼き きんぴらごぼう ブロッコリーサラダ	胚芽精米/三温糖/白ごま/油/★マヨネーズ/薄力粉	わかめ/かつお節/米みそ/鶏肉ひき肉/豆腐/高野豆腐/あおのり/ロースハム/★たまご/★牛乳/★ピザチーズ	ねぎ/玉ねぎ/ごぼう/にんじん/ブロッコリー/干しぶどう	フレンチトースト 麦茶 フレンチトースト 麦茶	ジャムサンド
4 火	なす・トマトスパゲティ わかめとねぎのスープ つなサラダ ヨーグルト 	スパゲッティ/油/有塩バター/白ごま/★マヨネーズ/薄力粉/三温糖	ベーコン/★パルメザンチーズ/わかめ/ツナ缶/ヨーグルト/★たまご/★牛乳/★ピザチーズ	玉ねぎ/なす/トマト/ミックスベジタブル/ねぎ/レタス/キャベツ/にんじん/干しぶどう/メロン	チーズ蒸しパン 麦茶 果物 チーズ蒸しパン 麦茶 果物	炊き込みご飯
5 水	豆乳ロールパン ズッキーニスープ 鶏のチーズパン粉焼き いんげんサラダ 人参のオレンジ煮	ロールパン/パン粉/油/有塩バター/★マヨネーズ/三温糖/蒸し中華めん	鶏肉モモ/★パルメザンチーズ/ロースハム/豚モモ/あおのり/★牛乳	ズッキーニ/玉ねぎ/さやいんげん/きゅうり/にんじん/オレンジジュース/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
6 木	マーガリンサンド 夏野菜のミネストローネ 鮭のムニエル ほうれん草とコーンソテー にんじんチーズ和え	食パン/★ソフトタイルマーガリン/有塩バター/薄力粉/油/胚芽精米/もち米	ゆで大豆/さけ/★パルメザンチーズ/鶏肉モモ/ひじき/★牛乳	玉ねぎ/ズッキーニ/なす/かぼちゃ/トマト缶/ほうれん草/とうもろこし/にんじん/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	ジャムサンド
7 金	ごはん そうめん汁 チーズハンバーグ キャベツとツナの和え物 南瓜の甘煮	胚芽精米/そうめん/焼きふ/パン粉/油/有塩バター/三温糖/ビスケット	わかめ/かつお節/こんぶ/豚ひき肉/★たまご/★ピザチーズ/★牛乳/ツナ缶/乳酸菌飲料/寒天	玉ねぎ/キャベツ/にんじん/かぼちゃ/りんごジュース/さくらんぼ	きらきらゼリー 麦茶 ビスケット きらきらゼリー 麦茶 ビスケット	炊き込みご飯
8 土	鶏肉としめじの混ぜご飯 みそ汁 さつま芋の甘煮 ほうれん草のごま和え	胚芽精米/油/焼きふ/さつま芋/三温糖/ごま/食パン/★マーガリン	鶏肉ひき肉/かつお節/煮干し/米みそ/★牛乳	しめじ/キャベツ/ほうれん草 	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
10 月	ごはん みそ汁 煮魚 切り昆布煮つけ 塩もみキャベツ	胚芽精米/三温糖/油/薄力粉	煮干し/かつお節/米みそ/かじき/刻み昆布/焼き竹輪/★たまご/★牛乳	万能ねぎ/だいこん/にんじん/キャベツ/きゅうり	ツイストドーナツ 牛乳 ツイストドーナツ 牛乳	マーガリンサンド
11 火	コッペパン 冬瓜スープ 鶏のムニエル コールスローサラダ さつま芋グラッセ	コッペパン/薄力粉/油/有塩バター/★マヨネーズ/さつま芋/三温糖/ショートケーキ	鶏肉ひき肉/鶏肉モモ	とうがん/キャベツ/きゅうり/にんじん	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	ジャムサンド
12 水	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き ズッキーニサラダ 粉ふき芋	胚芽精米/三温糖/油/ごま油/白ごま/じゃがいも/ドックパン	豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/豚ロース/★ピザチーズ/★牛乳	万能ねぎ/ズッキーニ/キャベツ/にんじん	チーズドック 牛乳 チーズドック 牛乳	炊き込みご飯
13 木	ごまクリームサンド 大根とコーンスープ ミートローフ 野菜のみそマヨネーズ和え にんじん甘煮	食パン/ごま/三温糖/★マーガリン/油/パン粉/有塩バター/★マヨネーズ/上新粉/白玉粉/片栗粉	豚ひき肉/★たまご/★牛乳/焼き竹輪/米みそ	だいこん/とうもろこし/ミックスベジタブル/玉ねぎ/キャベツ/万能ねぎ/にんじん	おかかおにぎり 麦茶 みたらし団子 麦茶	炊き込みご飯
14 金	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	中華めん/三温糖/ごま油/ごま/胚芽精米/有塩バター	ロースハム/★たまご/生揚げ/ツナ缶/★牛乳	レタス/きゅうり/とうもろこし/ねぎ/ブロッコリー/玉ねぎ/ミックスベジタブル/すいか	つなピラフ 牛乳 果物 つなピラフ 牛乳 果物	マーガリンサンド
15 土	スパゲティミートソース コンソメスープ キャベツと人参のマリネ	スパゲッティ/油/片栗粉/焼きふ/三温糖/胚芽精米	豚ひき肉/★パルメザンチーズ/わかめ/ふりかけ/★プロセスチーズ/★牛乳	玉ねぎ/ピーマン/にんじん/だいこん/キャベツ 	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
18 火	ごはん みそ汁 ポークピカタ 人参とえのきの中華サラダ ポイルブロッコリー	胚芽精米/薄力粉/油/三温糖/ごま油/ごま/無塩バター	わかめ/煮干し/かつお節/米みそ/豚ロース/★たまご/★パルメザンチーズ/★牛乳	玉ねぎ/えのきたけ/にんじん/ブロッコリー/バナナ/メロン	バナナマフィン 麦茶 バナナマフィン 麦茶	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		
19水	きつねうどん 肉じゃが キャンディチーズ 	ゆでうどん／三温糖 ／じゃがいも／油 ／胚芽精米／薄力粉	油揚げ／こんぶ／か つお節／豚モモ★ プロセスチーズ／ ロースハム／★ピザ チーズ／★牛乳	こまつな／にんじん ／玉ねぎ／さやいん げん／ピーマン	ライスピザ 牛乳 ----- ライスピザ 牛乳	マーガリンサンド
20木	レーズンボール きのこスープ チキンカツ ポパイサラダ 南瓜のミルク煮	レーズンボール／薄 力粉／パン粉／三温 糖／油／★マヨネ ーズ／白ごま／有塩バ ター	鶏肉モモ★たまご ／★牛乳／ヨーグル ト	しめじ／しいたけ／えのき たけ／ねぎ／トマト缶／玉 ねぎ／ほうれんそう／キャ ベツ／にんじん／かぼちゃ ／パイン缶／バナナ／キウ イフルーツ／みかん缶／も も缶	フルーツヨーグルト 麦茶 ----- フルーツヨーグルト 麦茶	炊き込みご飯
21金	ごはん みそ汁 焼き魚 ひじきの煮付け ブロッコリーのナムル風	胚芽精米／油／三温 糖／ごま油／薄力粉 ／無塩バター	油揚げ／かつお節／米 みそ／ししゃも／ひじ き／ゆで大豆／しらす 干し／★たまご／★生 クリーム／★牛乳	ズッキーニ／にんじ ん／ブロッコリー	レモンケーキ 牛乳 ----- レモンケーキ 牛乳	炊き込みご飯
22土	春雨丼 みそ汁 さつまいもの甘煮 ほうれん草のごま和え	胚芽精米／春雨／ご ま油／三温糖／さつ まいも／ごま／食パ ン／★マーガリン	豚モモ／豆腐／煮干 し／かつお節／米み そ／★牛乳	しいたけ／ゆでたけ のこ／さやいんげん ／ねぎ／ほうれんそ う	なかよしサンド 牛乳 ----- なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
24月	肉みそうどん コンソメスープ コーンサラダ うずら卵煮	ゆでうどん／ごま油 ／三温糖／片栗粉 ／焼きふ／油／薄力粉 ／無塩バター	豚ひき肉／赤みそ ／うずら卵／★ヨー グルト／★牛乳	玉ねぎ／ゆでたけのこ ／にんじん／しいたけ ／だいこん／レタス ／とうもろこし／キャ ベツ／きゅうり／すいか	ブレッド風クッキー 牛乳 果物 ----- ブレッド風クッキー 牛乳 果物	炊き込みご飯
25火	牛乳パン キャベツともやしのスープ チキン照り焼き スパゲティサラダ さつまいもグラッセ	牛乳パン／油／スパ ゲッティ／★マヨ ネーズ／さつまいも ／三温糖／有塩バ ター／胚芽精米	鶏肉モモ／ツナ缶 ／★牛乳 	キャベツ／もやし ／玉ねぎ／にんじん ／きゅうり／ミックス ベジタブル	カレーピラフ 牛乳 ----- カレーピラフ 牛乳	マーガリンサンド
26水	ごはん みそ汁 鮭のねぎ焼き 切干大根のサラダ ブロッコリーおかか和え	胚芽精米／★マヨ ネーズ／油／三温糖 ／ドックパン	わかめ／豆腐／煮干 し／かつお節／米み そ／さけ／★ピザ チーズ／ベーコン ／かつお節／★牛乳	万能ねぎ／切干しだ いこん／きゅうり ／にんじん／ブロッ コリー	ジャムコッペパン 牛乳 ----- ジャムコッペパン 牛乳	ジャムサンド
27木	ライ麦ロールパン わかめスープ 鶏肉のタンドリー焼き にんじんとじゃこの炒め煮 二色びたし	ライ麦ロール／白ご ま／油／三温糖 ／シュウクリーム	わかめ／鶏肉モモ ／★ヨーグルト／し らす干し	しいたけ／ねぎ／に んじん／こまつな ／キャベツ	シューアイス 麦茶 ----- シューアイス 麦茶	炊き込みご飯
28金	マーボー丼 みそ汁 南瓜サラダ 茹でえだまめ 	胚芽精米／油／三温 糖／片栗粉／★マヨ ネーズ／強力粉／油 ／粉糖	豆腐／豚ひき肉／米 みそ／煮干し／かつ お節／ベーコン／絹 ごし豆腐／★たまご ／きな粉	ねぎ／なす／玉ねぎ ／かぼちゃ／きゅう り／えだまめ	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
29土	スパゲティミートソース コンソメスープ キャベツと人参のマリネ	スパゲッティ／油 ／片栗粉／焼きふ／三 温糖／胚芽精米	豚ひき肉／★パルメ ザンチーズ／わかめ ふりかけ／★プロセ スチーズ／★牛乳	玉ねぎ／ピーマン ／にんじん／だいこん ／キャベツ	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
31月	キャロブパン キャベツスープ チキンディアブロ風 さつまいもの甘煮 人参のごま和え	ロールパン／パン粉 ／油／さつまいも ／三温糖／ごま油／白 ごま／胚芽精米	鶏肉モモ／しらす干 し／★牛乳	キャベツ／玉ねぎ ／にんじん	じゃこおにぎり 牛乳 ----- じゃこおにぎり 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	503kcal	20.2g	18.4g	2.0g
幼 児	558kcal	21.6g	18.9g	2.4g

★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。
 ☆11日はお誕生日おやつです。



すいかもメロンも同じウリ科の作物です。木
 になるものを果物という定義もありますが、す
 いかもメロンもデザートとして食べることが多
 いので、「食品成分表」では果物として取り上
 げられています。栄養素ではどちらもカリウム
 が豊富です。またベータカロテンが多いのも特
 長で、すいかにはピーマン（緑）の2倍くら
 いの量が含まれています。夏場は水分補給がわり
 にもなるので、上手に取り入れていきましょう。

