

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 火	肉うどん 切干大根のサラダ さつま芋甘煮	ゆでうどん/油/三温糖/さつまいも/プリン	豚モモ/こんぶ/かつお節/ベーコン	ねぎ/ほうれんそう/切干しだいこん/きゅうり/にんじん	誕生日おやつ 紅茶  誕生日おやつ 紅茶	炊き込みご飯
2 水	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 ごぼうサラダ にんじん甘煮	胚芽精米/ごま油/片栗粉/ごま/★マヨネーズ/三温糖/薄力粉	豆腐/豚モモ/油揚げ/かつお節/煮干し/米みそ/ベーコン/★たまご/★牛乳	もやし/にんじん/万能ねぎ/キャベツ/ごぼう/きゅうり	ブアマンケーキ 牛乳 ブアマンケーキ 牛乳	ジャムサンド
3 木	ライ麦ロールパン キャベツともやしのスープ ポークビーンズ ポイルいんげん	ライ麦ロール/油/三温糖/胚芽精米/ごま	豚モモ/ベーコン/いんげんまめ/★生クリーム/ツナ缶/★牛乳	キャベツ/もやし/玉ねぎ/トマト缶詰/さやいんげん/みつば	みつ葉ご飯おにぎり 牛乳 みつ葉ご飯おにぎり 牛乳	炊き込みご飯
4 金	ごはん すまし汁 魚のみそ焼き 人参ケチャップ炒め キャベツのおかか和え 	胚芽精米/三温糖/油/食パン/★ソフトタイプマーガリン	かつお節/こんぶ/さわら/米みそ/豚ひき肉/かつお節/★牛乳	万能ねぎ/だいこん/にんじん/キャベツ	ジャムコッペパン 牛乳 ジャムコッペパン 牛乳	マーガリンサンド
5 土	鶏肉としめじの混ぜご飯 みそ汁 生揚げの含め煮 塩もみキャベツ	胚芽精米/油/さつまいも/三温糖/食パン/★ソフトタイプマーガリン	鶏肉ひき肉/煮干し/かつお節/米みそ/生揚げ/★プロセスチーズ/★牛乳	しめじ/玉ねぎ/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
7 月	わかめごはん みそ汁 煮魚 コールスローサラダ さつま芋の甘煮	胚芽精米/三温糖/★マヨネーズ/さつまいも/薄力粉/無塩バター	わかめふりかけ/煮干し/かつお節/米みそ/かじき/★ヨーグルト/★牛乳	万能ねぎ/だいこん/キャベツ/きゅうり/とうもろこし	フレッド風クッキー 牛乳 フレッド風クッキー 牛乳	ジャムサンド
8 火	キャロフパン コンソメスープ チリコンカン風煮物 ポイルブロッコリー	ロールパン/焼きふり/じゃがいも/有塩バター/ハードビスケット	ゆで大豆/豚ひき肉/★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/とうもろこし	茹でとうもろこし 牛乳 ビスケット 茹でとうもろこし 牛乳 ビスケット	炊き込みご飯
9 水	ごはん すまし汁 鶏のねぎ味噌焼き 三色ごま和え グリーンポテト	胚芽精米/★マヨネーズ/三温糖/ごま/じゃがいも/薄力粉/油	かつお節/こんぶ/鶏肉モモ/米みそ/★牛乳	しめじ/みつば/万能ねぎ/キャベツ/こまつな/にんじん	蒸しパン 牛乳 蒸しパン 牛乳	マーガリンサンド
10 木	バターロール キャベツスープ 鶏肉のオレンジ焼き ナムル さつま芋グラッセ	ロールパン/ごま油/さつまいも/三温糖/有塩バター/胚芽精米	鶏肉モモ/わかめふりかけ/★牛乳	キャベツ/玉ねぎ/マーマレード/しょうが/もやし/ほうれんそう/にんじん	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	ジャムサンド
12 土	つなカレーライス チンゲン菜スープ 二色びたし 	胚芽精米/じゃがいも/油/有塩バター/食パン/★ソフトタイプマーガリン	ツナ缶/★牛乳	玉ねぎ/にんじん/チンゲン菜/ミックスベジタブル/こまつな/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
14 月	肉うどん 切干大根のサラダ さつま芋甘煮	ゆでうどん/油/三温糖/さつまいも/薄力粉	豚モモ/こんぶ/かつお節/ベーコン/きな粉/★たまご/★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	きな粉蒸しパン 牛乳 きな粉蒸しパン 牛乳	炊き込みご飯
15 火	にんじんロール わかめスープ ミートローフ ミックスロー かぼちゃグラッセ	にんじんロール/白ごま/油/パン粉/有塩バター/三温糖/ハードビスケット	わかめ/豚ひき肉/★たまご/★牛乳/アイスクリーム	ねぎ/ミックスベジタブル/玉ねぎ/キャベツ/にんじん/かぼちゃ	りんごゼリー ビスケット 麦茶 アイスクリーム ビスケット 麦茶	マーガリンサンド
16 水	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 ごぼうサラダ にんじん甘煮	胚芽精米/ごま油/片栗粉/ごま/★マヨネーズ/三温糖/薄力粉	豆腐/豚モモ/油揚げ/かつお節/煮干し/米みそ/ベーコン/★たまご/★牛乳	もやし/にんじん/万能ねぎ/キャベツ/ごぼう/きゅうり 	ブアマンケーキ 牛乳 ブアマンケーキ 牛乳	ジャムサンド
17 木	ライ麦ロールパン キャベツともやしのスープ ポークビーンズ ポイルいんげん	ライ麦ロール/油/三温糖/胚芽精米/ごま	豚モモ/ベーコン/いんげんまめ/★生クリーム/ツナ缶/★牛乳	キャベツ/もやし/玉ねぎ/トマト缶詰/さやいんげん/みつば	みつ葉ご飯おにぎり 牛乳 みつ葉ご飯おにぎり 牛乳	炊き込みご飯

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金	ごはん すまし汁 魚のみそ焼き 人参ケチャップ炒め キャベツのおかか和え	胚芽精米/三温糖/ 油/食パン/★ソフ トタイプマーガリン	かつお節/こんぶ/ さわら/米みそ/豚 ひき肉/かつお節/ ★牛乳	万能ねぎ/だいこん /にんじん/キャベ ツ	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	炊き込みご飯
19土	鶏肉としめじの混ぜご飯 みそ汁 生揚げの含め煮 塩もみキャベツ 	胚芽精米/油/さつ まいも/三温糖/食 パン/★ソフトタイ プマーガリン	鶏肉ひき肉/煮干し /かつお節/米みそ /生揚げ/★プロセ スチーズ/★牛乳	しめじ/玉ねぎ/ 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
21月	わかめごはん みそ汁 煮魚 コールスローサラダ さつま芋の甘煮	胚芽精米/三温糖/ ★マヨネーズ/さつ まいも/薄力粉/無 塩バター	わかめふりかけ/煮 干し/かつお節/米 みそ/かじき/★ ヨーグルト/★牛乳	万能ねぎ/だいこん /キャベツ/きゅう り/とうもろこし	ブレッド風クッキー 牛乳 ブレッド風クッキー 牛乳	炊き込みご飯
22火	キャロパン コンソメスープ チリコンカン風煮物 ポイルブロッコリー	ロールパン/焼きふ /じゃがいも/有塩 バター/ハードビス ケット	ゆで大豆/豚ひき肉 /★牛乳	にんじん/だいこん /玉ねぎ/グリーン ピース(冷凍)/ブ ロccoli/とうも ろこし	茹でとうもろこし 牛乳 ビスケット 茹でとうもろこし 牛乳 ビスケット	炊き込みご飯
23水	ごはん すまし汁 鶏のねぎ味噌焼き 三色ごま和え グリーンポテト	胚芽精米/★マヨ ネーズ/三温糖/ご ま/じゃがいも/薄 力粉/油	かつお節/こんぶ/ 鶏肉モモ/米みそ/ ★牛乳	しめじ/みつば/万 能ねぎ/キャベツ/ こまつな/にんじん	蒸しパン 牛乳  蒸しパン 牛乳	マーガリンサンド
24木	バターロール キャベツスープ 鶏肉のオレンジ焼き ナムル さつま芋グラッセ	ロールパン/ごま油 /さつまいも/三温 糖/有塩バター/胚 芽精米	鶏肉モモ/わかめふ りかけ/★牛乳	キャベツ/玉ねぎ/ マーマレード/しよ うが/もやし/ほう れんそう/にんじん	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
25金	かきたまうどん 和風サラダ ポイルブロッコリー	ゆでうどん/片栗粉 /三温糖/油/ドッ クパン	鶏肉モモ/★たまご /かつお節/こんぶ /わかめ/ツナ缶/ ★ピザチーズ/★牛 乳	ねぎ/ほうれんそう /キャベツ/きゅう り/ブロッコリー	チーズドック 牛乳 チーズドック 牛乳	炊き込みご飯
26土	つなカレーライス チンゲン菜スープ 二色びたし 	胚芽精米/じゃがい も/油/有塩バター /食パン/★ソフト タイプマーガリン	ツナ缶/★牛乳	玉ねぎ/にんじん/ チンゲン菜/ミック スベジタブル/こま つな/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
28月	牛乳パン わかめスープ ミートローフ ミックスロー かぼちゃグラッセ	牛乳パン/白ごま/ 油/パン粉/有塩バ ター/三温糖/ハー ドビスケット	わかめ/豚ひき肉/ ★たまご/★牛乳/ アイスクリーム	ねぎ/ミックスベジ タブル/玉ねぎ/ キャベツ/にんじん /かぼちゃ	りんごゼリー ビスケット 麦茶 シューアイス ビスケット 麦茶	炊き込みご飯
29火	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き 切干大根の煮付け キャベツのナムル	胚芽精米/三温糖/ 上白糖/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/さけ/刻み 昆布/油揚げ/★た まご/★牛乳	なす/玉ねぎ/切干 しだいこん/にんじ ん/キャベツ/オレ ンジジュース	オレンジケーキ 牛乳 オレンジケーキ 牛乳	ジャムサンド
30水	レーズンボール ミネストローネ チキンディアブロ風 スパゲティサラダ さつま芋のミルク煮	ロールパン/有塩バ ター/パン粉/油/ス パゲティ/★マヨ ネーズ/さつまいも/ 三温糖/胚芽精米/ご ま	ゆで大豆/ベーコン /鶏肉モモ/ツナ缶 /★牛乳/しらす干 し	トマト缶詰/ミック スベジタブル/玉ね ぎ/にんじん/きゅ うり	じゃこおにぎり 麦茶 じゃこおにぎり 麦茶	マーガリンサンド
31木	カレーうどん 鶏と竹輪の煮物 茹でえだまめ	ゆでうどん/油/三 温糖/ロールパン	豚モモ/鶏肉モモ/ 焼き竹輪/高野豆腐 /かつお節/こんぶ /米みそ/ウィン ナー/★牛乳	玉ねぎ/にんじん/ ほうれんそう/さや いんげん/えだまめ /キャベツ/梨	ホットドック 牛乳 果物  ホットドック 牛乳 果物	炊き込みご飯
		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	538kcal	20.7g	18.7g	2.2g
		幼 児	503kcal	19.8g	18.5g	2.0g

★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せん。  
 ☆1日はお誕生日おやつです。

