

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月	味噌うどん ごぼうサラダ 	ゆでうどん/油/ごま/★マヨネーズ/薄力粉/三温糖	豚モモ/米みそ/かつお節/こんぶ/ベーコン/★たまご/★牛乳	だいこん/にんじん/しいたけ/ごぼう	蒸しパン 牛乳 蒸しパン 牛乳	炊き込みご飯
2火	ブリオッシュ 青梗菜とコーンのスープ チリコンカン風煮物 ポイルブロッコリー	ブリオッシュ/じゃがいも/有塩バター/胚芽精米	ゆで大豆/豚ひき肉/かつお節/★プロセスチーズ/★牛乳	チンゲン菜/とうもろこし/玉ねぎ/グリーンピース/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
3水	春雨と野菜の丼 みそ汁 一口がんも煮物 小松菜のおひたし	胚芽精米/春雨/ごま油/三温糖/焼きふ/食パン/マーガリン	豚モモ/かつお節/煮干し/米みそ/がんもどき/★牛乳	しいたけ/玉ねぎ/にんじん/さやいんげん/キャベツ/小松菜/いちごジャム/りんご	なかよしサンド 牛乳 スープ 果物 なかよしサンド 牛乳 果物	炊き込みご飯
4木	バターロール ワンタンスープ 魚と野菜のトマト煮 ポイルいんげん	ロールパン/ワンタンの皮/ごま油/片栗粉/油/じゃがいも/有塩バター/三温糖/さつまいも	豚ひき肉/かじき/★たまご/★牛乳/生クリーム	ねぎ/しいたけ/チンゲン菜/なす/にんじん/玉ねぎ/トマト缶詰/グリーンピース/さやいんげん	スイートポテト 牛乳 スイートポテト 牛乳	ジャムサンド
5金	ごはん みそ汁 鶏肉の磯部焼き 小松菜とちくわの炒めもの 南瓜のミルク煮	胚芽精米/薄力粉/油/ごま油/ごま/三温糖/バター	豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/鶏肉モモ/あおりのり/焼き竹輪/★牛乳/★たまご/ヨーグルト	ねぎ/小松菜/かぼちゃ/レモン汁	ヨーグルトマフィン 麦茶 ヨーグルトマフィン 麦茶	マーガリンサンド
6土	ポークハヤシライス ポテトスープ ブロッコリーの昆布和え キャンディチーズ	胚芽精米/油/有塩バター/じゃがいも/昆布	豚モモ/★キャンディチーズ/かつお節/★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/ブロッコリー	おほかおにぎり 牛乳 おほかおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
9火	ごはん すまし汁 鶏のねぎ味噌焼き 青菜サラダ さつま芋の甘煮	胚芽精米/★マヨネーズ/三温糖/油/さつまいも/薄力粉/無塩バター/黒ごま	豆腐/かつお節/こんぶ/鶏肉モモ/米みそ/ベーコン/★牛乳	しめじ/万能ねぎ/小松菜/にんじん/りんご	黒ごまケーキ 麦茶 果物 黒ごまケーキ 麦茶 果物	ジャムサンド
10水	牛乳パン 豆入りスープ 鶏肉のタンドリー焼き 人参とえのきの中華サラダ ブロッコリーおほか和え 	牛乳パン/三温糖/ごま油/ごま/胚芽精米	ゆで大豆/鶏肉モモ/ヨーグルト/かつお節/しらす干し/★牛乳	玉ねぎ/キャベツ/にんじん/えのきたけ/ブロッコリー	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
11木	くりごはん みそ汁 鮭のみみじ焼き 切り昆布煮つけ ほうれん草のごま和え	胚芽精米/栗/★マヨネーズ/油/三温糖/ごま/蒸し中華めん/ごま油	わかめ/豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/さけ/刻み昆布/焼き竹輪/ベーコン/★牛乳	にんじん/ほうれんそう/もやし/キャベツ/玉ねぎ	塩焼きそば 牛乳 塩焼きそば 牛乳	ジャムサンド
12金	レーズンボール えのきと野菜のスープ 鶏のレモン揚げ煮 青菜とベーコンのソテー にんじんグラッセ	レーズンボール/片栗粉/三温糖/油/有塩バター	鶏肉モモ/ベーコン/★牛乳	玉ねぎ/にんじん/えのきたけ/レモン汁/小松菜/とうもろこし/マッシュルーム缶/もも缶/みかん缶/パイナップル缶/バナナ/キウイフルーツ/りんご	フルーツポンチ 牛乳 フルーツポンチ 牛乳	炊き込みご飯
13土	とうもろこしごはん みそ汁 厚揚げとじゃが芋の煮物 ポイルいんげん	胚芽精米/有塩バター/じゃがいも/三温糖/食パン	豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/生揚げ/こんぶ/★牛乳	とうもろこし/ねぎ/にんじん/玉ねぎ/グリーンピース/さやいんげん	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
15月	パンズパン わかめとコーンのスープ 豚肉のマヨネーズ焼き ブロッコリーのナムル風 さつま芋のオレンジ煮 	パンズパン/ごま/★マヨネーズ/ごま油/さつまいも/三温糖/プリン	わかめ/豚ロース/しらす干し	とうもろこし/ねぎ/ブロッコリー/オレンジジュース	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊き込みご飯
16火	わかめごはん みそ汁 鶏肉のパン粉焼き もやし炒め かぼちゃグラッセ	胚芽精米/パン粉/油/有塩バター/三温糖/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/鶏肉モモ/★たまご/★牛乳	かぼちゃ/玉ねぎ/もやし/にんじん/りんご缶	リンゴケーキ 牛乳 リンゴケーキ 牛乳	マーガリンサンド
17水	カレースパゲティ コンソメスープ 和風サラダ 	スパゲティ/油/焼きふ/三温糖	豚ひき肉/わかめ/ツナ缶/フランクフルト/★牛乳	玉ねぎ/ピーマン/にんじん/だいこん/キャベツ/きゅうり/りんご	フランクフルト 牛乳 スープ 果物 フランクフルト 牛乳 果物	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木	ごはん みそ汁 揚げ煮魚 マカロニケチャップ炒め 干草和え	胚芽精米/片栗粉/ 三温糖/マカロニ/ 油/さつまいも	わかめ/かつお節/ 煮干し/米みそ/さ わら/油揚げ/寒天 ★牛乳	ねぎ/玉ねぎ/ほう れんそう/にんじん	芋ようかん 牛乳 	ジャムサンド
19金	キャロブパン コンソメスープ 鶏肉のバーベキュー焼き キャベツとコーンのソテー かぶと胡瓜の浅漬け	キャロブパン/油/ 胚芽精米 	鶏肉モモ/油揚げ/ ★牛乳	玉ねぎ/キャベツ/チ ンゲン菜/レモン汁/ とうもろこし/かぶ/ きゅうり/えのきたけ /しめじ/万能ねぎ	きのこチャーハン 牛乳 きのこチャーハン 牛乳	マーガリンサンド
20土	ポークハヤシライス ポテトスープ ブロッコリーの昆布和え キャンディチーズ	胚芽精米/油/有塩 バター/じゃがいも /昆布	豚モモ/★キャン ディチーズ/かつお 節/★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/ブロッコリー	おほかおにぎり 牛乳 おほかおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
22月	ごはん みそ汁 チキン照り焼き 切干大根洋風炒め煮 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	豆腐/煮干し/かつ お節/米みそ/鶏肉 モモ/ベーコン/★ たまご/★牛乳	万能ねぎ/切干しだ いこん/小松菜/干 しぶどう/にんじん	キャロット蒸しパン 牛乳 キャロット蒸しパン 牛乳	ジャムサンド 
23火	きなこサンド ミネストローネ 鮭のムニエル ポテトサラダ 二色びたし 	食パン/三温糖/ マーガリン/有塩バ ター/薄力粉/油/ じゃがいも/★マヨ ネーズ	きな粉/ゆで大豆/ ベーコン/さけ/ ヨーグルト	トマト缶詰/ミックスベジ タブル/にんじん/きゅう り/玉ねぎ/小松菜/キャ ベツ/パイナップル缶/ 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	焼き込みごはん
24水	マーボー丼 すまし汁 胡瓜と竹輪の甘酢和え 南瓜の甘煮	胚芽精米/油/三温 糖/片栗粉/薄力粉 /無塩バター	豆腐/豚ひき肉/米 みそ/かつお節/こ んぶ/焼き竹輪/わ かめ/★たまご/★ 牛乳	ねぎ/しめじ/みつ ば/きゅうり/かぼ ちゃ/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	マーガリンサンド 
25木	わかめうどん 高野豆腐のうま煮	ゆでうどん/三温糖 /油/胚芽精米	鶏肉モモ/わかめ/ こんぶ/かつお節/ 高野豆腐/★プロセ スチーズ/★牛乳	玉ねぎ/にんじん/ しいたけ/グリーン ピース	おほかチーズおにぎり 牛乳 おほかチーズおにぎり 牛乳	ジャムサンド 
26金	バターボール チンゲン菜スープ 鶏肉のオレンジ焼き 塩もみキャベツ にんじん甘煮	バターボール/三温 糖/胚芽精米/ごま (いり)	鶏肉モモ/しらす干 し/塩昆布/★牛乳	チンゲン菜/とうも ろこし/マーマレー ド/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	マーガリンサンド
27土	とうもろこしごはん みそ汁 厚揚げとじゃが芋の煮物 ポイルいんげん 	胚芽精米/有塩バ ター/じゃがいも/ 三温糖/食パン	豆腐/煮干し/かつ お節/米みそ/生揚 げ/こんぶ/★牛乳	とうもろこし/ねぎ /にんじん/玉ねぎ /グリーンピース/さ やいんげん	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳 	焼きおにぎり
29月	ごはん みそ汁 さんまの蒲焼き 白菜ナムル きんぴらごぼう 	胚芽精米/片栗粉/ 油/三温糖/ごま/ ごま油/ロールパン	煮干し/かつお節/ 米みそ/さんま/ピ ザチーズ/★牛乳	小松菜/えのきたけ /はくさい/ごぼう /にんじん	チーズドック 牛乳 スープ チーズドック 牛乳	焼き込みごはん
30火	ジャムサンド ミルクスープ 照焼きハンバーグ 胡瓜とひじきの中華サラダ さつま芋グラッセ	食パン/じゃがいも /片栗粉/三温糖/ 春雨/ごま油/さつ まいも/有塩バター /胚芽精米	ベーコン/★牛乳/ 鶏肉ひき肉/ひじき /わかめふりかけ/ ★切れてるチーズ	いちごジャム/にん じん/玉ねぎ/きゅ うり/とうもろこし	わかめおにぎり 牛乳 ごまだんご 牛乳	ジャムサンド 
31水	菜飯ごはん チキンディアブロ風 ほうれん草とコーンソテー 果物 牛乳	胚芽精米/パン粉/ 油/薄力粉/三温糖 /有塩バター/グラ ニュー糖	菜飯ふりかけ/鶏肉 モモ/★牛乳/★た まご/カルピス	ほうれんそう/とう もろこし/みかん/ かぼちゃ	かぼちゃドーナツ カルピス かぼちゃドーナツ カルピス	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	506kcal	19.9g	18.6g	2.0g
		幼 児	551kcal	21.0g	18.9g	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す。
 ☆15日はお誕生日おやつです。

