

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 木	スパゲティミートソース きのこスープ 切干大根サラダ さつまいもの甘煮 	スパゲティ/油/ 片栗粉/三温糖/さ つまいも/胚芽精米	豚ひき肉/★粉チー ズ/ロースハム/焼 き豚/★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	五日チャーハン 牛乳 五日チャーハン 牛乳	ジャムサンド
2 金	ごはん みそ汁 魚の照り焼き 小松菜とちくわの炒めもの キャベツと人参のマリネ 	胚芽精米/三温糖/ ごま油/ごま/油/ 薄力粉/無塩バター	豆腐/煮干し/かつ お節/米みそ/ぶり /焼き竹輪/★たま ご	ねぎ/小松菜/キャ ベツ/にんじん/レ モン汁/オレンジ ジュース/りんご	オレンジケーキ 麦茶 果物 オレンジケーキ 麦茶 果物	マーガリンサンド
5 月	バターボール 白菜ときのこのスープ 魚ピカタ 小松菜と人参ソテー さつまいものオレンジ煮 	バターボール/薄力 粉/油/さつまいも /三温糖/じゃがい も	まがれい/★たまご /★粉チーズ/ロー スハム/ピザチーズ /★牛乳	はくさい/しめじ/ 玉ねぎ/にんじん/ 小松菜/オレンジ ジュース/ピーマン	ピザポテト 牛乳 ピザポテト 牛乳	ジャムサンド
6 火	ほうとう風うどん きんぴらごぼう キャンディチーズ 	ゆでうどん/糸こん にやく/油/ごま/ 三温糖/胚芽精米/ しらたき	豚モモ/油揚げ/米 みそ/かつお節/こ んぶ/★キャンディ チーズ/★牛乳	かぼちゃ/にんじん /しいたけ/ねぎ/ ごぼう/みつば	みつ葉ごはんおにぎり 牛乳 みつ葉ごはんおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
7 水	ごはん みそ汁 松風焼き 塩もみキャベツ にんじん甘煮 	胚芽精米/さつまい も/三温糖/ごま/ 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/きな粉/ ★たまご/★牛乳	玉ねぎ/キャベツ/ きゅうり/にんじん /かき	きなこ蒸しパン 牛乳 果物 きなこ蒸しパン 牛乳 果物	炊き込みご飯
8 木	ごまクリームサンド 大根とえのきのスープ 鶏のムニエル ポパイサラダ 粉ふき芋	食パン/ごま/三温糖/ マーガリン/薄力粉/油 /有塩バター/★マヨ ネーズ/じゃがいも/上 新粉/白玉粉/片栗粉	鶏肉モモ/★牛乳	だいこん/にんじん /えのきたけ/ほう れんそう/キャベツ	わかめおにぎり 牛乳 みたらし団子 牛乳	ジャムサンド
9 金	雑穀ごはん(黒米) みそ汁 豚肉のしょうが焼き 南瓜サラダ ブロッコリーのごま和え 	胚芽精米/雑穀米/ 三温糖/油/★マヨ ネーズ/ごま/ごま 油/ワッフル	煮干し/かつお節/ 米みそ/豚ロース/ ベーコン	万能ねぎ/だいこん /かぼちゃ/きゅう り/玉ねぎ/ブロッ コリー	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	マーガリンサンド
10 土	豚丼 みそ汁 二色びたし さつまいもの甘煮	胚芽精米/油/三温 糖/さつまいも/食 パン/マーガリン	豚モモ/わかめ/か つお節/煮干し/米 みそ/★スライス チーズ/★牛乳	玉ねぎ/ねぎ/小松 菜/キャベツ	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
12 月	カレーうどん もやしサラダ 	ゆでうどん/油/三 温糖/ごま油/胚芽 精米/もち米	豚モモ/こんぶ/か つお節/油揚げ/鶏 肉モモ/ひじき/★ 牛乳	玉ねぎ/にんじん/ ほうれんそう/もや し/きゅうり/えの きたけ	鶏とひじきのおこわ 牛乳 鶏とひじきのおこわ 牛乳	ジャムサンド
13 火	ごはん みそ汁 豆腐とひき肉のから揚げ 干草和え 南瓜の甘煮 	胚芽精米/片栗粉/ 油/三温糖/薄力粉 /無塩バター	かつお節/煮干し/ 米みそ/鶏肉ひき肉 /豆腐/油揚げ/★ たまご/★牛乳	はくさい/しめじ/ ほうれんそう/にん じん/かぼちゃ/み かん缶	みかんケーキ 牛乳 みかんケーキ 牛乳	炊き込みご飯
14 水	ごはん みそ汁 鶏肉のごま焼き ひじきの煮付け 小松菜ナムル	胚芽精米/★マヨ ネーズ/パン粉/ご ま/油/三温糖/ご ま油/スパゲティ /有塩バター	わかめ/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/しらす干し/ かつお節/★牛乳	にんじん/小松菜/ しめじ/キャベツ/ 万能ねぎ	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
15 木	おもち(幼児) お赤飯 具だくさんみそ汁 煮魚 ナムル ブロッコリーおかか和え(乳児)	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/かつお 節/★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/ブロッコリー	ジャムサンド 牛乳 スープ ジャムサンド 牛乳	炊き込みご飯
16 金	キャラオパン 南瓜としめじのスープ ハンバーグ 青菜ソテー マカロニサラダ 	キャラオパン/焼き ふ/パン粉/油/有 塩バター/マカロニ /★マヨネーズ/薄 力粉/三温糖	豚ひき肉/★たまご /★牛乳/ピザチー ズ	かぼちゃ/しめじ/玉 ねぎ/小松菜/マッシュ ルーム缶/とうもろこ し/みかん缶/きゅうり/ 干しぶどう/りんご	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
17 土	牛乳パン キャベツともやしのスープ チリコンカン風煮物 ポイルいんげん	牛乳パン/じゃがい も/有塩バター/胚 芽精米	ゆで大豆/豚ひき肉 /わかめふりかけ/ ★牛乳	キャベツ/もやし/ 玉ねぎ/グリーンピー ス/さやいんげん	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	焼きおにぎり

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月	マーボー丼 さつまいものレーズン煮 ブロッコリーの昆布和え	胚芽精米/油/三温糖/片栗粉/さつまいも/有塩バター/薄力粉	豆腐/豚ひき肉/米みそ/塩昆布/★牛乳	ねぎ/干しぶどう/ブロッコリー	ブアマンケーキ 牛乳 ブアマンケーキ 牛乳	炊き込みごはん	
20火	バターロール えのきと野菜のスープ 鶏のチーズパン粉焼き コーンサラダ にんじんとじゃこの炒め煮	ロールパン/パン粉/油/有塩バター/三温糖/胚芽精米	鶏肉モモ/★粉チーズ/しらす干し/★牛乳	玉ねぎ/にんじん/えのきたけ/レタス/とうもろこし/キャベツ/きゅうり/ピーマン	チキンライス 牛乳 チキンライス 牛乳	マーガリンサンド	
21水	わかめごはん みそ汁 さわらのごま風味焼き キャベツとツナ和え物 切り昆布煮つけ	胚芽精米/ごま油/ごま/三温糖/油/薄力粉	わかめふりかけ/煮干し/かつお節/米みそ/さわら/ツナ缶/刻み昆布/焼き竹輪/★たまご/★牛乳	かぼちゃ/玉ねぎ/キャベツ/とうもろこし/にんじん	蒸しパン 牛乳 蒸しパン 牛乳	ジャムサンド	
22木	牛乳パン コンソメスープ チキン照り焼き さつまいもサラダ にんじんチーズ和え	牛乳パン/油/さつまいも/★マヨネーズ/胚芽精米	鶏肉モモ/★牛乳/★粉チーズ/かつお節	玉ねぎ/キャベツ/チンゲン菜/干しぶどう/にんじん	おかがおにぎり 牛乳 おかがおにぎり 牛乳	マーガリンサンド	
24土	豚丼 みそ汁 二色びたし さつまいもの甘煮	胚芽精米/油/三温糖/さつまいも/食パン/マーガリン	豚モモ/わかめ/かつお節/煮干し/米みそ/★スライスチーズ/★牛乳	玉ねぎ/ねぎ/小松菜/キャベツ	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり	
26月	キャロブパン チンゲン菜スープ 鶏肉のバーベキュー焼き もやし炒め 白菜ナムル	キャロブパン/油/ごま/ごま油/薄力粉/三温糖	鶏肉モモ/ウインナー/★牛乳	チンゲン菜/とうもろこし/玉ねぎ/レモン汁/もやし/にんじん/はくさい	ウインナーまん 牛乳 ウインナーまん 牛乳	炊き込みごはん	
27火	ポークハヤシライス わかめスープ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	胚芽精米/油/有塩バター/ごま(いり)/★マヨネーズ	豚モモ/わかめ/ロースハム/ヨーグルト/しらす干し/塩昆布/★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/しいたけ/ねぎ/ブロッコリー/かぶ(葉)	塩昆布としらすのご飯 牛乳 塩昆布としらすのご飯 牛乳	ジャムサンド	
28水	ごはん みそ汁 鮭のしょうが焼き 切干大根の煮付け かぶと胡瓜の浅漬け	胚芽精米/三温糖/油/食パン/マーガリン	煮干し/かつお節/米みそ/さけ/刻み昆布/油揚げ/★牛乳	小松菜/えのきたけ/切干しだいこん/にんじん/かぶ/きゅうり/いちごジャム	なかよしサンド 牛乳 スープ なかよしサンド 牛乳	炊き込みごはん	
29木	レーズンボール もやしスープ 鶏肉のカレー焼き 人参ケチャップ炒め ブロッコリーのナムル風	レーズンボール/ごま油/三温糖/油/薄力粉	鶏肉モモ/豚ひき肉/しらす干し/★たまご/乳酸菌飲料/★牛乳	もやし/玉ねぎ/にんじん/ブロッコリー	カルビスケーキ 牛乳 カルビスケーキ 牛乳	炊き込みごはん	
30金	あんかけうどん 生揚げの含め煮 ポイルブロッコリー	ゆでうどん/片栗粉/三温糖/胚芽精米	豚モモ/かつお節/こんぶ/生揚げ/菜飯ふりかけ/★牛乳	にんじん/ねぎ/もやし/はくさい/ほうれんそう/ブロッコリー/みかん	菜飯おにぎり 牛乳 果物 菜飯おにぎり 牛乳 果物	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	516kcal	20.9g	18.7g	2.0g
			幼 児	562kcal	22.2g	18.7g	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す。  
 ☆9日はお誕生日おやつです。



で かぜを  
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つくりましょう！

