

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 金	おにさんご飯 みそ汁 高野豆腐のうま煮 果物 	胚芽精米/三温糖/ 焼きふ/油/無塩バ ター/薄力粉	大豆/しらす干し/★プロ セチーズ/うずら卵缶/ 焼きのり/ししやも/かつ お節/煮干し/米みそ/高 野豆腐/鶏肉モモ/こんぶ /★牛乳/★たまご/★粉 チーズ	にんじん/キャベツ /玉ねぎ/しいたけ /グリーンピース/み かん/小松菜	小松菜ケーキ 牛乳 小松菜ケーキ 牛乳	ジャムサンド
2 土	牛乳パン キャベツスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルいんげん	牛乳パン/じゃがい も/油/片栗粉/胚 芽精米	鶏肉モモ/★牛乳/ かつお節/★プロセ スチーズ	キャベツ/玉ねぎ/ トマト缶詰/にんじ ん/しめじ/さやい んげん	おかがチーズおにぎり 牛乳 おかがチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
4 月	キャロパン ミネストローネ 鶏肉の磯部焼き ブロッコリーのナムル風 キャベツソテー	キャロパン/有塩 バター/薄力粉/油 /ごま油/胚芽精米	ゆで大豆/ベーコン /鶏肉モモ/あおの り/しらす干し/★ 牛乳/わかめふりか け	トマト缶詰/ミック スベジタブル/ブ ロccoli/キャベ ツ/にんじん/いち ご	わかめおにぎり 牛乳 果物 わかめおにぎり 牛乳 果物	マーガリンサンド
5 火	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き きんぴらごぼう さつま芋のレーズン煮	胚芽精米/三温糖/ ごま/油/さつまい も/有塩バター/薄 力粉	豆腐/煮干し/かつ お節/米みそ/さけ /★牛乳/★たまご	ねぎ/ごぼう/にん じん/干しぶどう/ デコポン	なかよしサンド 牛乳 スープ なかよしサンド 牛乳	 炊き込みご飯
6 水	ブリオッシュ コンソメスープ 鶏肉のパン粉焼き 花野菜サラダ 春雨の和え物	ブリオッシュ/パン 粉/油/★マヨネー ズ/春雨/三温糖/ ごま油/薄力粉/バ ター	鶏肉モモ/★牛乳/ ★たまご	玉ねぎ/キャベツ/チ ンゲン菜/ブロッコリー/ カリフラワー/もやし/ にんじん/きゅうり/と うもろこし/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	炊き込みご飯
7 木	鶏肉うどん 南瓜サラダ ポイルウィンナー 	ゆでうどん/★マヨ ネーズ/胚芽精米/ ごま/三温糖/油	鶏肉モモ/かつお節 /こんぶ/ベーコン /ウィンナー/★牛 乳/米みそ	ねぎ/ほうれんそう /かぼちゃ/きゅう り/玉ねぎ	五平餅 牛乳 五平餅 牛乳	ジャムサンド
8 金	ごはん みそ汁 豆腐とひき肉のから揚げ ひじきサラダ 塩もみキャベツ 	胚芽精米/片栗粉/ 油/★マヨネーズ/ ごま/食パン/マー ガリン	煮干し/かつお節/ 米みそ/鶏肉ひき肉 /豆腐/ひじき/ ロースハム/★牛乳	万能ねぎ/はくさい /にんじん/きゅう り/キャベツ/いち ごジャム	ココア蒸しパン 牛乳 果物 ココア蒸しパン 牛乳 果物	マーガリンサンド
9 土	マーボー丼 すまし汁 小松菜と人参のおかか和え	胚芽精米/油/三温 糖/片栗粉/食パン /マーガリン	豆腐/豚ひき肉/米 みそ/かつお節/こ んぶ/★牛乳/★ス ライスチーズ	ねぎ/しめじ/みつ ば/小松菜/にんじ ん	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
12 火	きつねうどん 南瓜のそぼろ煮 ポイルブロッコリー 	ゆでうどん/三温糖 /油/ワッフル	油揚げ/こんぶ/か つお節/豚ひき肉	小松菜/かぼちゃ/ 玉ねぎ/グリーンピ ース/ブロッコリー	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊き込みご飯
13 水	牛乳パン 白菜スープ 鶏肉のみそ焼き ミックススロー さつま芋グラッセ	牛乳パン/三温糖/ さつまいも/有塩バ ター/薄力粉/油	鶏肉モモ/米みそ/ ★牛乳/★たまご	はくさい/玉ねぎ/ キャベツ/にんじん	沖縄風ドーナツ 牛乳 沖縄風ドーナツ 牛乳	炊き込みご飯
14 木	ごはん みそ汁 手まりしゅうまい 三色ごま和え 南瓜の甘煮 	胚芽精米/片栗粉/ しゅうまい皮/三温 糖/ごま	わかめ/油揚げ/煮 干し/かつお節/米 みそ/豚ひき肉/ほ たて缶/★牛乳/フ ランクフルト	玉ねぎ/キャベツ/ 小松菜/にんじん/ かぼちゃ	フランクフルト 牛乳 スープ フランクフルト 牛乳	ジャムサンド
15 金	ごはん 豚汁 鮭のねぎ焼き もやしとピーマンの炒め物 ほうれん草のごま和え 	胚芽精米/さといも /しらたき/油/★ マヨネーズ/ごま/ 三温糖/蒸し中華め ん	豚モモ/米みそ/さ け/ピザチーズ/★ 牛乳	ごぼう/にんじん/ね ぎ/だいこん/しいた け/万能ねぎ/もやし /黄ピーマン/ほうれ んそう/ピーマン	インディアン焼きそば 牛乳 インディアン焼きそば 牛乳	マーガリンサンド
16 土	牛乳パン キャベツスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルいんげん	牛乳パン/じゃがい も/油/片栗粉/胚 芽精米	鶏肉モモ/★牛乳/ かつお節/★プロセ スチーズ	キャベツ/玉ねぎ/ トマト缶詰/にんじ ん/しめじ/さやい んげん	おかがチーズおにぎり 牛乳 おかがチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
18 月	ごはん みそ汁 松風焼き さつまいものひじき煮 ブロッコリーおかか和え 	胚芽精米/三温糖/ ごま/さつまいも/ ごま油/上白糖/薄 力粉	油揚げ/かつお節/煮 干し/米みそ/鶏肉ひ き肉/豆腐/高野豆腐 /あおのり/ひじき/ ★牛乳/★たまご	はくさい/玉ねぎ/ ブロッコリー/にん じん/デコポン	キャロット蒸しパン 牛乳 果物 キャロット蒸しパン 牛乳 果物	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 火	ハンズパン ワンタンスープ 鶏のムニエル チーズポテトサラダ いんげんソテー	パンズパン/ワンタンの皮/ごま油/薄力粉/油/有塩バター/じゃがいも/★マヨネーズ/胚芽精米/ごま	豚ひき肉/鶏肉モモ/★プロセスチーズ/★牛乳/しらす干し/塩昆布	ねぎ/しいたけ/チンゲン菜/きゅうり/にんじん/玉ねぎ/さやいんげん/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
20 水	肉みそスパゲティ 白菜ときのこのスープ 和風サラダ キャンディチーズ	スパゲティ/油/三温糖/片栗粉/ロールパン 	豚ひき肉/米みそ/わかめ/ツナ缶/★プロセスチーズ/★牛乳	玉ねぎ/にんじん/ピーマン/はくさい/しめじ/キャベツ/きゅうり	ジャムサンド 牛乳 スープ ジャムサンド 牛乳	焼き込みごはん
21 木	雑穀ごはん(黒米) みそ汁 揚げ煮魚 ナムル マカロニケチャップ炒め	胚芽精米/雑穀米/片栗粉/油/三温糖/ごま油/マカロニ/有塩バター	煮干し/かつお節/米みそ/さわら/★牛乳/★たまご/生クリーム	万能ねぎ/だいこん/もやし/ほうれんそう/にんじん/玉ねぎ/かぼちゃ/いちご	スイートパンプキン 牛乳 果物 スイートパンプキン 牛乳 果物	ジャムサンド
22 金	レーズンボール もやしスープ 和風ひじきハンバーグ 青菜ソテー 切干大根サラダ	レーズンボール/パン粉/油/三温糖/片栗粉/胚芽精米	豚ひき肉/★たまご/★牛乳/ひじき/ロースハム/かつお節	もやし/玉ねぎ/小松菜/マッシュルーム缶/とうもろこし/切干しだいこん/きゅうり/にんじん	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
23 土	マーボー丼 すまし汁 小松菜と人参のおかか和え	胚芽精米/油/三温糖/片栗粉/食パン/マーガリン	豆腐/豚ひき肉/米みそ/かつお節/こんぶ/かつお節/★牛乳/★スライスチーズ	ねぎ/しめじ/みつば/小松菜/にんじん	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
25 月	バターロール 大根とコーンスープ 鶏肉のカレー焼き ごぼうサラダ にんじんチーズ和え	ロールパン/ごま油/三温糖/★マヨネーズ/薄力粉/油	鶏肉モモ/ベーコン/米みそ/★粉チーズ/★牛乳/★たまご/乳酸菌飲料	だいこん/とうもろこし/玉ねぎ/ごぼう/きゅうり/にんじん	カルビスケーキ 牛乳 カルビスケーキ 牛乳	焼き込みごはん
26 火	わかめうどん 肉じゃが	ゆでうどん/じゃがいも/油/三温糖/上新粉/白玉粉	鶏肉モモ/わかめ/こんぶ/かつお節/豚モモ/★牛乳/きな粉 	にんじん/玉ねぎ/さやいんげん	菜飯おにぎり 牛乳 きなこ団子 牛乳	ジャムサンド
27 水	バターボール わかめスープ チキン照り焼き コーンサラダ にんじんグラッセ	バターボール/ごま油/三温糖/有塩バター/胚芽精米	わかめ/鶏肉モモ/★牛乳/しらす干し	しいたけ/ねぎ/レタス/とうもろこし/キャベツ/きゅうり/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
28 木	ホークハヤシライス チンゲン菜スープ 大豆とつなごまサラダ ゼリー	胚芽精米/油/★マヨネーズ/ごま/ゼリー/薄力粉/バター/三温糖	豚モモ/ツナ缶/ゆで大豆/★牛乳/ヨーグルト	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/チンゲン菜/ミックスベジタブル/キャベツ/きゅうり/いちご	フレッド風クッキー 牛乳 果物 フレッド風クッキー 牛乳 果物	焼き込みごはん
		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	525kcal	20.3g	19.8g	2.1g
		幼 児	565kcal	22.6g	20.0g	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。
 ☆12日はお誕生日おやつです。



かぜをひいたら

どんな食べ物をとればいいのか?

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。

