

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	マーボー丼 すまし汁 塩もみキャベツ さつま芋グラッセ	胚芽精米/油/三温糖/片栗粉/さつまいも/有塩バター/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	ねぎ/しめじ/みつば/キャベツ/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	マーガリンサンド
2 水	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き ブロッコリーサラダ カレーポテト	胚芽精米/三温糖/★マヨネーズ/じゃがいも/薄力粉	豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/さけ/ロースハム/きな粉/★たまご/★牛乳	ねぎ/ブロッコリー	きな粉蒸しパン 牛乳 きな粉蒸しパン 牛乳	炊き込みご飯
7 月	レーズンボール 大根とコーンスープ 鶏肉のオレンジ焼き もやしサラダ キャベツソテー	レーズンボール/三温糖/ごま油/油/薄力粉/無塩バター	鶏肉モモ/油揚げ/★たまご/生クリーム/★牛乳	だいこん/とうもろこし/マーマレード/もやし/きゅうり/にんじん/キャベツ/黄ピーマン/レモン汁	レモンケーキ 牛乳 レモンケーキ 牛乳	ジャムサンド
8 火	ごはん すまし汁 魚の磯部焼き 野菜のみそマヨネーズ和え にんじんグラッセ	胚芽精米/薄力粉/油/ごま/★マヨネーズ/三温糖/有塩バター/パイシート/グラニュー糖	豆腐/わかめ/かつお節/こんぶ/さわら/あおのり/焼き竹輪/米みそ/★牛乳	キャベツ/万能ねぎ/にんじん/いちご	パルミエ 牛乳 果物 パルミエ 牛乳 果物	炊き込みご飯
9 水	肉うどん 鶏と竹輪の煮物 ポイルいんげん	ゆでうどん/三温糖/ロールパン/油	豚モモ/こんぶ/かつお節/鶏肉モモ/焼き竹輪/高野豆腐/米みそ/ウインナー/★牛乳	ねぎ/ほうれんそう/玉ねぎ/にんじん/さやいんげん/キャベツ	ホットドック 牛乳 スープ ホットドック 牛乳	マーガリンサンド
10 木	バターボール えのきと野菜のスープ 鶏のしょうが焼き ハワイアンサラダ ポイルアスパラ	バターボール/三温糖/油/胚芽精米	鶏肉モモ/わかめふりかけ/★牛乳	玉ねぎ/にんじん/えのきたけ/レタス/キャベツ/きゅうり/赤ピーマン/パインアップル缶/アスパラガス	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
11 金	たけのこご飯 みそ汁 松風焼き ミックススロー ブロッコリーおかか和え	胚芽精米/三温糖/ごま/ショートケーキ	こんぶ/わかめ/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/かつお節	ゆでたけのこ/ねぎ/玉ねぎ/キャベツ/にんじん/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
12 土	野菜とひき肉のカレー キャベツスープ ナムル	胚芽精米/じゃがいも/油/有塩バター/ごま油/食パン/マーガリン	豚ひき肉/★スライスチーズ/★牛乳	玉ねぎ/にんじん/キャベツ/もやし/ほうれんそう	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	ジャムサンド
14 月	ごはん みそ汁 ポークソテー きんぴらごぼう しらす和え	胚芽精米/焼きふ/油/有塩バター/ごま/三温糖	かつお節/煮干し/米みそ/豚ロース/しらす干し/ヨーグルト	キャベツ/ごぼう/にんじん/ほうれんそう/パインアップル缶/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	マーガリンサンド
15 火	きなこサンド チンゲン菜スープ 鶏肉のタンドリー焼き 切干大根洋風炒め煮 茹でえんどう	食パン/三温糖/マーガリン/油/有塩バター/胚芽精米	きな粉/鶏肉モモ/ヨーグルト/ベーコン/かつお節/★プロセスチーズ/★牛乳	チンゲン菜/ミックスペジタブル/切干しだいこん/小松菜/スナップえんどう	おかかチーズおにぎり 牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳	炊き込みご飯
16 水	カレースパゲティ 南瓜としめじのスープ キャベツのナムル ポイルウインナー	スパゲティ/油/焼きふ/ごま油/白玉粉/ごま/三温糖	豚ひき肉/ウインナー/★牛乳	玉ねぎ/ピーマン/にんじん/かぼちゃ/しめじ/キャベツ	わかめおにぎり 牛乳 ごまだんご 牛乳	炊き込みご飯
17 木	ごはん みそ汁 魚の竜田揚げ 二色びたし マカロニケチャップ炒め	胚芽精米/片栗粉/マカロニ/油/三温糖/ハードビスケット	煮干し/かつお節/米みそ/★牛乳/寒天	万能ねぎ/だいこん/小松菜/キャベツ/玉ねぎ/みかん缶	牛乳かん クラッカー 麦茶 牛乳かん クラッカー 麦茶	焼きおにぎり
18 金	キャロブパン キャベツともやしのスープ 照焼きハンバーグ さつま芋のレーズン煮 アスパラとベーコンソテー	キャロブパン/片栗粉/三温糖/さつまいも/有塩バター/油/薄力粉	鶏肉ひき肉/ベーコン/★たまご/★牛乳	キャベツ/もやし/玉ねぎ/にんじん/アスパラガス/よもぎ/なつみかん	よもぎ蒸しパン 牛乳 果物 よもぎ蒸しパン 牛乳 果物	ジャムサンド
19 土	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/じゃがいも/三温糖/食パン	わかめ/煮干し/かつお節/米みそ/生揚げ/こんぶ/★牛乳	ねぎ/にんじん/玉ねぎ/グリーンピース/さやいんげん/いちごジャム	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	マーガリンサンド



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		
21月	わかめうどん 生揚げと大根のみそ炒め キャンディチーズ	ゆでうどん/油/三温糖/片栗粉/ごま油/胚芽精米/ごま	かつお節/こんぶ/鶏肉モモ/わかめ/生揚げ/豚モモ/米みそ/★キャンディチーズ/しらす干し/★牛乳	ゆでたけのこ/だいこん/さやいんげん	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
22火	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 アスパラポテトサラダ キャベツのおかか和え	胚芽精米/三温糖/ごま油/片栗粉/じゃがいも/★マヨネーズ/薄力粉/無塩バター	豚モモ/豆腐/わかめ/油揚げ/煮干し/かつお節/米みそ/ロースハム/★パルメザンチーズ/かつお節/★たまご	玉ねぎ/にんじん/しめじ/アスパラガス/キャベツ/りんごジュース	りんごケーキ 麦茶 りんごケーキ 麦茶	ジャムサンド
23水	バターロール もやしスープ チリコンカン風煮物 ポイルブロッコリー	ロールパン/じゃがいも/有塩バター	ゆで大豆/豚ひき肉/フランクフルト/★牛乳	もやし/玉ねぎ/グリーンピース/ブロッコリー	フランクフルト 牛乳 果物 フランクフルト 牛乳	マーガリンサンド
24木	とうもろこしごはん すまし汁 魚の甘味噌がけ スナッペンどうのサラダ 南瓜の甘煮	胚芽精米/有塩バター/三温糖/★マヨネーズ/強力粉/油/粉糖	かつお節/こんぶ/さわら/米みそ/絹ごし豆腐/★たまご/きな粉/★牛乳	とうもろこし/万能ねぎ/だいこん/スナッペンどう/キャベツ/にんじん/かぼちゃ	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
25金	牛乳パン 小松菜スープ 鶏のムニエル 和風サラダ にんじん甘煮	牛乳パン/薄力粉/油/有塩バター/三温糖	ベーコン/鶏肉モモ/わかめ/ツナ缶/★たまご/★牛乳	小松菜/万能ねぎ/キャベツ/きゅうり/にんじん	蒸しパン 牛乳 蒸しパン 牛乳	焼きおにぎり
26土	野菜とひき肉のカレー キャベツスープ ナムル	胚芽精米/じゃがいも/油/有塩バター/ごま油/食パン/マーガリン	豚ひき肉/★スライスチーズ/★牛乳	玉ねぎ/にんじん/キャベツ/もやし/ほうれんそう	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	ジャムサンド
28月	バンズパン コンソメスープ チキン照り焼き キャベツとツナ和え物 小松菜と人参ソテー	バンズパン/焼きふ/油/三温糖/薄力粉/無塩バター	鶏肉モモ/ツナ缶/★たまご/★牛乳	チンゲン菜/にんじん/キャベツ/とうもろこし/小松菜/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
29火	ごはん みそ汁 揚げ煮魚 アスパラのおかか和え さつま芋の昆布煮	胚芽精米/片栗粉/油/三温糖/さつまいも/蒸し中華めん/ごま油	油揚げ/かつお節/煮干し/米みそ/さわら/塩昆布/ベーコン	キャベツ/アスパラガス/もやし/玉ねぎ/にんじん	塩焼きそば 麦茶 塩焼きそば 麦茶	炊き込みご飯
30水	豆腐スープ ミートローフ キャベツと人参のマリネ 茹でそらまめ	油/パン粉/有塩バター/三温糖/胚芽精米/ごま	豆腐/ベーコン/豚ひき肉/★たまご/★牛乳/しらす干し/塩昆布	チンゲン菜/とうもろこし/ミックスベジタブル/玉ねぎ/キャベツ/にんじん/レモン汁/そらまめ/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	ジャムサンド
31木	ごはん みそ汁 チキンピカタ 三色ごま和え ブロッコリーのナムル風	胚芽精米/薄力粉/油/三温糖/ごま/ごま油/食パン/じゃがいも	わかめ/豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/鶏肉モモ/★たまご/★パルメザンチーズ/しらす干し/豚ひき肉	キャベツ/小松菜/にんじん/ブロッコリー/玉ねぎ	スラッピージョー 麦茶 スープ スラッピージョー 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	507kcal	21.1g	18.9g	2.0g
		幼 児	547kcal	22.3g	18.9g	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。
 ☆11日はお誕生日おやつです。



そら豆は

4000年以上前からエジプトで食用として栽培されていました。
 日本には奈良時代に伝えられました。
 名前の由来は実が空に向けて実るからだそうです。
 旬は4月から6月頃でミネラルを多く含んでいます。
 また、ビタミンB群やビタミンCも多く、風邪予防や
 疲労回復、肌荒れなどにも効果があります。

