

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	かきたまうどん もやしサラダ 	ゆでうどん/片栗粉/三温糖/ごま油/胚芽精米/ごま	鶏肉モモ/★たまご/かつお節/こんぶ/油揚げ/しらす干し/★牛乳	ねぎ/ほうれんそう/もやし/きゅうり/にんじん/みつば	みつ葉炊き込みごはん牛乳 みつ葉炊き込みごはん牛乳	マーガリンサンド
2 土	わかめごはん みそ汁 肉じゃが ポイルブロッコリー	胚芽精米/焼きふ/じゃがいも/油/三温糖	わかめふりかけ/かつお節/煮干し/米みそ/豚モモ/ヨーグルト	キャベツ/にんじん/玉ねぎ/さやいんげん/ブロッコリー/みかん缶	フルーツヨーグルト麦茶 フルーツヨーグルト麦茶	焼きおにぎり
4 月	ごはん みそ汁 さわらのしょうが焼き ひじきの煮付け 南瓜のミルク煮	胚芽精米/油/三温糖/有塩バター/薄力粉/ごま	煮干し/かつお節/米みそ/さわら/ひじき/油揚げ/ゆで大豆/★牛乳	万能ねぎ/だいこん/にんじん/かぼちゃ/さくらんぼ	黒ごまケーキ牛乳 果物 黒ごまケーキ牛乳 果物	 ジャムサンド
5 火	ジャムサンド コンソメスープ 鶏のチーズパン粉焼き にんじんのツナ和え ブロッコリーおかか和え	食パン/パン粉/油/有塩バター/ごま油/三温糖/胚芽精米/ごま	鶏肉モモ/★パルメザンチーズ/ロースハム/ツナ缶/かつお節/しらす干し/★牛乳	いちごジャム/玉ねぎ/キャベツ/チンゲン菜/にんじん/レモン汁/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
6 水	肉みそスパゲティ もやしスープ ジャーマンポテト	スパゲッティ/油/三温糖/片栗粉/じゃがいも/食パン/マーガリン	豚ひき肉/米みそ/ロースハム/★牛乳	玉ねぎ/にんじん/ピーマン/もやし/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	炊き込みご飯
7 木	チキンカレーライス わかめスープ 青菜サラダ ヨーグルト 	胚芽精米/じゃがいも/油/有塩バター/ごま/三温糖/薄力粉	鶏肉モモ/わかめ/ベーコン/ヨーグルト/★たまご/★牛乳	にんじん/玉ねぎ/しいたけ/ねぎ/小松菜/さくらんぼ	ココア蒸しパン牛乳 果物 ココア蒸しパン牛乳 果物	ジャムサンド
8 金	レーズンボール わかめとコーンのスープ チキンディアブロ風 切干大根サラダ さつま芋の甘煮	レーズンボール/ごま/パン粉/油/三温糖/さつまいも/クラッカー	わかめ/鶏肉モモ/ロースハム/乳酸菌飲料	とうもろこし/ねぎ/切干しいたけ/きゅうり/にんじん/ぶどうストレートジュース/りんごジュース	あじさいゼリー麦茶 リッツ あじさいゼリー麦茶 リッツ	炊き込みご飯
9 土	豚丼 みそ汁 ミックスロー ポイルアスパラ	胚芽精米/油/三温糖/じゃがいも/食パン/マーガリン	豚モモ/煮干し/かつお節/米みそ/★スライスチーズ/★牛乳	玉ねぎ/ねぎ/キャベツ/にんじん/アスパラガス 	チーズサンド牛乳 チーズサンド牛乳	焼きおにぎり
11 月	キャロブパン 小松菜とわかめスープ 鮭のムニエル ブロッコリーのナムル風 かぼちゃグラッセ	キャロブパン/薄力粉/油/有塩バター/ごま油/三温糖/スパゲッティ	わかめ/さけ/しらす干し/豚モモ/★牛乳	小松菜/万能ねぎ/ブロッコリー/かぼちゃ/玉ねぎ/ピーマン	スパゲティナポリタン牛乳 スパゲティナポリタン牛乳	炊き込みご飯
12 火	春雨と野菜の丼 みそ汁 二色びたし さつま芋グラッセ	胚芽精米/春雨/ごま油/三温糖/さつまいも/バター/薄力粉	豚モモ/豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/★たまご/★牛乳	しいたけ/玉ねぎ/にんじん/さやいんげん/ねぎ/小松菜/キャベツ/りんごジュース	りんごケーキ牛乳 りんごケーキ牛乳	マーガリンサンド
13 水	きつねうどん 南瓜のそぼろ煮 	ゆでうどん/三温糖/油/胚芽精米/ごま	油揚げ/こんぶ/かつお節/豚ひき肉/米みそ/★牛乳	小松菜/かぼちゃ/玉ねぎ/さやいんげん	五平餅牛乳 五平餅牛乳	ジャムサンド
14 木	ごはん みそ汁 高野豆腐入りつくね揚げ 青菜サラダ アスパラのおひたし	胚芽精米/焼きふ/パン粉/薄力粉/油/三温糖/片栗粉/ごま油/ショートケーキ	わかめ/煮干し/かつお節/米みそ/鶏肉ひき肉/豆腐/高野豆腐/★たまご/ベーコン	玉ねぎ/小松菜/にんじん/アスパラガス	誕生日おやつ紅茶 誕生日おやつ紅茶	マーガリンサンド
15 金	牛乳パン 大根とコーンスープ ポークビーンズ ポイルいんげん	牛乳パン/油/三温糖/薄力粉	豚モモ/ベーコン/白いんげんまめ(乾)/生クリーム/★たまご/★牛乳/ピザチーズ	だいこん/とうもろこし/玉ねぎ/トマト缶詰/さやいんげん/干しぶどう/メロン	チーズ蒸しパン牛乳 果物 チーズ蒸しパン牛乳 果物	炊き込みご飯
16 土	わかめごはん みそ汁 肉じゃが ポイルブロッコリー 	胚芽精米/焼きふ/じゃがいも/油/三温糖	わかめふりかけ/かつお節/煮干し/米みそ/豚モモ/ヨーグルト	キャベツ/にんじん/玉ねぎ/さやいんげん/ブロッコリー/みかん缶	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		
18月	バターロール ミネストローネ ハンバーグ ひじきサラダ さつま芋のオレンジ煮	ロールパン/有塩バター/パン粉/油/ ★マヨネーズ/ごま /さつまいも/三温 糖/薄力粉	ゆで大豆/ベーコン /豚ひき肉/★たま ご/★牛乳/ひじき /ツナ缶/きな粉	トマト缶詰/ミック スベジタブル/玉ね ぎ/にんじん/きゆ うり/オレンジ ジュース	きなこケーキ 麦茶  きなこケーキ 麦茶	炊き込みご飯
19火	ごはん みそ汁 松かさ鶏 切干大根の煮付け 青菜とツナレモン醤油あえ	胚芽精米/片栗粉/ 油/三温糖/上白糖 /ロールパン	豆腐/煮干し/かつ お節/米みそ/鶏肉 ひき肉/★たまご/ あおのり/刻み昆布 /油揚げ/ツナ缶/ ★牛乳	ねぎ/切干しだい こん/にんじん/ほう れんそう/レモン汁	ジャムパン 牛乳 スープ ----- ジャムパン 牛乳	炊き込みご飯
20水	ごはん すまし汁 鶏のねぎ味噌焼き もやし炒め 粉ふき芋	胚芽精米/★マヨ ネーズ/三温糖/油 /じゃがいも/薄力 粉/無塩バター	豆腐/かつお節/こ んぶ/鶏肉モモ/米 みそ/★牛乳/★た まご	しめじ/万能ねぎ/ もやし/にんじん/ バナナ	バナナマフィン 牛乳 ----- バナナマフィン 牛乳	ジャムサンド
21木	ごまクリームサンド ズッキーニスープ 鮭のポテトソース焼き 塩もみキャベツ 人参とえのきの中華サラダ	食パン/ごま/三温 糖/マーガリン/ じゃがいも/ごま油 /胚芽精米/油	さけ/★牛乳/★パ ルメザンチーズ/ひ じき/油揚げ/しら す干し	ズッキーニ/玉ねぎ /とうもろこし/ キャベツ/きゅうり /えのきたけ/にん じん/万能ねぎ	ひじきチャーハン 牛乳 ----- ひじきチャーハン 牛乳	マーガリンサンド
22金	味噌うどん キャベツとツナ和え物 茹でそば	ゆでうどん/油/三 温糖	豚モモ/米みそ/か つお節/こんぶ/ツ ナ缶/★牛乳	だいこん/にんじん/ しいたけ/キャベツ/ とうもろこし/そら まめ/もも缶/みかん缶 /パイナップル缶/ バナナ/メロン/りん	フルーツポンチ 牛乳 ----- フルーツポンチ 牛乳	炊き込みご飯
23土	豚丼 みそ汁 ミックスロー ポイルアスパラ	胚芽精米/油/三温 糖/じゃがいも/食 パン/マーガリン	豚モモ/煮干し/か つお節/米みそ/★ スライスチーズ/★ 牛乳	玉ねぎ/ねぎ/キャ ベツ/にんじん/ア スパラガス	チーズサンド 牛乳 ----- チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
25月	ごはん みそ汁 鶏肉のカレー焼き きんぴらごぼう キャベツの昆布和え	胚芽精米/ごま油/ 三温糖/ごま/油/ 薄力粉	煮干し/かつお節/ 米みそ/鶏肉モモ/ 塩昆布/★たまご/ ★牛乳	かぼちゃ/玉ねぎ/ ごぼう/にんじん/ キャベツ/いちご ジャム	蒸しパン 牛乳 ----- 蒸しパン 牛乳	ジャムサンド
26火	バターボール レタススープ 魚と野菜のトマト煮 ポイルいんげん	バターボール/片栗 粉/油/じゃがいも /有塩バター/三温 糖/上新粉/白玉粉	ベーコン/かじき/ ★牛乳	レタス/玉ねぎ/な す/にんじん/トマ ト缶詰/グリーンピ ース/さやいんげん	わかめおにぎり 牛乳 ----- みたらし団子 牛乳	マーガリンサンド
27水	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 アスパラのごま和え にんじんグラッセ	胚芽精米/ごま油/ 片栗粉/ごま/三温 糖/有塩バター/薄 力粉/油	豆腐/豚モモ/油揚 げ/かつお節/煮干 し/米みそ/★たま ご/乳酸菌飲料	もやし/にんじん/ 万能ねぎ/ズッキ ーニ/アスパラガス/ メロン	カルピスケーキ 麦茶 果物 ----- カルピスケーキ 麦茶 果物	ジャムサンド
28木	ブリオッシュ 豆腐スープ ミートローフ スナップえんどうのサラダ マカロニケチャップ炒め	ブリオッシュ/油/ パン粉/有塩バター /★マヨネーズ/マ カロニ/三温糖/蒸 し中華めん	豆腐/ベーコン/豚 ひき肉/★たまご/ ★牛乳/豚モモ	チンゲン菜/ミック スベジタブル/玉ね ぎ/スナップえん どう/キャベツ/にん じん/もやし/ピー マン	インディアン焼きそば 麦茶 ----- インディアン焼きそば 麦茶	炊き込みご飯
29金	なす・トマトスパゲティ チンゲン菜スープ チーズポテトサラダ	スパゲッティ/油/ 有塩バター/じゃが いも/★マヨネーズ /胚芽精米	ベーコン/★パルメ ザンチーズ/★切れ てるチーズ/菜飯ふ りかけ/★牛乳	玉ねぎ/なす/トマ ト/チンゲン菜/と うもろこし/きゅう り/にんじん	菜飯おにぎり 牛乳 ----- 菜飯おにぎり 牛乳	マーガリンサンド
30土	わかめごはん みそ汁 肉じゃが ポイルブロッコリー	胚芽精米/焼きふ/ じゃがいも/油/三 温糖	わかめふりかけ/か つお節/煮干し/米 みそ/豚モモ/ヨー グルト	キャベツ/にんじん /玉ねぎ/さやいん げん/ブロッコリー /みかん缶	ブルーヨーグルト 麦茶 ----- ブルーヨーグルト 麦茶	焼きおにぎり
		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。  
 ☆14日はお誕生日おやつです。

