

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		
2月	バターロール トマトスープ 鶏肉のオレンジ焼き ごぼうサラダ さつま芋グラッセ	ロールパン／三温糖 ／★マヨネーズ／さ つまいも／有塩バ ター	鶏肉モモ／ベーコン ／米みそ／アイスク リーム	トマト缶詰／キャベ ツ／にんじん／玉ね ぎ／マーマレード／ ごぼう／きゅうり	りんごゼリー 麦茶 	炊き込みご飯
3火	ごはん みそ汁 いわしの磯つみれ揚げ キャベツのおかか和え 南瓜の甘煮	胚芽精米／片栗粉／ 三温糖／薄力粉／油	わかめ／豆腐／煮干し ／かつお節／米みそ／ まいわし／はんぺん／ ひじき／焼きのり／★ たまご／かつお節／★ 牛乳	ごぼう／にんじん／ 万能ねぎ／キャベツ ／かぼちゃ／メロン	ブアマンケーキ 牛乳 果物 ブアマンケーキ 牛乳 果物	ジャムサンド
4水	キャロブパン コンソメスープ 豆腐とツナのナゲット 春雨サラダ にんじん甘煮	キャロブパン／片栗 粉／★マヨネーズ／ ごま／油／春雨／三 温糖／ごま油／胚芽 精米	豆腐／ツナ缶／★た まご／ロースハム／ わかめふりかけ／★ 切れてるチーズ／★ 牛乳	玉ねぎ／キャベツ／ チンゲン菜／にんじ ん／さやいんげん／ もやし／きゅうり／ とうもろこし	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
5木	カレースパゲティ チンゲン菜スープ フレンチサラダ 	スパゲティ／油／ 三温糖／上新粉／白 玉粉	豚ひき肉／きな粉 	玉ねぎ／ピーマン／ にんじん／チンゲ ン菜／とうもろこし／ キャベツ／レタス／ きゅうり／みかん缶	わかめおにぎり 麦茶 きなこ団子 麦茶	ジャムサンド
6金	ごはん そうめん汁 ミートボール キャベツとしらすの和え物 南瓜の甘煮	胚芽精米／そうめ ん・ひやむぎ(乾)／ 焼きふ／パン粉／油 ／三温糖／片栗粉／ ハードビスケット	わかめ／かつお節／ こんぶ／豚ひき肉／ ★たまご／しらす干 し／乳酸菌飲料／寒 天	玉ねぎ／キャベツ／ にんじん／かぼちゃ ／りんごジュース／ さくらんぼ	きらきらゼリー 麦茶 ビスケット きらきらゼリー 麦茶 ビスケット 	炊き込みご飯
7土	牛乳パン キャベツスープ チリコンカン風煮物 ポイルアスパラ	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 ／かつお節／★牛乳 ／ヨーグルト	キャベツ／玉ねぎ／ グリーンピース／ア スパラガス／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
9月	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き ナムル マカロニサラダ 	胚芽精米／三温糖／ 油／ごま油／マカロ ニ／★マヨネーズ／ 薄力粉	油揚げ／煮干し／か つお節／米みそ／豚 ロース／ウィンナー ／★牛乳	なす／玉ねぎ／もや し／ほうれんそう／ にんじん／みかん缶 ／きゅうり	ウィンナーまん 牛乳 ウィンナーまん 牛乳	マーガリンサンド
10火	ジャムサンド 夏野菜のミネストローネ 鮭のムニエル いんげんサラダ キャベツのナムル	食パン／有塩バタ ー／薄力粉／油／★マ ヨネーズ／ごま／ご ま油／胚芽精米／も ち米	ゆで大豆／さけ／ ロースハム／鶏肉モ モ／ひじき／★牛乳	玉ねぎ／ズッキーニ／ なす／かぼちゃ／ト マト缶詰／さやいんげ ん／きゅうり／キャベ ツ／にんじん／えのきた け	鶏とひじきの塩おこわ 牛乳 鶏とひじきの塩おこわ 牛乳	マーガリンサンド
11水	ごはん みそ汁 チキンソテー 小松菜と人参のおかか和え 南瓜のミルク煮	胚芽精米／油／有塩 バター／三温糖／薄 力粉	わかめ／煮干し／か つお節／米みそ／鶏 肉モモ／かつお節／ ★牛乳／きな粉／★ たまご	玉ねぎ／小松菜／に んじん／かぼちゃ	きなこ蒸しパン 牛乳 きなこ蒸しパン 牛乳 	ジャムサンド
12木	冷やし中華 わかめスープ 一口がんも煮物 ポイルいんげん 	中華めん／三温糖／ ごま油／ごま／ロー ルケーキ	ロースハム／わかめ ／がんもどき	レタス／きゅうり／ とうもろこし／しい たけ／ねぎ／さやい んげん	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊き込みご飯
13金	バターボール マカロニスープ ハンバーグ にんじんグラッセ カラフルマリネ 	バターボール／マカ ロニ／パン粉／油／ 有塩バター／三温糖 ／胚芽精米／ごま	豚ひき肉／★たまご ／★牛乳／しらす干 し／塩昆布	キャベツ／玉ねぎ／ にんじん／ブロッ コリー／赤ピーマン／ 黄ピーマン／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
14土	鶏肉としめじの混ぜご飯 みそ汁 さつま芋の甘煮 ほうれん草のおかか和え	胚芽精米／油／焼き ふ／さつまいも／三 温糖／食パン	鶏肉ひき肉／かつお 節／煮干し／米みそ ／★牛乳	しめじ／キャベツ／ ほうれんそう 	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
17火	レーズンボール ズッキーニスープ 鶏のチーズパン粉焼き 二色びたし さつま芋の甘煮	レーズンボール／パ ン粉／油／有塩バ ター／さつまいも／ 三温糖／胚芽精米／ 薄力粉	鶏肉モモ／★粉チ ーズ／ロースハム／ ピザチーズ／★牛乳	ズッキーニ／玉ねぎ ／とうもろこし／小 松菜／キャベツ／ ピーマン	ライスピザ 牛乳 ライスピザ 牛乳	ジャムサンド
18水	夏野菜カレーライス もやしスープ スパゲティサラダ	胚芽精米／油／バ ター／スパゲティ ／★マヨネーズ／薄 力粉／三温糖	豚モモ／ツナ缶／★ たまご／★牛乳	キャベツ／玉ねぎ／ にんじん／なす／か ぼちゃ／ピーマン／ もやし／きゅうり／ みかん缶／すいか	みかんケーキ 牛乳 果物 みかんケ 牛乳 果物	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		
19木	肉みそうどん コンソメスープ コーンサラダ 	ゆでうどん／ごま油 ／三温糖／片栗粉／ 焼きふ／油	豚ひき肉／赤みそ／ ピザチーズ／★牛乳	玉ねぎ／ゆでたけの こ／にんじん／しい たけ／だいこん／レ タス／とうもろこし ／キャベツ／きゅう り	チーズドック 牛乳 スープ  チーズドック 牛乳	炊き込みご飯
20金	わかめごはん みそ汁 煮魚 コールスローサラダ にんじん甘煮	胚芽精米／三温糖／ ★マヨネーズ／薄力 粉	わかめふりかけ／煮 干し／かつお節／米 みそ／かじき／★た まご／★牛乳	なす／玉ねぎ／キャ ベツ／きゅうり／と うもろこし／にんじ ん	ココア蒸しパン 牛乳  ココア蒸しパン 牛乳	ジャムサンド
21土	牛乳パン キャベツスープ チリコンカン風煮物 ポイルアスパラ	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 ／かつお節／★牛乳	キャベツ／玉ねぎ／ グリーンピース／アス パラガス	おかがおにぎり 牛乳  おかがおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
23月	ポークハヤシライス コンソメスープ 和風サラダ 	胚芽精米／油／有塩 バター／焼きふ／三 温糖／じゃがいも／ 片栗粉	豚モモ／わかめ／し らす干し／★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／チンゲン菜／ キャベツ／きゅうり	じゃが芋のお焼き 牛乳  じゃが芋のお焼き 牛乳	マーガリンサンド
24火	ハンズパン えのきと野菜のスープ 白身魚のパン粉焼き 南瓜サラダ マカロニケチャップ炒め	ハンズパン／パン粉 ／油／★マヨネーズ ／マカロニ／三温糖 ／薄力粉／バター	すずき／ベーコン／ ★牛乳／★たまご	玉ねぎ／にんじん／ えのきたけ／かぼ ちや／きゅうり／り んご／干しぶどう	りんごとレーズンのケーキ 牛乳  りんごとレーズンのケーキ 牛乳	炊き込みご飯
25水	鶏肉うどん 肉じゃが 	ゆでうどん／じゃがい も／油／三温糖／ 胚芽精米	鶏肉モモ／かつお節 ／こんぶ／豚モモ／ わかめふりかけ／★ 牛乳	ねぎ／ほうれんそう ／にんじん／玉ねぎ ／さやいんげん	菜飯おにぎり 牛乳  菜飯おにぎり 牛乳	マーガリンサンド
26木	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き 切干大根の煮付け 胡瓜と竹輪の甘酢和え	胚芽精米／三温糖／ 油／薄力粉／無塩バ ター	豆腐／かつお節／こん ぶ／鶏肉モモ／米みそ ／刻み昆布／油揚げ ／焼き竹輪／わかめ ／ヨーグルト／★牛乳	万能ねぎ／切干しだ いこん／にんじん ／きゅうり	ブレッド風クッキー 牛乳  ブレッド風クッキー 牛乳	ジャムサンド
27金	ブリオッシュ キャベツスープ 豚肉のマヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ 人参のオレンジ煮	ブリオッシュ／★マ ヨネーズ／三温糖 ／さつまいも／有塩バ ター	豚ロース／ロースハ ム／★たまご／★牛 乳／生クリーム	キャベツ／玉ねぎ ／ブロッコリー／にん じん／オレンジ ジュース	スイートポテト 牛乳  スイートポテト 牛乳	炊き込みご飯
28土	鶏肉としめじの混ぜご飯 みそ汁 さつまいもの甘煮 ほうれん草のおかか和え	胚芽精米／油／焼き ふ／さつまいも／三 温糖／食パン	鶏肉ひき肉／かつお 節／煮干し／米みそ ／★牛乳	しめじ／キャベツ ／ほうれんそう	ジャムサンド 牛乳  ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
30月	キャロフパン 大根とえのきのスープ 鶏肉のタンドリー焼き ズッキーニのサラダ 茹でえだまめ	キャロフパン／ごま 油／ごま／胚芽精米	鶏肉モモ／ヨーグル ト／しらす干し／★ 牛乳	だいこん／にんじん ／えのきたけ／ズッ キーニ／トマト／え だまめ／みつば	みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳  みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
31火	なす・トマトスパゲティ 青梗菜とコーンのスープ ポテトサラダ	スパゲティ／油／ 有塩バター／じゃがい も／★マヨネーズ ／薄力粉／三温糖	ベーコン／★粉チ ーズ／★たまご／★牛 乳／ピザチーズ	玉ねぎ／なす／トマ ト／チンゲン菜／と うもろこし／にんじ ん／きゅうり／干し ぶどう	チーズ蒸しパン 牛乳  チーズ蒸しパン 牛乳	炊き込みご飯
		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	502kcal	19.8g	17.9g	2.0g
		幼 児	546kcal	20.9g	17.9g	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。  
 ☆12日はお誕生日おやつです。



すいかもメロンも同じウリ科の作物です。木になるものを果物という定義もありますが、すいかもメロンもデザートとして食べることが多いので、「食品成分表」では果物として取り上げられています。栄養素ではどちらもカリウムが豊富です。またベータカロテンが多いのも特長で、すいかにはピーマン（緑）の2倍くらいの量が含まれています。夏場は水分補給がわりにもなるので、上手に取り入れていきましょう。