

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 土	牛乳パン キャベツスープ チリコンカン風煮物 ポイルブロッコリー	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/★切れてるチーズ/★牛乳	キャベツ/玉ねぎ/グリーンピース/ブロッコリー	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
3 月	バターボール 豆腐スープ 鶏のムニエル 野菜のみそマヨネーズ和え さつま芋の甘煮	バターボール/薄力粉/油/バター/ごま/★マヨネーズ/さつまいも/三温糖	豆腐/ベーコン/鶏肉モモ/焼き竹輪/米みそ/★たまご/★牛乳	チンゲン菜/ミックスペジタブル/キャベツ/万能ねぎ/パインアップル缶	パインケーキ 麦茶 パインケーキ 麦茶	炊き込みご飯
4 火	なす・トマトスパゲティ チンゲン菜スープ ブロッコリーのごま和え キャンディチーズ	スパゲッティ/油/有塩バター/ごま/ごま油/薄力粉/三温糖	ベーコン/★粉チーズ/★キャンディチーズ/★たまご/★牛乳	玉ねぎ/なす/トマト/チンゲン菜/とうもろこし/ブロッコリー	蒸しパン 牛乳 蒸しパン 牛乳	 マーガリンサンド
5 水	牛乳パン もやしスープ 鮭のマヨネーズ焼き 青菜としらすのソテー かぼちゃグラッセ	牛乳パン/★マヨネーズ/油/三温糖/有塩バター/蒸し中華めん	さけ/しらす干し/豚モモ/あおのり/★牛乳	もやし/玉ねぎ/マッシュルーム缶/とうもろこし/ほうれんそう/かぼちゃ/キャベツ/にんじん	焼きそば 牛乳 焼きそば 牛乳	ジャムサンド
6 木	ごはん みそ汁 鶏肉のオレンジ焼き 和風サラダ にんじん甘煮	胚芽精米/三温糖/油	油揚げ/煮干し/かつお節/米みそ/鶏肉モモ/わかめ/ツナ缶/かつお節/★牛乳	なす/玉ねぎ/マーマレード/キャベツ/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
7 金	チキンカレーライス なすスープ キャベツと人参のマリネ ヨーグルト	胚芽精米/じゃがいも/油/バター/三温糖/薄力粉	鶏肉モモ/ベーコン/ヨーグルト/★牛乳/生クリーム	にんじん/玉ねぎ/なす/とうもろこし(冷凍)/キャベツ/レモン汁/巨峰	ココアスコーン 麦茶 果物 ココアスコーン 麦茶 果物	ジャムサンド
8 土	わかめごはん みそ汁 高野豆腐と切干の煮物 ポイルいんげん	胚芽精米/さつまいも/三温糖/油/食パン/マーガリン	わかめふりかけ/煮干し/かつお節/米みそ/高野豆腐/こんぶ/★牛乳	玉ねぎ/にんじん/しいたけ/切干しいんげん/さやいんげん/いちごジャム	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	 焼きおにぎり
10 月	ごはん みそ汁 魚の生姜焼き きんぴらごぼう 胡瓜と竹輪の甘酢和え	胚芽精米/焼きふ/三温糖/ごま/油/薄力粉	かつお節/煮干し/米みそ/さけ/焼き竹輪/わかめ/きな粉/★たまご/★牛乳	キャベツ/ごぼう/にんじん/きゅうり/巨峰	きなこ蒸しパン 牛乳 果物 きなこ蒸しパン 牛乳 果物	マーガリンサンド
11 火	キャロブパン コンソメスープ チンカツ もやしサラダ 南瓜のミルク煮	キャロブパン/焼きふ/薄力粉/パン粉/油/三温糖/ごま油/有塩バター/胚芽精米/もち米	鶏肉モモ/★たまご/油揚げ/★牛乳/ひじき	チンゲン菜/にんじん/トマト缶詰/玉ねぎ/もやし/きゅうり/かぼちゃ/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	ジャムサンド
12 水	肉うどん 筑前煮 	ゆでうどん/油/三温糖/ドーナツ	豚モモ/こんぶ/かつお節/鶏肉モモ/焼き竹輪	ねぎ/ほうれんそう/ごぼう/れんこん/しいたけ/にんじん/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 木	バターロール キャベツともやしのスープ 鶏肉のカレー焼き 胡瓜とひじきの中華サラダ にんじんチーズ和え	ロールパン/ごま油/三温糖/春雨/胚芽精米/ごま	鶏肉モモ/ひじき/★粉チーズ/ツナ缶/★牛乳	キャベツ/もやし/玉ねぎ/きゅうり/とうもろこし/にんじん/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
14 金	ごはん みそ汁 手まりしゅうまい 千草和え さつま芋のオレンジ煮	胚芽精米/片栗粉/しゅうまい皮/三温糖/さつまいも/ハードビスケット	油揚げ/かつお節/煮干し/米みそ/豚ひき肉/はたて缶/カルピス	なす/玉ねぎ/ほうれんそう/にんじん/オレンジジュース/みかん缶	カルピスみかん 麦茶 ビスケット カルピスみかん 麦茶 ビスケット	炊き込みご飯
15 土	牛乳パン キャベツスープ チリコンカン風煮物 ポイルブロッコリー	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/★切れてるチーズ/★牛乳	キャベツ/玉ねぎ/グリーンピース/ブロッコリー	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
18 火	ブリオッシュ きのこスープ 鶏肉のパン粉焼き もやし炒め キャベツの昆布和え	ブリオッシュ/パン粉/油/バター/薄力粉/三温糖	鶏肉モモ/塩昆布/★たまご/★牛乳	しめじ/しいたけ/えのきたけ/ねぎ/もやし/にんじん/キャベツ/オレンジジュース	人参ケーキ 牛乳 人参ケーキ 牛乳	 炊き込みご飯

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水	ポークカレーライス 小松菜とわかめスープ ブロッコリーサラダ ゼリー 	胚芽精米/じゃがいも/油/有塩バター/★マヨネーズ/ゼリー/ロールパン	豚モモ/わかめ/ロースハム/ピザチーズ	玉ねぎ/にんじん/小松菜/万能ねぎ/ブロッコリー	チーズドック 麦茶 スープ ----- チーズドック 麦茶	ジャムサンド
20木	ごはん みそ汁  いわしハンバーグ 小松菜と人参のおかか和え さつま芋のレーズン煮	胚芽精米/パン粉/油/さつまいも/三温糖/有塩バター/薄力粉	豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/まいわし/豚ひき肉/かつお節/★たまご/★牛乳	ねぎ/玉ねぎ/小松菜/にんじん/干しぶどう/かぼちゃ/梨	かぼちゃ蒸しパン 麦茶 果物 ----- かぼちゃ蒸しパン 麦茶 果物	マーガリンサンド
21金	ごまクリームサンド 冬瓜スープ チキン照り焼き 青菜とコーンのマヨ和え グリーンポテト	食パン/ごま/三温糖/マーガリン/油/★マヨネーズ/じゃがいも/白玉粉/上新粉/さつまいも	鶏肉ひき肉/鶏肉モモ/ゆで小豆缶/★牛乳	とうがん/ほうれんそう/とうもろこし	わかめおにぎり 牛乳  ----- お月見団子 牛乳	ジャムサンド
22土	わかめごはん みそ汁 高野豆腐と切干の煮物 ポイルいんげん	胚芽精米/さつまいも/三温糖/油/食パン/マーガリン	わかめふりかけ/煮干し/かつお節/米みそ/高野豆腐/こんぶ/★牛乳	玉ねぎ/にんじん/しいたけ/切干しいこん/さやいんげん/いちごジャム	なかよしサンド 牛乳 ----- なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
25火	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 マカロニケチャップ炒め さつま芋の昆布煮	胚芽精米/三温糖/ごま油/片栗粉/マカロニ/油/さつまいも/春巻きの皮	豚モモ/豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/塩昆布/ピザチーズ/★牛乳	玉ねぎ/にんじん/しめじ/万能ねぎ/だいこん/ほうれんそう	チーズ揚げ 牛乳 ----- チーズ揚げ 牛乳 	炊き込みごはん
26水	レーズンボール 豆腐とわかめスープ ミートローフ コーンスローサラダ にんじんグラッセ	レーズンボール/油/パン粉/有塩バター/★マヨネーズ/三温糖/胚芽精米/ごま	わかめ/豆腐/豚ひき肉/★たまご/★牛乳/しらす干し	ミックスベジタブル/玉ねぎ/キャベツ/とうもろこし/きゅうり/にんじん	じゃこおにぎり  麦茶 ----- じゃこおにぎり 麦茶	マーガリンサンド
27木	ごはん みそ汁 煮魚 三色ごま和え 南瓜の甘煮	胚芽精米/三温糖/ごま/薄力粉/無塩バター	豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/かじき/★たまご/ヨーグルト	ねぎ/キャベツ/小松菜/にんじん/かぼちゃ/レモン汁	ヨーグルトマフィン 麦茶 ----- ヨーグルトマフィン 麦茶	ジャムサンド
28金	ちゃんぽん風うどん 切干大根サラダ 	ゆでうどん/油/三温糖/薄力粉/さつまいも	豚モモ/焼き竹輪/★牛乳/ロースハム/★たまご	キャベツ/玉ねぎ/にんじん/ゆでたけのこ/しいたけ/切干しいこん/きゅうり	おさつ蒸しパン 牛乳 ----- おさつ蒸しパン 牛乳	マーガリンサンド
29土	牛乳パン キャベツスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルブロッコリー	牛乳パン/じゃがいも/油/片栗粉/胚芽精米	鶏肉モモ/菜飯ふりかけ/★牛乳	キャベツ/玉ねぎ/トマト缶詰/にんじん/しめじ/ブロッコリー	菜飯おにぎり 牛乳 ----- 菜飯おにぎり 牛乳	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	504kcal	19.8g	18.0g	2.0g
		幼 児	547kcal	20.9g	18.1g	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。



好ききらいしないで  
 なんでも食べてみよう

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。きらいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わずきらいにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。





