

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	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/じゃがいも/油/三温糖/食パン	わかめふりかけ/豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/豚モモ/★牛乳	ねぎ/にんじん/玉ねぎ/グリーンピース/ブロッコリー/いちごジャム	ジャムサンド 牛乳 ----- ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
3 月	牛乳パン コンソメスープ 鶏のチーズパン焼き にんじんグラッセ キャベツのナムル	牛乳パン/焼きふ/パン粉/油/バター/三温糖/ごま/ごま油/薄力粉	鶏肉モモ/★粉チーズ/★たまご/★牛乳	チンゲン菜/にんじん/キャベツ/パイナップル缶	パインケーキ 牛乳 ----- パインケーキ 牛乳	焼き込みご飯
4 火	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/さつまいも 	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/★たまご/生クリーム	万能ねぎ/だいこん/にんじん/かぼちゃ	スイートポテト 牛乳 ----- スイートポテト 牛乳	ジャムサンド
5 水	ちゃんぽん風うどん 生揚げの含め煮 ポイルブロッコリー	ゆでうどん/三温糖/胚芽精米/ごま	豚モモ/焼き竹輪/★牛乳/生揚げ/しらす干し	キャベツ/玉ねぎ/にんじん/ゆでたけのこ/しいたけ/ブロッコリー/みつば	みつ葉ごはんおにぎり 牛乳 ----- みつ葉ごはんおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
6 木	ごはん すまし汁 鶏のねぎ味噌焼き もやし炒め さつま芋のオレンジ煮	胚芽精米/★マヨネーズ/三温糖/油/さつまいも/食パン/マーガリン	豆腐/かつお節/こもふ/鶏肉モモ/米みそ/★牛乳	しめじ/万能ねぎ/もやし/にんじん/オレンジジュース/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	焼き込みご飯
7 金	バターロール ミネストローネ ハンバーグ ひじきサラダ 粉ふき芋	ロールパン/有塩バター/パン粉/油/★マヨネーズ/ごま/じゃがいも/ロールケーキ	ゆで大豆/ベーコン/豚ひき肉/★たまご/★牛乳/ひじき/ツナ缶	トマト缶詰/ミックスペジタブル/玉ねぎ/にんじん/きゅうり	誕生日おやつ 紅茶 ----- 誕生日おやつ 紅茶	ジャムサンド
8 土	ポークハヤシライス もやしスープ ミックスロー 	胚芽精米/油/有塩バター	豚モモ/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/もやし/キャベツ/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
10 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	マーガリンサンド
11 火	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/胚芽精米	わかめ/鶏肉モモ/ロースハム/わかめふりかけ/★切れるチーズ/★牛乳	とうもろこし/ねぎ/切干しだいこん/きゅうり/にんじん	わかめチーズおにぎり 牛乳 ----- わかめチーズおにぎり 牛乳	ジャムサンド
12 水	春雨と野菜の丼 みそ汁 二色びたし かぼちゃグラッセ	胚芽精米/春雨/ごま油/三温糖/有塩バター/食パン	豚モモ/豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/★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/かぼちゃ/いちごジャム	ジャムサンド 牛乳 スープ ----- ジャムサンド 牛乳	マーガリンサンド
13 木	味噌うどん キャベツとツナ和え物 茹でそらまめ 	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/ヨーグルト	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/パイナップル缶/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	焼き込みご飯
14 金	バターボール 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	バターボール/じゃがいも/三温糖/ごま油/ごま/薄力粉/油	さけ/★牛乳/★粉チーズ/★たまご/乳酸菌飲料	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	カルピスケーキ 牛乳 ----- カルピスケーキ 牛乳	焼き込みご飯
15 土	牛乳パン コンソメスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルアスパラ	牛乳パン/焼きふ/じゃがいも/油/片栗粉/胚芽精米	鶏肉モモ/かつお節/★プロセスチーズ/★牛乳	にんじん/だいこん/トマト缶詰/しめじ/アスパラガス	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
17 月	牛乳パン レタススープ 鶏肉の磯部焼き 胡瓜と竹輪の甘酢和え さつま芋のレーズン煮 	牛乳パン/薄力粉/油/三温糖/さつまいも/バター	ベーコン/鶏肉モモ/あおのり/焼き竹輪/わかめ/★たまご/★牛乳	レタス/にんじん/玉ねぎ/きゅうり/干しぶどう/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	焼き込みご飯

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		
18火	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/食パン/ じゃがいも/油	豆腐/豚モモ/油揚げ/ かつお節/煮干し/米みそ/ 豚ひき肉/★牛乳	もやし/にんじん/万能ねぎ/ ズッキーニ/アスパラガス/ 玉ねぎ	スラッビーヨー牛乳 スープ スラッビーヨー牛乳	ジャムサンド
19水	ブリオッシュ 豆腐スープ ミートローフ スナッペンどうのサラダ 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/薄力粉	豆腐/ベーコン/豚ひき肉/ ★たまご/★牛乳	チンゲン菜/ミック スベジタブル/玉ねぎ/ スナッペンどう/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	炊き込みごはん
20木	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/胚芽精米	豚ひき肉/米みそ/ ロースハム/菜飯ふりかけ/ ★牛乳	玉ねぎ/にんじん/ ピーマン/もやし	菜飯おにぎり牛乳 菜飯おにぎり牛乳	マーガリンサンド
21金	ごはん みそ汁 煮魚 小松菜と人参のおかか和え 切干大根の煮付け	胚芽精米/焼きふ/ 三温糖/油	かつお節/煮干し/ 米みそ/かじき/かつお節/ 刻み昆布/油揚げ/ 乳酸菌飲料/★牛乳	キャベツ/小松菜/ にんじん/切干しいんげん/ ごぼう ジュース/りんごジュース	あじさいゼリー牛乳 あじさいゼリー牛乳	ジャムサンド
22土	ポークハヤシライス もやしスープ ミックススロー	胚芽精米/油/有塩 バター	豚モモ/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/ もやし/キャベツ/ みかん缶	フルールヨーグルト 麦茶 フルールヨーグルト 麦茶	焼きおにぎり
24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 南瓜のミルク煮	キャロブパン/薄力粉/ 油/バター/ごま油/ 三温糖	わかめ/さけ/しらす干し/ ★牛乳/★たまご	小松菜/万能ねぎ/ ブロッコリー/かぼちゃ/ にんじん/オレンジジュース	人参ケーキ牛乳 人参ケーキ牛乳	炊き込みごはん
25火	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/三温糖/ 片栗粉/油/ごま油/ ロールパン/★マヨネーズ	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/ツナ缶/★牛乳	玉ねぎ/小松菜/ にんじん/アスパラガス	つなマヨドック牛乳 スープ つなマヨドック牛乳	マーガリンサンド
26水	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/ 胚芽精米	豚モモ/ベーコン/ 白いんげんまめ(乾)/ 生クリーム/油揚げ/ ★牛乳	だいこん/とうもろこし/ 玉ねぎ/トマト缶詰/ さやいんげん/えのきたけ/ しめじ/万能ねぎ	きのこチャーハン牛乳 きのこチャーハン牛乳	ジャムサンド
27木	なす・トマトスパゲティ チンゲン菜スープ 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/★粉チーズ/ かつお節/★牛乳	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	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
28金	チキンカレーライス わかめスープ 切干大根サラダ 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/ ロースハム/ヨーグルト/ ★たまご/★牛乳/ ピザチーズ	にんじん/玉ねぎ/ しいたけ/ねぎ/切干しいんげん/ 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	ジャムサンド
29土	牛乳パン コンソメスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルアスパラ	牛乳パン/焼きふ/ じゃがいも/油/片栗粉/ 胚芽精米	鶏肉モモ/かつお節/ ★プロセスチーズ/ ★牛乳	にんじん/だいこん/ トマト缶詰/しめじ/ アスパラガス	おかかチーズおにぎり牛乳 おかかチーズおにぎり牛乳	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	501kcal	19.8g	18.1g	2.0g
		幼 児	544kcal	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。
 ☆7日はお誕生日おやつです。

?? クイズ ??
 むし歯になりやすい
 間食はどっち!?

(ヒント)
 「甘い」「歯につきやすい」
 などの特徴があります。

