

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 月	わかめごはん みそ汁 鮭の照り焼き もやしサラダ さつま芋甘煮 	胚芽精米/三温糖/ ごま油/さつまいも	わかめふりかけ/豆腐/ 煮干し/かつお節/ 米みそ/さけ/ 油揚げ/かつお節/ ★牛乳	万能ねぎ/もやし/ 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	ジャムサンド
2 火	牛乳パン コンソメスープ 鶏肉のカレー焼き 干草和え かぼちゃグラッセ	牛乳パン/焼きふ/ ごま油/三温糖/有 塩バター/強力粉/ 油/粉糖	鶏肉モモ/油揚げ/ 絹ごし豆腐/★たま ご/きな粉/★牛乳	にんじん/だいこん /玉ねぎ/ほうれん そう/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	マーガリンサンド
3 水	わかめうどん きんぴらごぼう ポイルブロッコリー	ゆでうどん/ごま/ 油/三温糖	鶏肉モモ/わかめ/ こんぶ/かつお節/ ★牛乳	ごぼう/にんじん/ブ ロッコリー/もも缶/ みかん缶/パインア ップ缶/バナナ/キウ イフルーツ/りんご	フルーツボンチ 牛乳 ----- フルーツボンチ 牛乳	ジャムサンド
4 木	キャロブパン ミネストローネ ハンバーグ ミックススロー グリーンポテト	キャロブパン/有塩 バター/パン粉/油 /じゃがいも/胚芽 精米	ゆで大豆/ベーコン /豚ひき肉/★たま ご/★牛乳/菜飯ふ りかけ	トマト缶詰/ミック スベジタブル/玉ね ぎ/キャベツ/にん じん	菜飯おにぎり 牛乳 ----- 菜飯おにぎり 牛乳	炊き込みご飯
5 金	ごはん みそ汁 煮魚 マカロニケチャップ炒め 二色びたし	胚芽精米/三温糖/ マカロニ/油/薄力 粉	わかめ/豆腐/煮干 し/かつお節/米み そ/かじき/★たま ご/★牛乳/ピザ チーズ	玉ねぎ/小松菜/ キャベツ/干しぶど う 	チーズ蒸しパン 牛乳 ----- チーズ蒸しパン 牛乳	マーガリンサンド
6 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/鶏肉ひき 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
8 月	ブリオッシュ 豆腐スープ チキンディアフロ風 切干大根サラダ さつま芋のオレンジ煮	ブリオッシュ/パン 粉/油/三温糖/さ つまいも/スパゲッ ティ/有塩バター	豆腐/ベーコン/鶏 肉モモ/ロースハム /しらす干し/かつ お節	チンゲン菜/ミックス ベジタブル/切干だい こん/きゅうり/にんじ ん/オレングジュース/ キャベツ/万能ねぎ	しらすの和風スパゲティ 麦茶 ----- しらすの和風スパゲティ 麦茶	炊き込みご飯
9 火	ごはん みそ汁 さわらのしょうが焼き 切り昆布煮つけ アスパラのさっぱり和え 	胚芽精米/油/三温 糖/薄力粉/無塩バ ター	煮干し/かつお節/ 米みそ/さわら/刻 み昆布/焼き竹輪/ ★たまご/★牛乳	万能ねぎ/だいこん /にんじん/アスパ ラガス/キャベツ/ みかん缶	みかんケーキ 牛乳 ----- みかんケーキ 牛乳	ジャムサンド
10 水	レーズンボール 小松菜とわかめスープ ポークビーンズ ポイルいんげん	レーズンボール/油/ 三温糖/胚芽精米 /もち米	わかめ/豚モモ/ペ ーコン/白いんげんま め(乾)/生クリーム/ 鶏肉モモ/ひじき/★ 牛乳	小松菜/万能ねぎ/ 玉ねぎ/トマト缶詰 /さやいんげん/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 木	肉うどん 生揚げの含め煮 ブロッコリーおかか和え	ゆでうどん/三温糖 /薄力粉/無塩バ ター	豚モモ/こんぶ/か つお節/生揚げ/か つお節/ヨーグルト /★牛乳	ねぎ/ほうれんそう /ブロッコリー/い ちご	フレッド風クッキー 牛乳 果物 ----- フレッド風クッキー 牛乳 果物	炊き込みご飯
12 金	ポークハヤシライス チンゲン菜スープ 和風サラダ ヨーグルト 	胚芽精米/油/有塩 バター/三温糖/食 パン/マーガリン	豚モモ/わかめ/ツ ナ缶/ヨーグルト	にんじん/玉ねぎ/マ ッシュルーム缶/ト マト缶詰/グリーン ピース/チンゲン 菜/とうもろこし/ 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	炊き込みご飯
13 土	鶏ごぼうごはん みそ汁 高野豆腐のうま煮	胚芽精米/ごま/油 /三温糖/食パン/ マーガリン	鶏肉ひき肉/わかめ/ 煮干し/かつお節/ 米みそ/高野豆腐/ 鶏肉モモ/こんぶ/ ★スライスチーズ/ ★牛乳	ごぼう/にんじん/ 万能ねぎ/玉ねぎ/ しいたけ/グリーン ピース	チーズサンド 牛乳 ----- チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
15 月	ごはん すまし汁 魚のみそ焼き ナムル 南瓜の甘煮 	胚芽精米/三温糖/ ごま油/薄力粉/油	豆腐/かつお節/こ んぶ/さけ/米みそ /★牛乳	しめじ/もやし/ほ うれんそう/にんじ ん/かぼちゃ/デコ ボン	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
16 火	スパゲティミートソース わかめとコーンのスープ フレンチサラダ 	スパゲティ/油/ 片栗粉/ごま/三温 糖/ケーキ	豚ひき肉/★粉チ ーズ/わかめ	玉ねぎ/ピーマン/に んじん/とうもろこ し/ねぎ/キャベツ/ レタス/きゅうり/み かん缶	誕生日おやつ 紅茶 ----- 誕生日おやつ 紅茶	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		
17 水	バターロール もやしスープ 鶏肉のパン粉焼き ポテトサラダ いんげんソテー	ロールパン／パン粉 ／油／有塩バター ／じゃがいも／★マヨ ネーズ／胚芽精米／ ごま	鶏肉モモ／しらす干 し／★牛乳	もやし／玉ねぎ／に んじん／きゅうり／ 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 
18 木	たけのご飯 みそ汁 松かさ鶏 切干大根の煮付け キャベツのナムル	胚芽精米／片栗粉／ 油／三温糖／ごま／ ごま油／ロールパン ／★マヨネーズ	こんぶ／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	ゆでたけのこ／ねぎ ／切干しいたけ／ にんじん／キャベツ ／玉ねぎ	つなマヨドック 牛乳 スープ つなマヨドック 牛乳	ジャムサンド 
19 金	バターボール コンソメスープ チキン照り焼き コールスローサラダ ポイルアスパラ	バターボール／焼き ふ／油／★マヨネー ズ／蒸し中華めん	鶏肉モモ／豚モモ ★牛乳 	チンゲン菜／にんじん ／キャベツ／とうもろ こし／きゅうり／アス パラガス／もやし／ ピーマン	インディアン焼きそば 牛乳 インディアン焼きそば 牛乳	炊き込みごはん
20 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／鶏肉ひき 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
22 月	バンズパン レタススープ 鶏肉のバーベキュー焼き ごぼうサラダ にんじんグラッセ	バンズパン／★マヨ ネーズ／三温糖／有 塩バター／胚芽精米 ／油	ベーコン／鶏肉モモ ／米みそ／焼き豚 ★牛乳	レタス／にんじん ／玉ねぎ／レモン汁 ／ごぼう／きゅうり ／しめじ／ねぎ／ピー マン	五目チャーハン 牛乳 五目チャーハン 牛乳	マーガリンサンド
23 火	グリーンピースごはん すまし汁 和風ミートローフ キャベツと人参のマリネ いんげんと玉ねぎソテー	胚芽精米／パン粉 ／ごま／三温糖／油 ／薄力粉／無塩バター	かつお節／こんぶ ／鶏肉ひき肉／高野豆 腐／豆腐／米みそ ／★たまご	グリーンピース／しめじ ／みつば／玉ねぎ／しい たけ／キャベツ／にんじん ／レモン汁／さやいんげ ん／りんごジュース／デ コボン	りんごケーキ 麦茶 果物 りんごケーキ 麦茶 果物	ジャムサンド
24 水	ごはん みそ汁 鶏肉のしょうが焼き ひじきの煮付け アスパラのおひたし	胚芽精米／三温糖 ／油／ごま油／ロール パン	豆腐／煮干し／かつお 節／米みそ／鶏肉モモ ／ひじき／油揚げ／ゆ で大豆／ピザチーズ ／★牛乳	ねぎ／にんじん／ア スパラガス	チーズドック 麦茶 スープ チーズドック 麦茶	マーガリンサンド 
25 木	ごまクリームサンド 春野菜のスープ 魚のムニエル さつま芋のレーズン煮 ブロッコリーサラダ	食パン／ごま／三温 糖／マーガリン／薄 力粉／油／有塩バ ター／さつま芋も ／★マヨネーズ	すずき／ロースハム ／きな粉／★たまご ／★牛乳	アスパラガス／セロ リー／キャベツ／と うもろこし／干しぶ どう／ブロッコリー	きなこ蒸しパン 牛乳 きなこ蒸しパン 牛乳	炊き込みごはん 
26 金	味噌うどん 一口がんも煮物 ブロッコリーの昆布和え	ゆでうどん／油／三 温糖／胚芽精米／ご ま	豚モモ／米みそ／か つお節／こんぶ／が んもどき／塩昆布 ／しらす干し／★牛乳	だいこん／にんじん ／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	ジャムサンド
27 土	鶏ごぼうごはん みそ汁 高野豆腐のうま煮	胚芽精米／ごま／油 ／三温糖／食パン ／マーガリン	鶏肉ひき肉／わかめ／煮 干し／かつお節／米みそ ／高野豆腐／鶏肉モモ ／こんぶ／★スライスチ ーズ／★牛乳	ごぼう／にんじん ／万能ねぎ／玉ねぎ ／しいたけ／グリーン ピース	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 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	527kcal	20.7g	18.8g	1.9g
		幼 児	575kcal	22.2g	18.9g	2.1g

★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。
 ☆16日はお誕生日おやつです。



入園・進級 おめでとうございます

保育園の給食は

味付けは薄味に心がけ、適温給食に配慮しています。
 健康な体づくりのために必要な栄養量をバランス良く取り入れ、
 衛生的に配慮しながら新鮮な食材、季節の食材を豊富に使い、
 食べる意欲を育てるような調理形態になるように工夫しています。



