

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		
7 火	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き ブロッコリーサラダ さつま芋の甘煮	胚芽精米/三温糖/ ★マヨネーズ/さつ まいも/薄力粉	豆腐/煮干し/かつ お節/米みそ/さけ /ロースハム/★た まご/★牛乳	ねぎ/ブロッコリー 	ココア蒸しパン 牛乳 ----- ココア蒸しパン 牛乳	ジャムサンド
8 水	肉うどん 鶏と竹輪の煮物 ポイルいんげん	ゆでうどん/三温糖/ 食パン/マーガリン	豚モモ/こんぶ/か つお節/鶏肉モモ/ 焼き竹輪/高野豆腐 /米みそ/★牛乳	ねぎ/ほうれんそう /玉ねぎ/にんじん /さやいんげん/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
9 木	レーズンボール 大根とコーンスープ 鶏肉のオレンジ焼き もやしサラダ キャベツソテー	レーズンボール/三 温糖/ごま油/油/ 薄力粉/無塩バター	鶏肉モモ/油揚げ/ ★たまご/生クリー ム/★牛乳	だいこん/とうもろこ し/マーレード/も やし/きゅうり/にん じん/キャベツ/黄 ピーマン/レモン汁	レモンケーキ 牛乳 ----- レモンケーキ 牛乳	炊き込みご飯
10 金	たけのご飯 みそ汁 松風焼き ミックスロー ブロッコリーおかか和え	胚芽精米/三温糖/ ごま/薄力粉/無塩 バター	こんぶ/わかめ/かつ お節/煮干し/米みそ/鶏 肉ひき肉/豆腐/高野豆 腐/あおのり/かつお節 /★牛乳/★たまご	ゆでたけのご/ねぎ /玉ねぎ/キャベツ /にんじん/ブロッ コリー/バナナ	バナナマフィン 牛乳 ----- バナナマフィン 牛乳	マーガリンサンド
11 土	野菜とひき肉のカレー キャベツスープ ナムル 	胚芽精米/じゃがい も/油/有塩バター /ごま油/食パン/ マーガリン	豚ひき肉/★スライ スチーズ/★牛乳	玉ねぎ/にんじん/ キャベツ/もやし/ ほうれんそう	チーズサンド 牛乳 ----- チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
13 月	ごはん みそ汁 チキンソテー きんぴらごぼう しらす和え	胚芽精米/焼きふ/ 油/有塩バター/ご ま/三温糖/マド レーヌ	かつお節/煮干し/ 米みそ/鶏肉モモ/ しらす干し	キャベツ/ごぼう/ にんじん/ほうれん そう	誕生日おやつ 紅茶  ----- 誕生日おやつ 紅茶	ジャムサンド
14 火	牛乳パン チンゲン菜スープ 鶏肉のタンドリー焼き 切干大根洋風炒め煮 茹でそらまめ	牛乳パン/油/有塩 バター/三温糖/ ハードビスケット	鶏肉モモ/ヨーグル ト/ベーコン/★牛 乳/寒天	チンゲン菜/ミック スベジタブル/切干 しだいこん/小松菜 /そらまめ/みかん 缶	牛乳かん 麦茶 ビスケット ----- 牛乳かん 麦茶 ビスケット	炊き込みご飯
15 水	ごはん すまし汁 魚の磯部焼き にんじんチーズ和え ほうれん草と切干の和え物	胚芽精米/薄力粉/ 油/ごま/三温糖/ 無塩バター/黒ごま	豆腐/わかめ/かつ お節/こんぶ/さわ ら/あおのり/★粉 チーズ/★牛乳	にんじん/ほうれん そう/切干しだい こん 	黒ごまケーキ 牛乳 ----- 黒ごまケーキ 牛乳	ジャムサンド
16 木	わかめうどん キャベツのナムル ポイルウィンナー	ゆでうどん/ごま/ ごま油/胚芽精米	鶏肉モモ/わかめ/ こんぶ/かつお節/ ウィンナー/かつお 節/★プロセステー ズ/★牛乳	キャベツ	おかかチーズおにぎり 牛乳 ----- おかかチーズおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
17 金	キャロブパン キャベツともやしのスープ ミートローフ さつま芋のレーズン煮 アスパラとベーコンソテー	キャロブパン/油/ パン粉/有塩バター /さつまいも/三温 糖/薄力粉	豚ひき肉/★たまご /★牛乳/ベーコン	キャベツ/もやし/ ミックスベジタブル /玉ねぎ/干しぶど う/アスパラガス/ よもぎ	よもぎ蒸しパン 牛乳 ----- よもぎ蒸しパン 牛乳	炊き込みご飯
18 土	ごはん みそ汁 厚揚げとじゃが芋の煮物 ポイルいんげん 	胚芽精米/じゃがい も/三温糖/ゼリー /ハードビスケット	わかめ/煮干し/か つお節/米みそ/生 揚げ/こんぶ/★牛 乳	ねぎ/にんじん/玉 ねぎ/グリーンピース /さやいんげん	ゼリー 牛乳 ビスケット  ----- ゼリー 牛乳 ビスケット	焼きおにぎり
20 月	マーボー丼 すまし汁 塩もみキャベツ さつま芋グラッセ 	胚芽精米/油/三温 糖/片栗粉/さつま いも/有塩バター/ 食パン	豆腐/豚ひき肉/米 みそ/かつお節/こ んぶ/★牛乳	ねぎ/しめじ/みつ ば/キャベツ/きゅ うり/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	炊き込みご飯
21 火	鶏肉うどん 南瓜のそぼろ煮	ゆでうどん/油/三 温糖/胚芽精米/ご ま	鶏肉モモ/かつお節 /こんぶ/豚ひき肉 /しらす干し/★牛 乳	ねぎ/ほうれんそう /かぼちゃ/玉ねぎ /グリーンピース/さ やいんげん	じゃごおにぎり 牛乳 ----- じゃごおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
22 水	バターロール もやしスープ チリコンカン風煮物 ポイルブロッコリー 	ロールパン/じゃがい も/有塩バター/ 薄力粉/三温糖/粉 糖/油	ゆで大豆/豚ひき肉 /★たまご/★牛乳	もやし/玉ねぎ/グ リンピース/ブロッ コリー/とうもろこ し	コーンドーナツ 牛乳 ----- コーンドーナツ 牛乳	ジャムサンド

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		
23 木	わかめごはん すまし汁 魚の甘味噌がけ スナップえんどうのサラダ 南瓜の甘煮	胚芽精米／三温糖／ ★マヨネーズ	わかめふりかけ／か つお節／こんぶ／さ わら／米みそ／フラ ンクフルト／★牛乳	万能ねぎ／だいこん ／スナップえんどう ／キャベツ／にんじ ん／かぼちゃ	フランクフルト 牛乳 スープ  フランクフルト 牛乳	マーガリンサンド
24 金	牛乳パン 小松菜スープ 鶏のムニエル 和風サラダ にんじん甘煮	牛乳パン／薄力粉／ 油／有塩バター／三 温糖	ベーコン／鶏肉モモ ／わかめ／ツナ缶／ ★たまご／★牛乳	小松菜／万能ねぎ／ キャベツ／きゅうり ／にんじん	蒸しパン 牛乳  蒸しパン 牛乳	炊き込みごはん
25 土	野菜とひき肉のカレー キャベツスープ ナムル	胚芽精米／じゃがい も／油／有塩バター ／ごま油／食パン／ マーガリン	豚ひき肉／★スライ スチーズ／★牛乳	玉ねぎ／にんじん／ キャベツ／もやし／ ほうれんそう	チーズサンド 牛乳  チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
27 月	ハンズパン コンソメスープ チキン照り焼き キャベツとツナ和え物 小松菜と人参ソテー	ハンズパン／焼きふ ／油／三温糖／胚芽 精米／ごま	鶏肉モモ／ツナ缶／ しらす干し／塩昆布 ／★牛乳	チンゲン菜／にんじ ん／キャベツ／とう もろこし／小松菜／ 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	ジャムサンド
28 火	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 アスパラポテトサラダ キャベツのおかか和え	胚芽精米／三温糖／ ごま油／片栗粉／ じゃがいも／★マヨ ネーズ／薄力粉／無 塩バター	豚モモ／豆腐／わかめ ／油揚げ／煮干し／かつお 節／米みそ／ローズハム ／★粉チーズ／かつお節 ／★たまご／★牛乳	玉ねぎ／にんじん／ しめじ／アスパラガ ス／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
29 水	バターボール えのきと野菜のスープ 鶏のしょうが焼き 野菜のみそマヨネーズ和え 茹でそらまめ	バターボール／三温 糖／油／ごま／★マ ヨネーズ／胚芽精米	鶏肉モモ／焼き竹輪 ／米みそ／わかめふ りかけ／★牛乳	玉ねぎ／にんじん／ えのきたけ／キャベ ツ／万能ねぎ／そら まめ	わかめおにぎり 牛乳  わかめおにぎり 牛乳	ジャムサンド
30 木	カレーうどん ハワイアンサラダ キャンディチーズ	ゆでうどん／油／三 温糖／薄力粉	豚モモ／こんぶ／か つお節／★キャン ディチーズ／★たま ご／★牛乳	玉ねぎ／にんじん／ほ うれんそう／レタス／ キャベツ／きゅうり ／赤ピーマン／パイ ンアップル缶	キャロット蒸しパン 牛乳  キャロット蒸しパン 牛乳	炊き込みごはん
31 金	ごはん みそ汁 煮魚 アスパラのおかか和え さつま芋の昆布煮	胚芽精米／三温糖／ さつまいも／蒸し中 華めん／ごま油	油揚げ／かつお節／ 煮干し／米みそ／か じき／かつお節／塩 昆布／ベーコン／★ 牛乳	キャベツ／アスパラ ガス／もやし／玉ね ぎ／にんじん	塩焼きそば 牛乳  塩焼きそば 牛乳	マーガリンサンド
		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	20.9g	18.3g	2.0g
		幼 児	546kcal	22.3g	18.3g	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。  
 ☆13日はお誕生日おやつです。



あなたは  
毎朝  
どっちかな？

朝から元気さん

ふりかえると

- 朝は早めに起きる
- 朝ごはんはしっかり食べる
- トイレですっきり！

朝からへろこさん

ふりかえると

- 寝坊ばかり
- 朝ごはんぬき
- 便秘 ・ 夜食を食べる
- 夜遅くまで起きている

