

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	バターロール トマトスープ 鮭のムニエル ごぼうサラダ さつま芋グラッセ	ロールパン／三温糖／薄力粉／油／有塩バター／★マヨネーズ／さつまいも／胚芽精米	さけ／ベーコン／米みそ／かつお節／★切れてるチーズ／★牛乳	トマト缶詰／キャベツ／にんじん／玉ねぎ／ごぼう／きゅうり	おほかチーズおにぎり牛乳 おほかチーズおにぎり牛乳	マーガリンサンド
2 火	ごはん みそ汁 ポークソテー キャベツのおかか和え 南瓜の甘煮	胚芽精米／油／有塩バター／三温糖／薄力粉／無塩バター	わかめ／豆腐／煮干し／かつお節／米みそ／豚ロース／かつお節／★たまご／★牛乳	キャベツ／かぼちゃ／とうもろこし	コーンマフィン牛乳 コーンマフィン牛乳	ジャムサンド
3 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	絞豆腐／ツナ缶／★たまご／ロースハム／アイスクリーム	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	ゼリー ビスケット 麦茶 アイスクリーム 麦茶	炊き込みご飯
4 木	カレースパゲティ チンゲン菜スープ もやしサラダ	スパゲティ／油／三温糖／ごま油／胚芽精米／ごま	豚ひき肉／油揚げ／しらす干し／★牛乳	玉ねぎ／ピーマン／にんじん／チンゲン菜／とうもろこし／もやし／きゅうり	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
5 金	ごはん そうめん汁 鶏肉のバーベキュー焼き 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／三温糖／ビスケット	わかめ／かつお節／こんぶ／鶏肉モモ／しらす干し／乳酸菌飲料／寒天	玉ねぎ／レモン汁／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	ジャムサンド
6 土	牛乳パン キャベツスープ チリコンカン風煮物 ポイルアスパラ	牛乳パン／じゃがいも／有塩バター	ゆで大豆／豚ひき肉	キャベツ／玉ねぎ／グリーンピース／アスパラガス	おにぎり 麦茶 おにぎり 麦茶	焼きおにぎり
8 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／きな粉／★たまご／★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	ブアマンケーキ 牛乳 ブアマンケーキ 牛乳	炊き込みご飯
9 火	ごはん みそ汁 いわしの磯つみれ揚げ 小松菜と人参のおかか和え 南瓜のミルク煮	胚芽精米／片栗粉／油／有塩バター／三温糖／プリン	わかめ／煮干し／かつお節／米みそ／いわし／はんぺん／ひじき／焼きのり／★たまご／かつお節／★牛乳	玉ねぎ／ごぼう／にんじん／万能ねぎ／小松菜／かぼちゃ	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	マーガリンサンド
10 水	バターボール 夏野菜のミネストローネ 鶏肉のオレンジ焼き いんげんサラダ キャベツのナムル	食パン／ごま／三温糖／マーガリン／有塩バター／★マヨネーズ／ごま油／胚芽精米	ゆで大豆／鶏肉モモ／ロースハム／油揚げ／塩昆布／★牛乳	玉ねぎ／ズッキーニ／なす／かぼちゃ／トマト缶詰／マーメレード／さやいんげん／きゅうり／キャベツ／にんじん／しめじ	炊き込みご飯 牛乳 炊き込みご飯 牛乳	ジャムサンド
11 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	バターボール／マカロニ／パン粉／油／三温糖／片栗粉／有塩バター／上新粉／白玉粉	豚ひき肉／★たまご／★牛乳／ひじき／きな粉	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	わかめおにぎり 牛乳 きなこ団子 牛乳	炊き込みご飯
12 金	ごまクリームサンド マカロニスープ 和風ひじきハンバーグ にんじんグラッセ カラフルマリネ	中華めん／三温糖／ごま油／ごま／胚芽精米	ロースハム／わかめ／がんもどき／菜飯ふりかけ／★牛乳	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	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	マーガリンサンド
13 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／かつお節／★牛乳	しめじ／キャベツ／ほうれんそう／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
16 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／蒸し中華めん	鶏肉モモ／★粉チーズ／豚モモ／あおのり／★牛乳	ズッキーニ／玉ねぎ／とうもろこし／小松菜／キャベツ／もやし／にんじん	焼きそば 牛乳 焼きそば 牛乳	炊き込みご飯
17 水	夏野菜カレーライス もやしスープ スパゲティサラダ ヨーグルト	胚芽精米／油／スパゲティ／★マヨネーズ／薄力粉／三温糖／バター	豚モモ／ツナ缶／ヨーグルト／★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 みかんケーキ 牛乳 果物	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			
18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／胚芽精米	豚ひき肉／米みそ／かつお節／★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	おかがおにぎり 牛乳 おかがおにぎり 牛乳	炊き込みごはん	
19金	わかめごはん みそ汁 チキン照り焼き コーンスローサラダ にんじん甘煮	胚芽精米／油／★マヨネーズ／三温糖／薄力粉	わかめふりかけ／煮干し／かつお節／米みそ／鶏肉モモ／★たまご／★牛乳／ピザチーズ	なす／玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／とうもろこし／にんじん／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 	
20土	牛乳パン キャベツスープ チリコンカン風煮物 ポイルアスパラ	牛乳パン／じゃがいも／有塩バター	ゆで大豆／豚ひき肉／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 	
22月	ハンズパン えのきと野菜のスープ 白身魚のパン粉焼き フロッコリーサラダ マカロニケチャップ炒め	ハンズパン／パン粉／油／バター／★マヨネーズ／マカロニ／三温糖／薄力粉	すずき／ロースハム／★牛乳／★たまご	玉ねぎ／にんじん／えのきたけ／ブロッコリー／りんご／干しぶどう	りんごとレーズンのケーキ 麦茶 りんごとレーズンのケーキ 麦茶	炊き込みごはん	
23火	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／さつまいも	豚モモ／わかめ／ツナ缶／★たまご／★牛乳／生クリーム	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	スイートポテト 牛乳 スイートポテト 牛乳	ジャムサンド	
24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／菜飯ふりかけ／★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	
25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／切干しいこん／にんじん／きゅうり	フレッド風クッキー 牛乳 フレッド風クッキー 牛乳	ジャムサンド	
26金	ブリオッシュ キャベツスープ 豚肉のマヨネーズ焼き 南瓜サラダ 人参のオレンジ煮	ブリオッシュ／★マヨネーズ／三温糖	豚ロース／ベーコン／フランクフルト／★牛乳	キャベツ／玉ねぎ／かぼちゃ／きゅうり／にんじん／オレンジジュース	フランクフルト 牛乳 スープ フランクフルト 牛乳	炊き込みごはん 	
27土	鶏肉としめじの混ぜご飯 みそ汁 さつま芋の甘煮 ほうれん草のおかが和え	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／かつお節／★牛乳	しめじ／キャベツ／ほうれんそう／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 	
29月	キャロブパン 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	キャロブパン／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	
30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	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	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水	ごはん すまし汁 鶏のねぎ味噌焼き いんげんサラダ グリーンポテト	胚芽精米／★マヨネーズ／三温糖／じゃがいも／ロールパン	豆腐／かつお節／こんぶ／鶏肉モモ／米みそ／ロースハム／ピザチーズ／★牛乳	万能ねぎ／さやいんげん／きゅうり	チーズドック 牛乳 スープ チーズドック 牛乳	ジャムサンド	
		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	19.4g	17.9g	2.0g
			幼 児	533kcal	20.6g	18.1g	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。
 ☆9日はお誕生日おやつです。



