

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 木	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き マカロニケチャップ炒め 粉ふき芋	胚芽精米/三温糖/ マカロニ/油/じゃ がいも/ツイスト ドーナツ	煮干し/かつお節/ 米みそ/さけ/★牛 乳	万能ねぎ/だいこん /玉ねぎ 	フルーツヨーグルト 麦茶 ----- フルーツヨーグルト 麦茶	マーガリンサンド	
2 金	牛乳パン コンソメスープ ポークビーンズ ポイルブロッコリー	牛乳パン/油/三温 糖/ゼリー	豚モモ/ベーコン/ 白いんげんまめ (乾) /生クリーム /★牛乳	玉ねぎ/キャベツ/ チンゲン菜/トマト 缶詰/ブロッコリー	誕生日おやつ 紅茶 ----- 誕生日おやつ 紅茶	おにぎり	
3 土	チキンカレーライス 大根とコンソメスープ ミックススロー 	胚芽精米/じゃがい も/油/有塩バター /食パン/マーガリ ン	鶏肉モモ/★牛乳	にんじん/玉ねぎ/ だいこん/とうもろ こし/キャベツ/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	
5 月	レーズンボール もやしスープ チキンディアブロ風 南瓜のミルク煮 キャベツのおかか和え	レーズンボール/パ ン粉/油/有塩バ ター/三温糖/ハー ドビスケット	鶏肉モモ/★牛乳/ かつお節	もやし/玉ねぎ/か ぼちゃ/キャベツ/ とうもろこし	茹でとうもろこし ビスケット 牛乳 ----- 茹でとうもろこし ビスケット 牛乳	おにぎり	
6 火	ごはん すまし汁 魚の甘味噌がけ ひじきサラダ さつま芋甘煮	胚芽精米/三温糖/ ★マヨネーズ/ごま (すり)/さつまいも /ビスケット	豆腐/かつお節/こ んぶ/さけ/米みそ /ひじき/ロースハ ム/アイスクリーム	みつば/にんじん/ きゅうり	レモンケーキ 牛乳 	----- レモンケーキ 牛乳	ジャムサンド
7 水	肉うどん もやしサラダ 	ゆでうどん/三温糖 /ごま油/胚芽精米 /ごま(いり)	豚モモ/こんぶ/か つお節/油揚げ/し らす干し/★牛乳	ねぎ/ほうれんそう /もやし/きゅうり /にんじん	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	
8 木	豚丼 わかめスープ きんぴらごぼう キャベツの昆布和え	胚芽精米/油/三温 糖/ごま(いり) / ロールパン	豚モモ/わかめ/塩 昆布/ピザチーズ/ ★牛乳 	玉ねぎ/しいたけ/ ねぎ/ごぼう/にん じん/キャベツ	ゼリー ビスケット 麦茶 ----- アイスクリーム 麦茶	おにぎり	
9 金	牛乳パン キャベツとにんじんスープ チリコンカン風煮物 ポイルいんげん	牛乳パン/じゃがい も/有塩バター/薄 力粉/三温糖/無塩 バター	ゆで大豆/豚ひき肉 /★たまご/生ク リーム/★牛乳	キャベツ/にんじん /玉ねぎ/グリーン ピース/さやいんげ ん/レモン汁	甘食パン 牛乳 	----- 甘食パン 牛乳	ジャムサンド
10 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/わかめふ 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	わかめおにぎり 牛乳 ----- わかめおにぎり 牛乳	焼きおにぎり	
13 火	マーボー丼 すまし汁 ごぼうサラダ 	胚芽精米/油/三温 糖/片栗粉/★マヨ ネーズ/薄力粉	絞り豆腐/豚ひき肉/ 米みそ/わかめ/かつ お節/こんぶ/ベー コン/★たまご/乳酸菌 飲料/★牛乳	ねぎ/みつば/ごぼ う/きゅうり	ヨーグルト ビスケット 麦茶 ----- ヨーグルト ビスケット 麦茶	おにぎり	
14 水	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き マカロニケチャップ炒め 粉ふき芋 	胚芽精米/三温糖/ マカロニ/油/じゃ がいも	煮干し/かつお節/ 米みそ/さけ/ヨー グルト	万能ねぎ/だいこん /玉ねぎ/パイン アップル缶/バナナ /みかん缶	きな粉蒸しパン 牛乳 ----- きな粉蒸しパン 牛乳	マーガリンサンド	
15 木	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 コールスローサラダ	胚芽精米/三温糖/ ごま油/片栗粉/さ つまいも/★マヨ ネーズ/薄力粉/油	豚モモ/豆腐/煮干 し/かつお節/米み そ/★牛乳	玉ねぎ/にんじん/ しめじ/キャベツ/ とうもろこし/きゅ うり	ブアマンケーキ 牛乳 ----- ブアマンケーキ 牛乳	ジャムサンド	
16 金	わかめうどん ミックススロー 茹でえだまめ 	ゆでうどん/イース トドーナツ	鶏肉モモ/わかめ/ こんぶ/かつお節/ ★牛乳	キャベツ/にんじん /えだまめ	ツイスト 牛乳 ----- ツイスト 牛乳	おにぎり	
17 土	チキンカレーライス 大根とコンソメスープ ミックススロー 	胚芽精米/じゃがい も/油/有塩バター /食パン/マーガリ ン	鶏肉モモ/★牛乳	にんじん/玉ねぎ/ だいこん/とうもろ こし/キャベツ/い ちごジャム	粟飯おにぎり 牛乳 ----- 粟飯おにぎり 牛乳	焼きおにぎり	

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月	レーズンボール もやしスープ チキンディアフロ風 南瓜のミルク煮 キャベツのおかか和え	レーズンボール/パン粉/油/有塩バター/三温糖/ハードビスケット	鶏肉モモ/★牛乳/かつお節	もやし/玉ねぎ/かぼちゃ/キャベツ/とうもろこし	ゼリー クラッカー 牛乳 ゼリー クラッカー 牛乳	おにぎり
20火	ごはん すまし汁 魚の甘味噌がけ ひじきサラダ さつま芋甘煮	胚芽精米/三温糖/★マヨネーズ/ごま(すり)/さつまいも/薄力粉	豆腐/かつお節/こんぶ/さけ/米みそ/ひじき/ロースハム/★たまご/★牛乳	みつば/にんじん/きゅうり	ピザパン 牛乳 ピザパン 牛乳	マーガリンサンド
21水	肉うどん もやしサラダ	ゆでうどん/三温糖/ごま油/胚芽精米/ごま(いり)	豚モモ/こんぶ/かつお節/油揚げ/しらす干し/★牛乳	ねぎ/ほうれんそう/もやし/きゅうり/にんじん	茹でとうもろこし ビスケット 牛乳 茹でとうもろこし ビスケット 牛乳	おにぎり
22木	豚丼 わかめスープ きんぴらごぼう キャベツの昆布和え	胚芽精米/油/三温糖/ごま(いり)/ロールパン	豚モモ/わかめ/塩昆布/ピザチーズ/★牛乳	玉ねぎ/しいたけ/ねぎ/ごぼう/にんじん/キャベツ	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
23金	牛乳パン キャベツとにんじんスープ チリコンカン風煮物 ポイルいんげん	牛乳パン/じゃがいも/有塩バター/薄力粉/三温糖/無塩バター	ゆで大豆/豚ひき肉/★たまご/生クリーム/★牛乳	キャベツ/にんじん/玉ねぎ/グリーンピース/さやいんげん/レモン汁	甘食パン 牛乳 甘食パン 牛乳	マーガリンサンド
24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/★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	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
26月	バターボール 豆腐スープ チキン照り焼き キャベツのナムル もやし炒め	バターボール/油/ごま(いり)/ごま油/胚芽精米	豆腐/ベーコン/鶏肉モモ/わかめふりかけ/★牛乳	チンゲン菜/ミックスペジタブル/キャベツ/もやし/にんじん	ドーナツ 牛乳 ドーナツ 牛乳	おにぎり
27火	マーボー丼 すまし汁 ごぼうサラダ	胚芽精米/油/三温糖/片栗粉/★マヨネーズ/薄力粉	絞豆腐/豚ひき肉/米みそ/わかめ/かつお節/こんぶ/ベーコン/★たまご/乳酸菌飲料/★牛乳	ねぎ/みつば/ごぼう/きゅうり	ゼリー ビスケット 麦茶 アイスクリーム 麦茶	ジャムサンド
28水	ごはん みそ汁 煮魚 切り昆布煮つけ 塩もみキャベツ	胚芽精米/三温糖/油/薄力粉	豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/かじき/刻み昆布/焼き竹輪/★牛乳	ねぎ/にんじん/キャベツ/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
29木	プリオッシュ レタススープ 鶏肉のタンドリー焼き 青菜としらすのソテー にんじんチーズ和え	プリオッシュ/油/ビスケット	ベーコン/鶏肉モモ/ヨーグルト/しらす干し/★粉チーズ/アイスクリーム	レタス/ミックスペジタブル/ほうれんそう/にんじん	フアマンケーキ 牛乳 フアマンケーキ 牛乳	おにぎり
30金	わかめうどん ミックスロー 茹でえだまめ	ゆでうどん/胚芽精米/ごま(いり)	鶏肉モモ/わかめ/こんぶ/かつお節/★牛乳/★プロセスチーズ	キャベツ/にんじん/えだまめ	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
31土	チキンカレーライス 大根とコーンスープ ミックスロー	胚芽精米/じゃがいも/油/有塩バター/食パン/マーガリン	鶏肉モモ/★牛乳	にんじん/玉ねぎ/だいこん/とうもろこし/キャベツ/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
		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。  
 ☆2日はお誕生日おやつです。



