

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 金	味噌うどん 南瓜のそぼろ煮 	ゆでうどん/油/三温糖/上新粉/白玉粉/片栗粉	豚モモ/米みそ/かつお節/こんぶ/豚ひき肉/★牛乳	だいこん/にんじん/しいたけ/かぼちゃ/玉ねぎ/さやいんげん	わかめおにぎり 牛乳 みだらし団子 牛乳	マーガリンサンド
2 土	豚丼 みそ汁 二色びたし さつま芋の甘煮	胚芽精米/油/三温糖/さつまいも	豚モモ/わかめ/かつお節/煮干し/米みそ/ヨーグルト	玉ねぎ/ねぎ/小松菜/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
5 火	ごはん みそ汁 鶏肉のオレンジ焼き ひじきの煮付け 白菜とツナ和え物	胚芽精米/油/三温糖/ドーナツ	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/ツナ缶/★牛乳	万能ねぎ/マーマレード/にんじん/はくさい	ツイストドーナツ 牛乳 ツイストドーナツ 牛乳	ジャムサンド
6 水	あんかけうどん 生揚げの含め煮 ポイルブロッコリー	ゆでうどん/片栗粉/三温糖/胚芽精米/ごま(いり) 	豚モモ/かつお節/こんぶ/生揚げ/しらす干し/★牛乳	にんじん/ねぎ/もやし/はくさい/ほうれんそう/ブロッコリー/みつば/柿	みつ葉ごはんおにぎり 牛乳 果物 みつ葉ごはんおにぎり 牛乳 果物	マーガリンサンド
7 木	牛乳パン チンゲン菜スープ さつま芋コロケ 和風サラダ にんじんグラッセ	牛乳パン/さつまいも/薄力粉/パン粉/三温糖/油/有塩バター	豚ひき肉/★たまご/わかめ/ツナ缶/★牛乳	チンゲン菜/とうもろこし/玉ねぎ/キャベツ/きゅうり/にんじん/みかん	ココア蒸しパン 牛乳 果物 ココア蒸しパン 牛乳 果物	焼き込みごはん
8 金	ごはん すまし汁 魚のしょうが焼き 野菜のみそマヨネーズ和え さつま芋グラッセ	胚芽精米/三温糖/ごま(いり)/★マヨネーズ/さつまいも/有塩バター/ロールパン	豆腐/かつお節/こんぶ/さけ/焼き竹輪/米みそ/ツナ缶/★牛乳	しめじ/キャベツ/万能ねぎ/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
9 土	牛乳パン キャベツともやしのスープ 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/胚芽精米	ゆで大豆/豚ひき肉/菜飯ふりかけ/★牛乳	キャベツ/もやし/玉ねぎ/グリーンピース/さやいんげん	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	焼きおにぎり
11 月	ほうとう風うどん きんぴらごぼう ポイルいんげん	ゆでうどん/糸こんにゃく/油/ごま/三温糖/胚芽精米	豚モモ/油揚げ/米みそ/かつお節/こんぶ/かつお節/★牛乳	かぼちゃ/にんじん/しいたけ/ねぎ/ごぼう/さやいんげん/りんご	おかがおにぎり 牛乳 果物 おかがおにぎり 牛乳 果物	マーガリンサンド
12 火	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き 小松菜とちくわの炒めもの キャベツと人参のマリネ	胚芽精米/さつまいも/三温糖/ごま油/ごま/油/薄力粉	煮干し/かつお節/米みそ/さけ/焼き竹輪/★たまご/★牛乳	玉ねぎ/小松菜/キャベツ/にんじん/レモン汁/とうもろこし/柿	コーン蒸しパン 牛乳 果物 コーン蒸しパン 牛乳 果物	焼き込みごはん
13 水	ごはん みそ汁 松風焼き 人参ケチャップ炒め かぶと胡瓜の浅漬け	胚芽精米/三温糖/ごま/油/スパゲッティ/有塩バター	わかめ/油揚げ/煮干し/かつお節/米みそ/鶏肉ひき肉/絞豆腐/高野豆腐/あおのり/豚ひき肉/しらす干し/かつお節/★牛乳	玉ねぎ/にんじん/かぶ/きゅうり/キャベツ/万能ねぎ	しらすの和風スパゲティ 牛乳 しらすの和風スパゲティ 牛乳	ジャムサンド
14 木	ごまクリームサンド 大根とえのきのスープ 鶏肉のカレー焼き 白菜とりんごのサラダ にんじん甘煮	食パン/ごま/三温糖/マーガリン/ごま油/油/★マヨネーズ/ショートケーキ	鶏肉モモ 	だいこん/にんじん/えのきたけ/玉ねぎ/はくさい/りんご	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	焼き込みごはん
15 金	おもち(幼児) お赤飯 具たくさんみそ汁 煮魚 ナムル ブロッコリーおかか和え(乳児)	もち米/三温糖/胚芽精米/黒ごま/ごま油/食パン/マーガリン	きな粉/小豆/かつお節/煮干し/米みそ/かじき/かつお節/★牛乳	万能ねぎ/だいこん/にんじん/しめじ/もやし/ほうれんそう/ブロッコリー/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	マーガリンサンド
16 土	豚丼 みそ汁 二色びたし さつま芋の甘煮	胚芽精米/油/三温糖/さつまいも	豚モモ/わかめ/かつお節/煮干し/米みそ/ヨーグルト	玉ねぎ/ねぎ/小松菜/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
18 月	肉うどん 鶏と竹輪の煮物 	ゆでうどん/三温糖/ハードビスケット	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/寒天	ねぎ/ほうれんそう/玉ねぎ/にんじん/さやいんげん/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	焼き込みごはん

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火	キャロブパン 白菜ときのこのスープ 鶏肉のタンドリー焼き もやしとピーマンの炒め物 しらす和え	キャロブパン/油/ 薄力粉/無塩バター /三温糖	鶏肉モモ/ヨーグル ト/しらす干し/★ 牛乳/★たまご	はくさい/しめじ/玉 ねぎ/にんじん/もやし/ 黄ピーマン/ほう れんそう/りんご缶/ 干しぶどう	りんごとレーズンのケーキ 牛乳 りんごとレーズンのケーキ 牛乳	焼き込みごはん
20水	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 さつまいものミルク煮 ブロッコリーの昆布和え	胚芽精米/三温糖/ ごま油/片栗粉/焼 きふ/さつまいも/ 有塩バター/食パン	豚モモ/豆腐/かつ お節/煮干し/米み そ/★牛乳/塩昆布	玉ねぎ/にんじん/ しめじ/キャベツ/ ブロッコリー/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	焼き込みごはん
21木	ごはん すまし汁 鮭のみみじ焼き 切干大根の煮付け 白菜ナムル	胚芽精米/★マヨ ネーズ/三温糖/油 /ごま/ごま油/蒸 し中華めん	豆腐/わかめ/かつ お節/こんぶ/さけ /刻み昆布/油揚げ /豚モモ/★牛乳	にんじん/切干しだ いこん/はくさい/ 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	ジャムサンド
22金	ブリオッシュ コンソメスープ 和風ミートローフ ブロッコリーサラダ ミックススロー	ブリオッシュ/焼き ふ/パン粉/ごま/ ★マヨネーズ/胚芽 精米	鶏肉ひき肉/高野豆腐 /豆腐/米みそ/ロー スハム/わかめふりか け/★切れてるチーズ /★牛乳	チンゲン菜/にんじ ん/玉ねぎ/しいた け/ブロッコリー/ キャベツ/みかん	わかめチーズおにぎり 牛乳 果物 わかめチーズおにぎり 牛乳 果物	マーガリンサンド
25月	レーズンボール キャベツスープ 魚のコーン焼き マカロニケチャップ炒め 干草和え	レーズンボール/★ マヨネーズ/マカロ ニ/油/三温糖/有 塩バター	さわら/★バルメザ ンチーズ/油揚げ/ ★たまご/生クリー ム/★牛乳	キャベツ/玉ねぎ/ とうもろこし/ほう れんそう/にんじん /かぼちゃ	スイートパンプキン 牛乳 スイートパンプキン 牛乳	焼き込みごはん
26火	ごはん みそ汁 鶏のムニエル れんこんきんぴら キャベツのおかか和え	胚芽精米/薄力粉/ 油/有塩バター/ご ま/三温糖/春巻き の皮/★マヨネーズ	わかめ/豆腐/煮干 し/かつお節/米み そ/鶏肉モモ/かつ お節/ツナ缶/★牛 乳	れんこん/にんじん /キャベツ/玉ねぎ	ツナ揚げ 牛乳 ツナ揚げ 牛乳	ジャムサンド
27水	ちゃんぽん風うどん ブロッコリーのごま和え 人参みそバターきんぴら	ゆでうどん/ごま/ ごま油/有塩バター /薄力粉/三温糖	豚モモ/焼き竹輪/ ★牛乳/米みそ/★ たまご	キャベツ/玉ねぎ/ にんじん/ゆでたけ のこ/しいたけ/ブ ロccoli/ピーマ ン/りんご	蒸しパン 牛乳 果物 蒸しパン 牛乳 果物	焼き込みごはん
28木	バターロール 豆腐スープ 鶏肉のしょうが焼き ポテトサラダ いんげんソテー	ロールパン/三温糖 /油/じゃがいも/ ★マヨネーズ/胚芽 精米	豆腐/ベーコン/鶏 肉モモ/焼き豚/★ 牛乳	チンゲン菜/ミックス ベジタブル/にんじん /きゅうり/玉ねぎ/ さやいんげん/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
29金	ごはん みそ汁 豆腐とひき肉のから揚げ ポパイサラダ かぼちゃグラッセ	胚芽精米/片栗粉/ 油/★マヨネーズ/ ごま/三温糖/有塩 バター/食パン	かつお節/煮干し/ 米みそ/鶏肉ひき肉 /絞豆腐/生ク リーム/★牛乳	はくさい/しめじ/ ほうれんそう/キャ ベツ/にんじん/か ぼちゃ/みかん缶	フルーツサンド 牛乳 スープ フルーツサンド 牛乳	ジャムサンド
30土	牛乳パン キャベツともやしのスープ 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/胚 芽精米	ゆで大豆/豚ひき肉 /菜飯ふりかけ/★ 牛乳	キャベツ/もやし/ 玉ねぎ/グリーンピ ース/さやいんげん	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 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
			505kcal	21.1g	17.7g	2.1g
			553kcal	22.6g	17.7g	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。
 ☆14日はお誕生日おやつです。



歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！



- ・甘い菓子や飲み物の
- ・歯みがきはめんど
- ・あまりかまなくても食べられるやわらか

だらだら食べ

うだからしない

い食べ物が好き

