

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ	補食	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3, 4, 5歳児 おやつ		
01 (金)	たけのごはん みそ汁 豆腐とツナのカゲツ ミックススロー	ブロッコリーのおかか和え	米、食パン、片栗粉、マーガリン、ごま、マヨネーズ、油	牛乳、豆腐、ツナ、みそ、卵、かつお節	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、たけのこ、いちごジャム、わかめ、さやいんげん、チンゲン菜、玉ねぎ	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
02 (土)	野菜とひき肉のカレー キャベツスープ ナムル		米、食パン、じゃがいも、マーガリン、油、バター、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ	玉ねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、ほうれん草	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
07 (木)	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き ブロッコリーサラダ	さつまいもの甘煮	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、バター、マヨネーズ	牛乳、鮭、豆腐、卵、生クリーム、みそ、ベーコン、鮭	夏みかん、ブロッコリー、ねぎ、レモン汁	レモンケーキ 牛乳 果物 レモンケーキ 牛乳 果物	ジャムサンド
08 (金)	レーズンボール 大根とコーンのスープ 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、米、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、チーズ、油揚げ	キャベツ、もやし、大根、にんじん、きゅうり、マーマレード、とうもろこし	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
09 (土)	マーボー丼 すまし汁 塩もみキャベツ さつまいものグラッセ		米、食パン、さつまいも、片栗粉、三温糖、油、バター	牛乳、豆腐、豚肉、みそ	キャベツ、ねぎ、三つ葉、しめじ、いちごジャム、きゅうり	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
11 (月)	ごはん みそ汁 チキンソテー きんぴらごぼう	青菜のしらす和え	ロールケーキ、米、油、三温糖、小町麩、バター、ごま、小麦粉	鶏肉、みそ、しらす、生クリーム、牛乳	ほうれん草、ごぼう、キャベツ、にんじん、みかん	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	ジャムサンド
12 (火)	キャラパン キャベツともやしのスープ ミートローフ さつまいものレーズン煮	アスパラとベーコンソテー	キャラパン、さつまいも、小麦粉、三温糖、パン粉、油、バター	牛乳、豚肉、卵、ベーコン	キャベツ、グリーンアスパラ、玉ねぎ、もやし、干しぶどう、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
13 (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	米、食パン、小麦粉、三温糖、油、ごま	牛乳、さわら、豆腐、生クリーム、チーズ、さわら	ほうれん草、にんじん、みかん、ねぎ、切干大根、青のり、玉ねぎ、しめじ	フルーツサンド 牛乳 スープ フルーツサンド 牛乳	マーガリンサンド
14 (木)	肉うどん 鶏と竹輪の煮物 ヨーグルト		うどん、米、三温糖	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、豚肉、竹輪、高野豆腐、みそ、かつお節	夏みかん、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、ねぎ、さやいんげん	おかかおにぎり 牛乳 果物 おかかおにぎり 牛乳 果物	ジャムサンド
15 (金)	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		パン、小麦粉、じゃがいも、三温糖、油、バター、粉糖	牛乳、大豆、豚肉、卵	玉ねぎ、もやし、ブロッコリー、クリームコーン、グリーンピース	コーンドーナツ 牛乳 コーンドーナツ 牛乳	炊き込みご飯
16 (土)	野菜とひき肉のカレー キャベツスープ ナムル		米、食パン、じゃがいも、マーガリン、油、バター、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ	玉ねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、ほうれん草	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
18 (月)	鶏肉うどん キャベツのナムル ポイルウインナー		うどん、じゃがいも、片栗粉、バター、油、ごま油、ごま	牛乳、ウインナー、鶏肉	キャベツ、ほうれん草、ねぎ、しいたけ	じゃが芋のお焼き 牛乳 じゃが芋のお焼き 牛乳	マーガリンサンド
19 (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、ビスケット、三温糖、油、バター	鶏肉、牛乳、ヨーグルト、ベーコン	そら豆、チンゲン菜、小松菜、みかん、とうもろこし、切干大根、寒天	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
20 (水)	わかめごはん すまし汁 魚の甘味噌かけ スナッペンどうのサラダ	かぼちゃの甘煮	米、三温糖、マヨネーズ	牛乳、鮭、ソーセージ、みそ、鮭	かぼちゃ、夏みかん、大根、キャベツ、えんどう、万能ねぎ、にんじん	フランクフルト 牛乳 果物 フランクフルト 牛乳 果物	ジャムサンド
21 (木)	牛乳パン 小松菜とわかめのスープ 鶏のムニエル 和風サラダ	にんじんの甘煮	牛乳パン、パイ皮、さつまいも、小麦粉、三温糖、油、バター	牛乳、鶏肉、ツナ、卵	キャベツ、にんじん、小松菜、万能ねぎ、わかめ、きゅうり	スイートポテトパイ 牛乳 スイートポテトパイ 牛乳	炊き込みご飯

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3, 4, 5歳児 おやつ	
22 (金)	ポークカレーライス 豆腐スープ 春雨サラダ ゼリー	ゼリー、米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、春雨、油、ごま油、バター	牛乳、豚肉、豆腐、卵、ベーコン	メロン、玉ねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、チンゲン菜、とうもろこし	蒸しパン 牛乳 果物 蒸しパン 牛乳 果物	マーガリンサンド
23 (土)	マーボー丼 すまし汁 塩もみキャベツ さつま芋のグラッセ	米、食パン、さつまいも、片栗粉、三温糖、油、バター	牛乳、豆腐、豚肉、みそ	キャベツ、ねぎ、三つ葉、しめじ、いちごジャム、きゅうり	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
25 (月)	バターボール ミルクスープ チキン照り焼き キャベツとツナの和え物	バターボール、スパゲティ、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、鶏肉、ベーコン、豚肉、ツナ	小松菜、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、とうもろこし、マッシュルーム	スパゲティナポリタン 牛乳 スパゲティナポリタン 牛乳	炊き込みご飯
26 (火)	きつねうどん コーンサラダ キャンディチーズ	うどん、米、三温糖、油、ごま	牛乳、チーズ、油揚げ、みそ	レタス、キャベツ、小松菜、とうもろこし、きゅうり	五平もち 牛乳 五平もち 牛乳	ジャムサンド
27 (水)	ブリオッシュ えのきと野菜のスープ 鶏のしょうが焼き ひじき入りごま味噌サラダ	ブリオッシュ、小麦粉、三温糖、ごま、油、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、みそ	そら豆、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、えのき茸、とうもろこし、ひじき	キャロット蒸しパン 牛乳 キャロット蒸しパン 牛乳	炊き込みご飯
28 (木)	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	米、じゃがいも、春巻の皮、マヨネーズ、油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、ツナ、みそ、油揚げ、ハム、チーズ、かつお節	メロン、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、グリーンアスパラ、しめじ、わかめ、かぶ	ツナ揚げ 牛乳 果物 スープ ツナ揚げ 牛乳 果物	マーガリンサンド
29 (金)	ごはん みそ汁 煮魚 アスパラのお浸し	さつま芋の昆布煮 米、さつまいも、小麦粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、かじき、カルピス、卵、みそ、油揚げ、かじき	キャベツ、グリーンアスパラ、昆布	カルピスケーキ 牛乳 カルピスケーキ 牛乳	ジャムサンド
30 (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	米、食パン、じゃがいも、マーガリン、三温糖	牛乳、生揚げ、チーズ、みそ	玉ねぎ、さやいんげん、にんじん、グリーンピース、わかめ	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー690Kcal 蛋白質 23.7g 脂質 19.4g 鉄分 2mg
未満児 エネルギー 592Kcal 蛋白質 21.0g 脂質 18.3g 鉄分 2mg

- ☆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。
- ☆ 19日はお誕生日おやつです。



健康な体は栄養バランスのよい食事から

主食・主菜・副菜 そろっていますか？

エネルギーのもとになる主食と、体をつくるもとになる主菜、体の調子をととのえる副菜がそろうと栄養バランスがととのいます。これに、汁物などがつくとばっちりです。



偏った食事や食生活は、生活習慣病などの病気を招いてしまいます。毎日の食事や生活があなたの健康をつくるのです！

1日3食きちんと食べていますか？

朝、昼、夕の3回の食事を、決まった時間にとることは生活リズムをととのえる上で、大切なことです。特に1日のはじめの朝ごはんはきちんと食べるようにしましょう。

