

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 (木)	冷やし中華 もやしスープ 高野豆腐の煮物 	中華めん、米、三温糖、ごま油、油	牛乳、ハム、高野豆腐、かつお節	もやし、レタス、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、しい茸、切干大根	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	ジャムサンド
02 (金)	ごはん みそ汁 魚のみみじ焼き 切り昆布の煮付け 二色びたし	米、小麦粉、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、鮭、豆腐、卵、ベーコン、みそ、竹輪、チーズ、鮭	梨、キャベツ、ねぎ、にんじん、小松菜、昆布	ベーコンチーズマフィン 牛乳 果物 ベーコンチーズマフィン 牛乳 果物	マーガリンサンド
03 (土)	マーボー丼 みそ汁 ほうれん草のおかか和え さつま芋の甘煮	米、食パン、さつまいも、マーガリン、片栗粉、三温糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、チーズ、みそ、かつお節	ほうれん草、ねぎ、玉ねぎ、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
05 (月)	ブリオッシュ 南瓜としめじのスープ 鶏肉のパーベキュー焼き コールスローサラダ ブロッコリーのナムル風	ブリオッシュ、小麦粉、さつまいも、三温糖、バター、マヨネーズ、小町麩、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、卵、しらす	梨、かぼちゃ、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、とうもろこし、きゅうり、玉ねぎ、レモン汁	さつま芋と黒ゴマのケーキ 牛乳 果物 さつま芋と黒ゴマのケーキ 牛乳 果物	炊き込みごはん
06 (火)	スパゲッティミートソース 大根とえのきのスープ 和風サラダ	スパゲティー、米、油、片栗粉、三温糖、ごま	牛乳、豚肉、ツナ、しらす、チーズ	梨、玉ねぎ、キャベツ、大根、にんじん、えのき茸、きゅうり、ピーマン、わかめ	じゃこおにぎり 牛乳 果物 じゃこおにぎり 牛乳 果物	ジャムサンド
07 (水)	ごはん みそ汁 照り焼きバーグ 小松菜とちくわの炒め物 かぼちゃのグラッセ	ワッフル、米、三温糖、片栗粉、バター、ごま油、ごま	鶏肉、豆腐、みそ、竹輪	かぼちゃ、小松菜、玉ねぎ、にんじん	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	マーガリンサンド
08 (木)	ごまクリームサンド 小松菜とわかめのスープ 鶏肉のタンドリー焼き もやしサラダ 青のりポテト	食パン、蒸し中華めん、じゃがいも、マーガリン、三温糖、ごま油、ごま、食パン	牛乳、鶏肉、ベーコン、ヨーグルト、油揚げ	もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、小松菜、万能ねぎ、わかめ、青のり	塩焼きそば 牛乳 塩焼きそば 牛乳	炊き込みごはん
09 (金)	栗ごはん みそ汁 鮭の照り焼き ブロッコリーのごま和え 人参のケチャップ炒め	米、三温糖、小町麩、ごま、油	牛乳、鮭、栗、豚肉、みそ、鮭	にんじん、キャベツ、バナナ、ブロッコリー、りんご、桃、みかん、パイナップル、キウイ	フルーツポンチ 牛乳 フルーツポンチ 牛乳	ジャムサンド
10 (土)	ハヤシライス コンソメスープ さつま芋の甘煮 塩もみキャベツ 	ゼリー、米、さつまいも、ビスケット、油、バター、三温糖、小町麩	牛乳、豚肉	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲン菜、きゅうり、マッシュルーム、トマト、グリーンピース	ゼリー ビスケット 牛乳 ゼリー ビスケット 牛乳	焼きおにぎり
12 (月)	バターロール わかめとコーンのスープ 鶏肉のマヨネーズ焼き 青菜サラダ にんじんの甘煮	パン、米、マヨネーズ、三温糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、ベーコン、油揚げ	にんじん、小松菜、とうもろこし、ねぎ、わかめ、しめじ、昆布	炊き込みごはん 牛乳 炊き込みごはん 牛乳	マーガリンサンド
13 (火)	雑穀ごはん みそ汁 松かさ鶏 キャベツとコーンのソテー ブロッコリーのおかか和え	米、ロールパン、米、油、片栗粉、三温糖、油	牛乳、鶏肉、豆腐、チーズ、卵、みそ、かつお節	りんご、キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし、わかめ、青のり、かぶ、かぶ	チーズドック 牛乳 果物 チーズドック 牛乳 果物	炊き込みごはん
14 (水)	ポークカレーライス 豆入りスープ 南瓜サラダ ゼリー	ゼリー、米、じゃがいも、パイ皮、マヨネーズ、三温糖、油、バター	牛乳、豚肉、ベーコン、大豆、卵	かぼちゃ、玉ねぎ、りんご、にんじん、キャベツ、きゅうり	アップルパイ 牛乳 アップルパイ 牛乳	ジャムサンド
15 (木)	ジャムサンド ミルクスープ 鶏肉のチーズパン焼き にんじんのツナ和え さつま芋のグラッセ	食パン、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、パン粉、バター、ごま油、食	牛乳、鶏肉、ツナ、卵、きな粉、ハム、ベーコン、チーズ	梨、にんじん、玉ねぎ、いちごジャム、レモン汁、いちごジャム(職員)	きな粉ケーキ 牛乳 果物 きな粉ケーキ 牛乳 果物	炊き込みごはん
16 (金)	鶏肉うどん 厚揚げとじゃが芋の煮物 白菜ナムル	うどん、さつまいも、じゃがいも、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、生揚げ、鶏肉	白菜、玉ねぎ、ほうれん草、ねぎ、にんじん、さやいんげん、しい茸、寒天	芋ようかん 牛乳 芋ようかん 牛乳	マーガリンサンド
17 (土)	マーボー丼 みそ汁 ほうれん草のおかか和え さつま芋の甘煮 	米、食パン、さつまいも、マーガリン、片栗粉、三温糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、チーズ、みそ、かつお節	ほうれん草、ねぎ、玉ねぎ、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

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			1,2歳児 おやつ 3,4,5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		
19 (月)	わかめうどん 大根のそぼろ煮 ヨーグルト	うどん、米、三温糖、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、豚肉、ハム、チーズ、みそ	大根、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ	ライスピザ 牛乳 ライスピザ 牛乳	炊き込みごはん
20 (火)	レーズンボール チンゲン菜スープ 大豆入りつくね焼き ジャーマンポテト	レーズンボール、じゃがいも、小麦粉、三温糖、バター、油	牛乳、鶏肉、卵、大豆、チーズ、ハム	梨、にんじん、チンゲン菜、小松菜、玉ねぎ、とうもろこし、オレンジジュース、万能ねぎ、し	小松菜ケーキ 牛乳 果物 小松菜ケーキ 牛乳 果物	炊き込みごはん
21 (水)	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 がんもの煮付け 小松菜ナムル	米、ロールパン、三温糖、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、がんもどき、豆腐、豚肉、ツナ、みそ	小松菜、大根、もやし、にんじん、しめじ、玉ねぎ、わかめ、万能ねぎ	ツナマヨドック 牛乳 スープ ツナマヨドック 牛乳	ジャムサンド
22 (木)	バターボール 春雨スープ チキン照り焼き マカロニケチャップ炒め	さつまいも、バターボール、マカロニ、春雨、マヨネーズ、三温糖、油、バター、ごま油、ご	牛乳、鶏肉、ツナ、卵、生クリーム	チンゲン菜、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、ひじき	スイートポテト 牛乳 スイートポテト 牛乳	炊き込みごはん
23 (金)	わかめごはん みそ汁 揚げ魚煮 千草和え	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、バター	牛乳、さわか、豆腐、卵、みそ、油揚げ、さわか	りんご、かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、万能ねぎ	キャロット蒸しパン 牛乳 果物 キャロット蒸しパン 牛乳	マーガリンサンド
24 (土)	ハヤシライス コンソメスープ さつまいもの甘煮 塩もみキャベツ	ゼリー、米、さつまいも、ビスケット、油、バター、三温糖、小町麩	牛乳、豚肉	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲン菜、きゅうり、マッシュルーム、トマト、グリーンピース	ゼリー ビスケット 牛乳 ゼリー ビスケット 牛乳	焼きおにぎり
26 (月)	キャロブパン トマトスープ チキンディアブロ風 ごぼうサラダ	キャロブパン、ビスケット、三温糖、パン粉、マヨネーズ、油、バター、ごま	鶏肉、牛乳、ベーコン	ほうれん草、ごぼう、トマト、にんじん、とうもろこし、玉ねぎ、キャベツ、みかん、寒天	牛乳かん ビスケット 麦茶 牛乳かん ビスケット 麦茶	炊き込みごはん
27 (火)	ごはん みそ汁 魚の磯部焼き 五目煮豆	米、食パン、小麦粉、油、三温糖	牛乳、さわか、鶏肉、大豆、みそ、生クリーム、さわか	キャベツ、白菜、みかん、玉ねぎ、しめじ、たけのこ、にんじん、さやいんげん、昆布、ひ	フルーツサンド 牛乳 スープ フルーツサンド 牛乳	炊き込みごはん
28 (水)	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、米、油、三温糖、小町麩	牛乳、豚肉、白いんげん豆、ベーコン、油揚げ、生クリーム	玉ねぎ、トマト、ブロッコリー、チンゲン菜、しめじ、えのき茸、にんじん、万能ねぎ	きのこチャーハン 牛乳 きのこチャーハン 牛乳	ジャムサンド
29 (木)	ほうとう風うどん 切干大根のサラダ ポイルウィンナー	うどん、米、三温糖、油	牛乳、ウィンナー、豚肉、みそ、チーズ、ハム、油揚げ	柿、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、きゅうり、こんにゃく、切干大根、しいたけ	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
30 (金)	ケチャップライス キャベツスープ から揚げ ブロッコリーサラダ	米、小麦粉、油、三温糖、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、油、バター、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、鶏肉、ベーコン	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、玉ねぎ、きゅうり、大根、ピーマン、のり	かぼちゃドーナツ 牛乳 かぼちゃドーナツ 牛乳	ジャムサンド
31 (土)	鶏肉としめじの混ぜごはん みそ汁 生揚げの含め煮 ほうれん草のおかか和え	米、食パン、三温糖、マーガリン、油	牛乳、生揚げ、鶏肉、チーズ、みそ、かつお節	ほうれん草、玉ねぎ、しめじ、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 未満児

エネルギー 577Kcal 蛋白質 21.9g 脂質 20.1g
エネルギー 506Kcal 蛋白質 20.0g 脂質 18.9g

鉄分 2mg
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。
- ☆7日はお誕生日おやつです。



食べることは 命のバトンを 受け継ぐこと

きみたちは、食べ物の命を食べることに
よって、命を受け継いでいるんだ。だから残
さずに食べて、体も心もしっかり成長してい
こう！受け継いだ命を大切にすることもき
みたちの役割なんだよ。