

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		
04 (月)	つなカレーライス わかめスープ マカロニサラダ チーズ	ゼリー、米、じゃがいも、ビスケット、マカロニ、マヨネーズ、油、バター、ごま	牛乳、ツナ、チーズ	玉ねぎ、にんじん、みかん、きゅうり、椎茸、ねぎ、わかめ	ゼリー ビスケット 牛乳 ゼリー ビスケット 牛乳	マーガリンサンド
05 (火)	角パン チンゲン菜スープ チキン照り焼き 人参のケチャップ炒め	角パン、米、油、三温糖	牛乳、鶏肉、ほたて、豚肉、油揚げ	にんじん、ブロッコリー、チンゲン菜、とうもろこし、さやえんどう、椎茸	ほたてごはん 牛乳 ほたてごはん 牛乳	ジャムサンド
06 (水)	けんちんうどん かぼちやのそぼろ煮 塩もみキャベツ	うどん、里芋、春巻の皮、油、三温糖、油	牛乳、豚肉、豚肉、チーズ	かぼちや、みかん、キャベツ、ほうれん草、大根、玉ねぎ、ねぎ、きゅうり、にんじん、さやいんげん、ごぼう	チーズ揚げ 牛乳 スープ 果物 チーズ揚げ 牛乳 果物	炊き込みご飯
07 (木)	赤飯 すまし汁 魚の照り焼き 筑前煮	紅白なます フルーツきんとん 米、さつま芋、もち米、三温糖、砂糖、油、バター、ごま	牛乳、ぶり、鶏肉、竹輪、あずき、ぶり	大根、りんご、にんじん、三つ葉、しめじ、椎茸、れんこん、ごぼう、かぶ、さやいんげん、大根、かぶ、干しぶどう	七草粥 牛乳 七草粥 牛乳	マーガリンサンド
08 (金)	マーボー丼 キャベツスープ ブロッコリーのごま和え かぼちやのミルク煮	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、バター、油、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、卵、みそ	かぼちや、キャベツ、ねぎ、ブロッコリー、にんじん	ココア蒸しパン 牛乳 ココア蒸しパン 牛乳	ジャムサンド
09 (土)	豚丼 みそ汁 キャベツのおかか和え さつま芋のオレンジ煮	米、食パン、さつま芋、三温糖、マーガリン、油	牛乳、豚肉、チーズ、みそ、かつお節	キャベツ、ねぎ、オレンジジュース、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
12 (火)	ハヤシライス コンソメスープ コーンサラダ ヨーグルト	米、ロールパン、油、マヨネーズ、バター、三温糖	ヨーグルト、豚肉、ツナ	玉ねぎ、レタス、にんじん、キャベツ、とうもろこし、大根、きゅうり、マッシュルーム、トマト、グリーンピース、かぶ	ツナマヨドック 麦茶 スープ ツナマヨドック 麦茶	マーガリンサンド
13 (水)	ごはん すまし汁 魚のみそ焼き 五目煮豆	ブロッコリーのおかか和え 米、小麦粉、三温糖、バター、油	牛乳、さわか豆、豆腐、鶏肉、大豆、卵、みそ、かつお節、さわか豆	オレンジ、ブロッコリー、玉ねぎ、ねぎ、たけのこ、バナナ、にんじん、さやいんげん、ひじき	バナナマフィン 牛乳 果物 バナナマフィン 牛乳 果物	ジャムサンド
14 (木)	キャロブパン 大根とえのきのスープ チキンピカタ 小松菜とちくわの炒め物	さつま芋のグラッセ マドレーヌ、キャロブパン、さつま芋、小麦粉、三温糖、油、バター、ごま油、ごま	鶏肉、卵、竹輪、チーズ、牛乳、ホイップクリーム	小松菜、大根、えのき茸、にんじん	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊き込みご飯
15 (金)	かきたまうどん 肉じゃが ポイルいんげん	うどん、米、じゃがいも、三温糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、鶏肉、チーズ	玉ねぎ、さやいんげん、にんじん、ほうれん草、ねぎ、グリーンピース	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
16 (土)	牛乳パン もやしスープ チリコンカン風煮物 ポイルブロッコリー	牛乳パン、米、じゃがいも、バター	牛乳、大豆、豚肉	玉ねぎ、もやし、ブロッコリー、グリーンピース	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	焼きおにぎり
18 (月)	レーズンボール ミルクスープ 魚のムニエル 切干大根洋風炒め煮	さつま芋の甘煮 蒸し中華めん、レーズンボール、さつま芋、じゃがいも、油、小麦粉、三温糖、バター、牛乳パン	牛乳、かれい、ベーコン、豚肉、かれい	玉ねぎ、にんじん、小松菜、切干大根、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
19 (火)	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 もやし炒め 白菜ナムル	米、食パン、マーガリン、ごま油、片栗粉、三温糖、油、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	白菜、もやし、大根、にんじん、玉ねぎ、いちごジャム、しめじ、万能ねぎ、チンゲン菜	なかよしサンド 牛乳 スープ なかよしサンド 牛乳	炊き込みご飯
20 (水)	ブリオッシュ えのきと野菜のスープ チキンディアブロ風 ほうれん草とコーンのソテー	グリーンポテト ブリオッシュ、米、じゃがいも、パン粉、油	牛乳、鶏肉、かつお節	ほうれん草、玉ねぎ、えのき茸、にんじん、とうもろこし	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
21 (木)	わかめうどん 生揚げと大根のみそ炒め ポイルブロッコリー	うどん、パイ皮、三温糖、片栗粉、バター、油、ごま油	牛乳、生揚げ、鶏肉、豚肉、みそ、卵	大根、オレンジ、かぼちや、ブロッコリー、たけのこ、わかめ、さやいんげん	パンプキンパイ 牛乳 果物 パンプキンパイ 牛乳 果物	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 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		
22 (金)	ごはん みそ汁 鶏のレモン揚げ煮 和風サラダ にんじんのごま和え	米、小麦粉、バター、三温糖、片栗粉、油、ごま油、ごま、油	牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ、卵、みそ	みかん、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、きゅうり、わかめ、レモン汁	コーンマフィン 牛乳 果物 コーンマフィン 牛乳 果物	ジャムサンド
23 (土)	豚丼 みそ汁 キャベツのおかか和え さつま芋のオレンジ煮	米、食パン、さつま芋、三温糖、マーガリン、油	牛乳、豚肉、チーズ、みそ、かつお節	キャベツ、ねぎ、オレンジジュース、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
25 (月)	ジャムサンド 豆腐のカレースープ 鶏肉のしょうが焼き 白菜とりんごのサラダ にんじんグラッセ	食パン、米、三温糖、油、マヨネーズ、ごま、食パン	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ	白菜、ほうれん草、しめじ、りんご、玉ねぎ、いちごジャム、にんじん	五平もち 牛乳 五平もち 牛乳	マーガリンサンド
26 (火)	味噌うどん ボイルウインナー ブロッコリーのナムル風	うどん、春巻の皮、油、マヨネーズ、ごま油	牛乳、ウインナー、豚肉、ツナ、みそ、しらす	みかん、ブロッコリー、大根、玉ねぎ、にんじん、椎茸	ツナ揚げ 牛乳 スープ 果物 ツナ揚げ 牛乳 果物	炊き込みご飯
27 (水)	肉丼 みそ汁 青菜ときのこのソテー にんじんの甘煮	米、ロールパン、三温糖、油	牛乳、豚肉、豆腐、チーズ、みそ	玉ねぎ、ほうれん草、オレンジ、にんじん、万能ねぎ、ごぼう、こんにゃく、えのき茸、椎茸、さやえんどう、ブロッコリー	チーズドック 牛乳 スープ 果物 チーズドック 牛乳 果物	マーガリンサンド
28 (木)	バターロール トマトスープ 照り焼きバーグ もやしサラダ かぼちゃのグラッセ	パン、米、三温糖、片栗粉、バター、ごま油	牛乳、鶏肉、油揚げ	かぼちゃ、にんじん、もやし、玉ねぎ、トマト、きゅうり、キャベツ	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	ジャムサンド
29 (金)	ごはん みそ汁 揚げ魚煮 ひじきの煮付け れんこんサラダ	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、油、マヨネーズ、小町麩、ごま	牛乳、さわら、大豆、みそ、ハム、油揚げ、さわら	キャベツ、れんこん、にんじん、きゅうり、ひじき	ブアマンケーキ 牛乳 ブアマンケーキ 牛乳	マーガリンサンド
30 (土)	牛乳パン もやしスープ チリコンカン風煮物 ボイルブロッコリー	牛乳パン、米、じゃがいも、バター	牛乳、大豆、豚肉	玉ねぎ、もやし、ブロッコリー、グリーンピース	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 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 559Kcal
エネルギー 498Kcal

蛋白質 21.0g
蛋白質 19.5g

脂質 18.7g
脂質 18.3g

鉄分 2mg
鉄分 2mg

☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がです。
☆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。



雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もと肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのです。