

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 (月)	バターライス キャベツソテー ミネストローネ 鶏肉の磯部焼き ブロッコリーのナムル風	米、小麦粉、バター、油、ごま油、ピザクラスト	牛乳、鶏肉、大豆、ベーコン、しらす	キャベツ、トマト、ブロッコリー、にんじん、青のり	ピザパン 牛乳 ピザパン 牛乳	炊き込みご飯
02 (火)	ごはん みそ汁 煮魚 ナムル	マカロニケチャップ炒め ゼリー、米、クラッカー、マカロニ、三温糖、油、ごま油	牛乳、かじき、豆腐、みそ	もやし、ねぎ、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん	ゼリー クラッカー 牛乳 ゼリー クラッカー 牛乳	ジャムサンド
03 (水)	おにさんご飯 みそ汁 筑前煮 果物	 米、食パン、三温糖、マーガリン、油、小町麩	牛乳、鶏肉、チーズ、ししゃも、竹輪、みそ、大豆、しらす、うなぎ	キャベツ、いちご、にんじん、椎茸、れんこん、ごぼう、いちごジャム、さやいんげん、のり、かぶ	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
04 (木)	ブリオッシュ コンソメスープ チキンディアブロ風 コーンサラダ	カレーポテト ブリオッシュ、米、じゃがいも、油、パン粉、小町麩、三温糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、しらす	レタス、チンゲン菜、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、ひじき	ひじきチャーハン 牛乳 ひじきチャーハン 牛乳	マーガリンサンド
05 (金)	鶏肉うどん 南瓜サラダ ポイルウインナー	うどん、さつま芋、マヨネーズ、三温糖、バター	牛乳、ウインナー、鶏肉、ベーコン、卵、生クリーム	かぼちゃ、いちご、きゅうり、椎茸、ほうれん草、ねぎ、玉ねぎ	スイートポテト 牛乳 果物 スイートポテト 牛乳 果物	ジャムサンド
06 (土)	マーボー丼 すまし汁 小松菜と人参のおかか和え さつま芋の甘煮	 米、食パン、さつま芋、片栗粉、三温糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、かつお節	小松菜、ねぎ、三つ葉、しめじ、いちごジャム、にんじん	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
08 (月)	きつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 チーズ	 うどん、米、三温糖、油、ごま	牛乳、チーズ、豚肉、しらす、油揚げ	かぼちゃ、オレンジ、小松菜、玉ねぎ、さやいんげん	じゃこおにぎり 牛乳 果物 じゃこおにぎり 牛乳 果物	マーガリンサンド
09 (火)	牛乳パン はくさいスープ 鶏肉のバーベキュー焼き ミックススロー	さつま芋のレーズン煮 牛乳パン、さつま芋、小麦粉、三温糖、バター、バター	牛乳、鶏肉、卵、生クリーム	キャベツ、白菜、玉ねぎ、にんじん、レモン汁、干しぶどう	レモンケーキ 牛乳 レモンケーキ 牛乳	炊き込みご飯
10 (水)	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き きんぴらごぼう	花サラダ 米、クリームパン、三温糖、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、鮭、豆腐、みそ、鮭	ごぼう、玉ねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん	クリームパン 牛乳 クリームパン 牛乳	ジャムサンド
12 (金)	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き もやし炒め	ブロッコリーのおかか和え 米、小麦粉、バター、三温糖、油	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、みそ、かつお節	もやし、いちご、りんごジュース、ブロッコリー、ねぎ、にんじん	りんごケーキ 牛乳 果物 りんごケーキ 牛乳 果物	マーガリンサンド
13 (土)	牛乳パン キャベツスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルいんげん	牛乳パン、じゃがいも、米、油、片栗粉	牛乳、鶏肉	キャベツ、さやいんげん、にんじん、玉ねぎ、トマト、しめじ	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
15 (月)	ごはん みそ汁 さわらのしょうが焼き 切り昆布の煮付け	二色びたし 米、小麦粉、三温糖、バター、チョコレート、油	牛乳、さわら、みそ、竹輪	キャベツ、白菜、しめじ、小松菜、にんじん、昆布	チョコパン 牛乳 チョコパン 牛乳	 ジャムサンド
16 (火)	 お楽しみ食 				誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	マーガリンサンド
17 (水)	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、バター、バター	牛乳、大豆、豚肉、ヨーグルト	玉ねぎ、もやし、ブロッコリー、グリーンピース	ブレッド風クッキー 牛乳 ブレッド風クッキー 牛乳	炊き込みご飯
18 (木)	わかめうどん 生揚げの含め煮 にんじんチーズ和え	 うどん、米、三温糖	牛乳、生揚げ、鶏肉、チーズ、かつお節	にんじん、わかめ	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 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		
19 (金)	ごはん みそ汁 豆腐とひき肉のから揚げ ひじきサラダ	キャベツの昆布和え 	米、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、油、片栗粉、ごま	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、ツナ、みそ	キャベツ、オレンジ、大根、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、ひじき、昆布	キャロット蒸しパン 牛乳 果物 キャロット蒸しパン 牛乳 果物	ジャムサンド
20 (土)	マーボー丼 すまし汁 小松菜と人参のおかか和え さつま芋の甘煮		米、食パン、さつま芋、片栗粉、三温糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、かつお節	小松菜、ねぎ、三つ葉、しめじ、いちごジャム、にんじん	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
22 (月)	ごはん みそ汁 鶏肉のムニエル 青菜のしらす和え	人参とえのきの中華サラダ	米、ロールパン、小麦粉、マヨネーズ、油、バター、ごま油、三温糖、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ、みそ、油揚げ、しらす	ほうれん草、にんじん、えのき茸、玉ねぎ、ブロッコリー	ツナマヨドック 牛乳 スープ ツナマヨドック 牛乳	マーガリンサンド
24 (水)	肉うどん 大根のそぼろ煮 ヨーグルト		うどん、米、三温糖、油、ごま、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、豚肉、ツナ、みそ	大根、にんじん、ほうれん草、ねぎ、三つ葉	みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳 みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳	ジャムサンド
25 (木)	バターボール コンソメスープ 鶏肉のタンドリー焼き 青菜サラダ	いんげんソテー	バターボール、米、油、三温糖	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ベーコン	小松菜、にんじん、大根、さやいんげん	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	 炊き込みご飯
26 (金)	ごはん みそ汁 手まりしゅうまい 三色ごま和え	かぼちゃの甘煮	米、小麦粉、焼売の皮、三温糖、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、卵、みそ、チーズ、油揚げ、ほたて	かぼちゃ、キャベツ、いちご、玉ねぎ、小松菜、わかめ、にんじん、干しぶどう	チーズ蒸しパン 牛乳 果物 チーズ蒸しパン 牛乳 果物	マーガリンサンド
27 (土)	牛乳パン キャベツスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルいんげん		牛乳パン、じゃがいも、米、油、片栗粉	牛乳、鶏肉	キャベツ、さやいんげん、にんじん、玉ねぎ、トマト、しめじ	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 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558Kcal 蛋白質 21.3g  
エネルギー496Kcal 蛋白質 19.9g

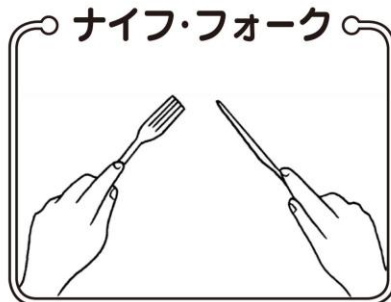
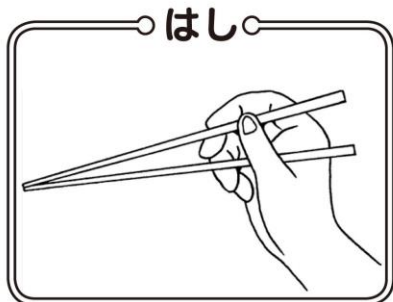
脂質 18.3g  
脂質 17.9g

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。
- ☆16日はお誕生日おやつです。



## 正しい食事マナー 身につけていますか？



まずは、正しい持ち方ができているかチェック！ それから上手に使えるように練習してみよう。

