

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			
02 ～ 月	ケチャップライス わかめとコーンのスープ ハンバーグ ブロッコリーサラダ		プリン、米、せんべい、パン粉、マヨネーズ、油、ごま	豚肉、チーズ、鶏肉、卵、竹輪、ベーコン、牛乳	玉葱、ブロッコリー、アスパラガス、コーン、ピーマン、ねぎ、わかめ、人参、干しぶどう	プリン せんべい 麦茶 プリン せんべい 麦茶	ジャムサンド
06 ～ 金	マーボー丼 すまし汁 にんじんのごま和え さつま芋の昆布煮		米、さつま芋、小麦粉、三温糖、バター、片栗粉、油、ごま油、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、卵、生クリーム、みそ	いちご、人参、ねぎ、しめじ、三つ葉、レモン汁、昆布	レモンケーキ 牛乳 果物 レモンケーキ 牛乳 果物	マーガリンサンド 
07 ～ 土	ごはん みそ汁 厚揚げとじゃが芋の煮物 青菜のおかか和え		米、食パン、じゃが芋、三温糖、小町麩	牛乳、生揚げ、みそ、かつお節	小松菜、玉葱、ねぎ、いちご ジャム、人参、さやいんげん	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
09 ～ 月	ブリオッシュ ボイルいんげん えのきと野菜のスープ チキンピカタ アスパラとベーコンソテー		ブリオッシュ、スパゲティー、小麦粉、油、バター、三温糖	牛乳、鶏肉、卵、ベーコン、しらす、チーズ、かつお節	アスパラガス、さやいんげん、キャベツ、玉葱、えのき茸、人参、万能ねぎ	しらすの和風スパゲティー 牛乳 しらすの和風スパゲティー 牛乳	炊き込みご飯
10 ～ 火	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き 塩もみキャベツ		かぼちゃの甘煮 ロールケーキ、米、三温糖、油、小麦粉	鮭、豆腐、みそ、牛乳、ホイップクリーム、鮭	南瓜、キャベツ、ねぎ、胡瓜	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	ジャムサンド
11 ～ 水	キャロブパン にんじんのグラッセ 豆腐スープ 鶏肉のムニエル 和風サラダ		キャロブパン、米、小麦粉、バター、油、三温糖、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ缶、ベーコン、しらす	キャベツ、人参、チンゲン菜、小松菜、胡瓜、ミックスベジタブル、わかめ、昆布	昆布としらすの菜飯 牛乳 昆布としらすの菜飯 牛乳	マーガリンサンド
12 ～ 木	肉うどん 鶏と竹輪の煮物 ゼリー		うどん、ゼリー、米、三温糖	牛乳、豚肉、鶏肉、竹輪、みそ、高野豆腐、かつお節	玉葱、人参、ほうれん草、ねぎ、さやいんげん	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	炊き込みご飯
13 ～ 金	たけのこごはん みそ汁 松風焼き ミックススロー		プロッコリーのおかか和え 米、小麦粉、バター、三温糖、コーンフレーク、ごま	牛乳、豆腐、鶏肉、みそ、卵、高野豆腐、かつお節	メロン、キャベツ、ブロッコリー、ねぎ、玉葱、たけのこ、人参、わかめ、干しぶどう、青のり	ロックビスケット 牛乳 果物 ロックビスケット 牛乳 果物	ジャムサンド
14 ～ 土	プティポワン もやしスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ボイルアスパラ		じゃが芋、米、パン、油、片栗粉	牛乳、鶏肉	もやし、アスパラガス、玉葱、人参、トマト缶、しめじ	おにぎり 牛乳 おにぎり 牛乳	焼きおにぎり 
16 ～ 月	ごはん みそ汁 豚のしょうが焼き きんぴらごぼう		胡瓜と竹輪の甘酢和え 米、小麦粉、三温糖、バター、油、小町麩、ごま	牛乳、豚肉、卵、みそ、竹輪	甘夏、胡瓜、キャベツ、ごぼう、人参、オレンジ ジュース、わかめ	にんじんケーキ 牛乳 果物 にんじんケーキ 牛乳 果物	マーガリンサンド
17 ～ 火	カレーうどん キャベツの昆布和え ボイルワインナー		うどん、米、油、小麦粉	牛乳、豚肉、ワインナー、ハム、チーズ	キャベツ、玉葱、人参、ほうれん草、ピーマン、昆布	ライスピザ 牛乳 ライスピザ 牛乳	ジャムサンド
18 ～ 水	牛乳パン 茄でそらまめ 大根とコーンのスープ 鶏のねぎ味噌焼き もやしサラダ		茹でそらまめ 牛乳パン、米、マヨネーズ、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	そら豆、もやし、大根、人参、胡瓜、コーン、万能ねぎ	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	炊き込みご飯
19 ～ 木	ごはん みそ汁 揚げ魚煮 ほうれん草と切干の和え物		さつま芋のレモン煮 米、バゲット、さつま芋、三温糖、片栗粉、油、ごま	牛乳、鰯、卵、豆腐、みそ	メロン、ほうれん草、万能ねぎ、切干大根、レモン汁	フレンチトースト 牛乳 果物 フレンチトースト 牛乳 果物	炊き込みご飯
20 ～ 金	キャロットロール かぼちゃのグラッセ コンソメスープ ミートローフ ひじきサラダ		蒸し中華めん、キャロットロール、マヨネーズ、パン粉、三温糖、ごま油、バター、油、小町麩、ごま	牛乳、豚肉、ベーコン、ツナ缶、卵	南瓜、玉葱、人参、チンゲン菜、ミックスベジタブル、キャベツ、胡瓜、もやし、ひじき	塩焼きそば 牛乳 塩焼きそば 牛乳	マーガリンサンド
21 ～ 土	ごはん みそ汁 青菜のおかか和え		厚揚げとじゃが芋の煮物 青菜のおかか和え	米、食パン、じゃが芋、三温糖、小町麩	牛乳、生揚げ、みそ、かつお節	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 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		
23 ～ 月	バターロール ボイルブロッコリー 春野菜のスープ 鶏肉のバーベキュー焼き 人参みそバターきんぴら	ロールパン、小麦粉、バター、三温糖、ごま	牛乳、鶏肉、卵、みそ	メロン、人参、ブロッコリー、キャベツ、セロリ、アスパラガス、ピーマン、玉葱、コーン、よもぎ、レモン汁	よもぎスコーン 牛乳 果物 よもぎスコーン 牛乳 果物	炊き込みご飯
24 ～ 火	春雨と野菜の丼 みそ汁 アスパラポテトサラダ キャベツのおかか和え	米、ロールパン、じゃが芋、マヨネーズ、春雨、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ缶、油揚げ、みそ、ハム、チーズ、かつお節	キャベツ、玉葱、アスパラガス、椎茸、人参、わかめ、グリンピース、かぶ	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
25 ～ 水	ナチュールパン 茄子そらまめ キャベツともやしのスープ 魚のマヨネーズ焼き マカロニケチャップ炒め	パン、米、マヨネーズ、マカロニ、油、三温糖	牛乳、鮭	そら豆、玉葱、キャベツ、もやし、マッシュルーム、コーン	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	ジャムサンド
26 ～ 木	ごはん かぼちゃのミルク煮 みそ汁 高野豆腐入りつくね揚げ ナムル	米、小麦粉、三温糖、油、パン粉、バター、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、みそ、高野豆腐	南瓜、甘夏、玉葱、もやし、ほうれん草、人参	ココア蒸しパン 牛乳 果物 ココア蒸しパン 牛乳 果物	炊き込みご飯
27 ～ 金	きつねうどん スナップえんどうのサラダ にんじんの甘煮	うどん、さつま芋、三温糖、マヨネーズ、バター	牛乳、卵、油揚げ、生クリーム	人参、キャベツ、えんどう、小松菜	スイートポテト 牛乳 スイートポテト 牛乳	マーガリンサンド
28 ～ 土	プティポワン もやしスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ボイルアスパラ	じゃが芋、米、パン、油、片栗粉	牛乳、鶏肉	もやし、アスパラガス、玉葱、人参、トマト缶、しめじ	おにぎり 牛乳 おにぎり 牛乳	焼きおにぎり
30 ～ 月	わかめごはん さつま芋の甘煮 みそ汁 あじフライ アスパラのさっぱり和え	米、食パン、さつま芋、パン粉、油、小麦粉、マーガリン、三温糖、油	牛乳、鰹、豆腐、卵、みそ、油揚げ	メロン、キャベツ、アスパラガス、いちごジャム、人参、玉葱、チンゲン菜	なかよしサンド 牛乳 果物 スープ なかよしサンド 牛乳 果物	炊き込みご飯
31 ～ 火	チキンカレーライス わかめスープ 春雨サラダ ヨーグルト	米、じゃが芋、小麦粉、三温糖、バター、春雨、油、ごま油、ごま	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、卵	玉葱、人参、もやし、胡瓜、パインアップル、椎茸、ねぎ、コーン、わかめ	パインケーキ 牛乳 パインケーキ 牛乳	ジャムサンド

献立の平均栄養価  
以上児  
未満児エネルギー 528Kcal 蛋白質 21.6g 脂質 18.4g 鉄分 2mg  
エネルギー 471Kcal 蛋白質 20.1g 脂質 18.1g 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。

☆10日はお誕生日おやつです。

