

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		
01 ～ 水 ～	わかめうどん かぼちゃのそぼろ煮 ボイルアスパラ	うどん、米、三温糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、豚肉、しらす	南瓜、アスパラガス、玉葱、さやいんげん、わかめ	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
02 ～ 木 ～	パン・オ・レ キャベツソテー チンゲン菜スープ チキン照り焼き ブロッコリーサラダ	ミルクパン、小麦粉、三温糖、油、マヨネーズ、油、粉糖	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、ベーコン、きな粉	キャベツ、チングン菜、ブロッコリー、コーン、人参	もちもちきな粉ドーナツ 牛乳 もちもちきな粉ドーナツ 牛乳	炊き込みご飯
03 ～ 金 ～	ごはん 二色びたし みそ汁 いわしの磯つみれ揚げ 切り昆布の煮付け	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、バター、油	牛乳、いわし、豆腐、ヨーグルト、卵、みそ、はんぺん、竹輪	メロン、キャベツ、ねぎ、人参、小松菜、ごぼう、刻み昆布、万能ねぎ、干しうどん、ひじき、青のり	ヨーグルトケーキ 牛乳 果物 ヨーグルトケーキ 牛乳 果物	ジャムサンド
04 ～ 土 ～	鶏ごぼうごはん みそ汁 さつま芋の甘煮 ほうれん草のおかか和え	ゼリー、米、さつま芋、せんべい、三温糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、みそ、卵、ベーコン、かつお節	ほうれん草、大根、ごぼう、人参、わかめ、万能ねぎ	ゼリー せんべい 牛乳 ゼリー せんべい 牛乳	焼きおにぎり
06 ～ 月 ～	肉丼 みそ汁 切干大根洋風炒め煮 にんじんチーズ和え	米、三温糖、バター、油	牛乳、豚肉、みそ、卵、ベーコン、生クリーム、チーズ	南瓜、玉葱、人参、ねぎ、ごぼう、小松菜、こんにゃく、わかめ、切干大根、さやえんどう	スイートパンプキン 牛乳 スイートパンプキン 牛乳	ジャムサンド
07 ～ 火 ～	バターロール レタススープ 魚と野菜のトマト煮 ボイルブロッコリー	ロールパン、じゃが芋、小麦粉、三温糖、片栗粉、バター、油	牛乳、かじき、卵、ベーコン、チーズ	メロン、玉葱、レタス、ブロッコリー、人参、小松菜、トマト缶、なす、グリンピース	小松菜ケーキ 牛乳 果物 小松菜ケーキ 牛乳 果物	炊き込みご飯
08 ～ 水 ～	ナチュールパン いんげんと玉ねぎのソテー ミネストローネ チキンディアブロ風 ハワイアンサラダ	マドレーヌ、ナチュールパン、パン粉、油、バター、三温糖、小麦粉	鶏肉、大豆、ベーコン、牛乳、ホイップクリーム	トマト缶、さやいんげん、レタス、キャベツ、ミックスベジタブル、胡瓜、パイナップル、玉葱、ピーマン	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊き込みご飯
09 ～ 木 ～	ちゃんぽん風うどん 生揚げの含め煮 人参とえのきの中華サラダ	うどん、米、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、生揚げ、豚肉、チーズ、竹輪	人参、えのき茸、キャベツ、玉葱、たけのこ、椎茸	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
10 ～ 金 ～	ハヤシライス わかめスープ チーズポテトサラダ ヨーグルト	米、バゲットパン、じゃが芋、マーガリン、マヨネーズ、油、バター、砂糖、ごま	牛乳、ヨーグルト、豚肉、チーズ	玉葱、キウイフルーツ、人参、胡瓜、椎茸、マッシュルーム、トマト缶、ねぎ、わかめ、グリンピース	シュガートースト 牛乳 果物 シュガートースト 牛乳 果物	ジャムサンド
11 ～ 土 ～	菜飯ごはん みそ汁 高野豆腐のうま煮	米、食パン、マーガリン、三温糖、油、小町麩	牛乳、鶏肉、高野豆腐、みそ	玉葱、ねぎ、人参、いちごジャム、椎茸、グリンピース	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
13 ～ 月 ～	わかめごはん さつま芋のミルク煮 みそ汁 煮魚 小松菜と人参のおかか和え	プリン、米、さつま芋、せんべい、三温糖、バター	かじき、豆腐、牛乳、みそ、かつお節	小松菜、万能ねぎ、人参	プリン せんべい 麦茶 プリン せんべい 麦茶	マーガリンサンド
14 ～ 火 ～	カレースパゲティ 豆腐スープ スナップえんどうのサラダ ボイルウインナー	スパゲティー、食パン、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、ウインナー、豆腐、ベーコン	玉葱、キャベツ、人参、チングン菜、えんどう、いちごジャム、ピーマン、ミックスベジタブル	ジャムサンド 牛乳 スープ ジャムサンド 牛乳	炊き込みご飯
15 ～ 水 ～	牛乳パン マカロニケチャップ炒め コンソメスープ 照り焼きバーゲ キャベツとツナのサラダ	牛乳パン、小麦粉、三温糖、マカロニ、片栗粉、油、小町麩	牛乳、鶏肉、卵、ツナ缶	メロン、人参、キャベツ、チングン菜、玉葱、胡瓜、コーン	キャロット蒸しパン 牛乳 果物 キャロット蒸しパン 牛乳	炊き込みご飯
16 ～ 木 ～	チーズベーグル かぼちゃのグラッセ 大根とコーンのスープ チキンカツ 青菜サラダ	米、ベーグル、パン粉、油、小麦粉、三温糖、バター、ごま、油	牛乳、鶏肉、ツナ缶、卵、ベーコン	南瓜、キウイフルーツ、小松菜、大根、人参、コーン、玉葱、トマト缶、三つ葉	みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳 果物 みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳 果物	ジャムサンド
17 ～ 金 ～	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 アスパラのお浸し にんじんの甘煮	米、小麦粉、バター、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、卵、みそ、油揚げ	人参、キャベツ、アスパラガス、オレンジジュース、もやし、万能ねぎ	オレンジケーキ 牛乳 オレンジケーキ 牛乳	マーガリンサンド

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		
18 ～ 土	鶏ごぼうごはん みそ汁 さつま芋の甘煮 ～ ほうれん草のおかか和え	ゼリー、米、さつ ま芋、せんべ い、三温糖、 油、ごま	牛乳、鶏肉、み そ、かつお節	ほうれん草、大 根、ごぼう、人 参、わかめ、万 能ねぎ	ゼリー せんべい 牛乳 ゼリー せんべい 牛乳	焼きおにぎり
20 ～ 月	バターボール コンソメスープ ポークソテー ひじきサラダ	キャベツとコーンのソテー	バターボール、ビ スケット、マヨネー ズ、油、小町麩、 バター、ごま	牛乳、豚肉、ツ ナ缶	キャベツ、ぶどう ジュース、人参、 大根、胡瓜、コー ン、ひじき、寒天	あじさいゼリー 牛乳 ビスケット あじさいゼリー 牛乳 ビスケット
21 ～ 火	ごはん みそ汁 鶏肉のオレンジ焼き ～ 胡瓜と竹輪の甘酢和え	かぼちゃの甘煮	米、小麦粉、三 温糖、バター、 ごま	牛乳、鶏肉、豆 腐、みそ、竹輪	南瓜、胡瓜、玉 葱、マーマレー ド、わかめ	黒ごまケーキ 牛乳 黒ごまケーキ 牛乳
22 ～ 水	ごはん みそ汁 あじフライ ～ 小松菜ナムル	さつま芋のレーズン煮	米、ロールパン、 さつま芋、パン 粉、油、小麦粉、 三温糖、バター、 ごま油、ごま	牛乳、あじ、豆 腐、チーズ、卵、 みそ、油揚げ	小松菜、しめじ、 人参、干しぶどう、かぶ	チーズドック 牛乳 スープ チーズドック 牛乳
23 ～ 木	冷やし中華 ～ 大根とえのきのスープ ジャーマンポテト ～ ボイルいんげん	中華めん、米、 じゃが芋、三温糖、 ごま油、油	牛乳、ハム、 ベーコン	牛乳	キウифルーツ、レタ ス、大根、さやいん げん、胡瓜、えのき 茸、コーン、人参、玉 葱	わかめおにぎり 牛乳 果物 わかめおにぎり 牛乳 果物
24 ～ 金	キャロットロール ～ ズッキーニスープ 鮭のポテトソース焼き ～ ミックススロー	いんげんのおかか和え	キャロットロール、 小麦粉、じゃが 芋、バター、三温 糖	牛乳、鮭、卵、 チーズ、かつお 節	メロン、ズッキー ニ、キャベツ、さや いんげん、玉葱、 バナナ、コーン、 人参	バナナマフィン 牛乳 果物 バナナマフィン 牛乳 果物
25 ～ 土	菜飯ごはん みそ汁 高野豆腐のうま煮	～	米、食パン、 マーガリン、三 温糖、油、小町 麩	牛乳、鶏肉、高 野豆腐、みそ	玉葱、ねぎ、人 参、いちごジャ ム、椎茸、グリン ピース	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳
27 ～ 月	キャロブパン ～ わかめとコーンのスープ 鶏のレモン揚げ煮 ～ 塩もみキャベツ	にんじんとじゃこの炒め煮	キャロブパン、 小麦粉、三温糖、 油、片栗粉、ごま	牛乳、鶏肉、し らす	キャベツ、人 参、コーン、胡 瓜、ねぎ、わか め、レモン汁	ブアマンケーキ 牛乳 ブアマンケーキ 牛乳
28 ～ 火	かたつむりごはん みそ汁 いが蒸し ～ ボイルブロッコリー	～	米、食パン、もち 米、じゃが芋、片 栗粉、パン粉、バ ター、油、ごま油	牛乳、豚肉、み そ、豆腐、卵	玉葱、南瓜、ブロッコ リー、人参、さやいん げん、コーン、わか め、椎茸、しょうが、 大根	スラッピージョー 牛乳 スープ スラッピージョー 牛乳
29 ～ 水	鶏肉うどん 肉じゃが	～	うどん、米、じゃ が芋、三温糖、 油	牛乳、鶏肉、豚 肉、かつお節	メロン、玉葱、人 参、椎茸、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
30 ～ 木	ごはん みそ汁 魚のカレー風味焼き もやし炒め	アスパラのごま和え	米、マヨネーズ、 三温糖、パン 粉、油、ごま	牛乳、さわら、 豆腐、みそ、 チーズ	もやし、バナナ、アスパ ラガス、りんご、桃、み かん、パイナップル、キ ウイ、ねぎ、なめこ、人 参	フルーツポンチ 牛乳 フルーツポンチ 牛乳

献立の平均栄養価
以上児
未満児

エネルギー 517Kcal
エネルギー 462Kcal
蛋白質 20.5g
蛋白質 19.1g

脂質 18.1g
脂質 18.0g
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。

☆12日はお誕生日おやつです。



食中毒 予防の キ ホ ン

