

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 ～ 月	マー婆ー丼 すまし汁 ごぼうサラダ にんじんの甘煮	米、マフィン、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、ベーコン、みそ	人参、ごぼう、ねぎ、玉葱、胡瓜、わかめ	チヨコマフィン 牛乳 チヨコマフィン 牛乳	ジャムサンド
02 ～ 火	ナチュールパン コンソメスープ チリコンカン風煮物 ボイルいんげん	ナチュールパン、小麦粉、じゃが芋、三温糖、バター、小町麩	牛乳、大豆、豚肉、卵	さやいんげん、大根、玉葱、みかん、人参、グリンピース	みかんケーキ 牛乳 みかんケーキ 牛乳	炊込みごはん
03 ～ 水	ごはん みそ汁 煮魚 切り昆布の煮付け	塩もみキャベツ 米、バゲット、三温糖、マーガリン、油	牛乳、かじき、豆腐、みそ、竹輪	キャベツ、ねぎ、胡瓜、人参、刻み昆布	シュガートースト 牛乳 シュガートースト 牛乳	マーガリンサンド
04 ～ 木	バターボール マカロニケチャップ炒め もやしスープ チキンディアブロ風 いんげんサラダ	プリン、バター、ボール、マカロニ、パン粉、マヨネーズ、油、三温糖	鶏肉、ハム	さやいんげん、もやし、玉葱、胡瓜	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊込みごはん
05 ～ 金	肉うどん 生揚げの含め煮 キャベツの昆布和え	うどん、米、三温糖、ごま	牛乳、生揚げ、豚肉、しらす	キャベツ、ほうれん草、ねぎ、昆布	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	ジャムサンド
06 ～ 土	豚丼 みそ汁 青菜のおかか和え 人参のオレンジ煮	米、食パン、三温糖、マーガリン、油、小町麩	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	小松菜、人参、玉葱、ねぎ、いちごジャム、オレンジジュース	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
08 ～ 月	鶏肉うどん 切干大根のサラダ さつま芋の甘煮	うどん、米、さつま芋、三温糖、油	牛乳、鶏肉、ハム	椎茸、ほうれん草、ねぎ、胡瓜、切干大根、人参	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
09 ～ 火	プティポワン チンゲン菜スープ ポークビーンズ ボイルプロッコリー	プティポワン、油、三温糖	アイスクリーム、豚肉、白いんげん豆、ベーコン、生クリーム	玉葱、トマト缶、ブロッコリー、チングエン菜、コーン	ゼリー 麦茶 アイスクリーム 麦茶	炊込みごはん
10 ～ 水	ハヤシライス レタススープ 茹で枝豆 かぼちゃのグラッセ	米、食パン、バター、油、三温糖	牛乳、豚肉、ベーコン	玉葱、南瓜、レタス、人参、枝豆、いちごジャム、マッシュルーム、トマト缶、グリンピース、チングエン菜	ジャムサンド 牛乳 スープ ジャムサンド 牛乳	マーガリンサンド
12 ～ 金	春雨と野菜の丼 みそ汁 コールスローサラダ さつま芋のレモン煮	米、さつま芋、小麦粉、三温糖、春雨、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉、卵、みそ	大根、キャベツ、コーン、胡瓜、椎茸、玉葱、人参、万能ねぎ、グリンピース、レモン汁	ココア蒸しパン 牛乳 ココア蒸しパン 牛乳	ジャムサンド
13 ～ 土	野菜とひき肉のカレー 大根とコーンのスープ 二色びたし	米、じゃが芋、せんべい、油、バター	ヨーグルト、豚肉	キャベツ、玉葱、大根、人参、小松菜、コーン	ヨーグルト 麦茶 せんべい ヨーグルト 麦茶 せんべい	焼きおにぎり
15 ～ 月	マー婆ー丼 すまし汁 ごぼうサラダ にんじんの甘煮	米、マフィン、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、ベーコン、みそ	人参、ごぼう、ねぎ、玉葱、胡瓜、わかめ	マフィン 牛乳 マフィン 牛乳	マーガリンサンド
16 ～ 火	ナチュールパン コンソメスープ チリコンカン風煮物 ボイルいんげん	ナチュールパン、小麦粉、じゃが芋、三温糖、バター、小町麩	牛乳、大豆、豚肉、卵	さやいんげん、大根、玉葱、みかん、人参、グリンピース	みかんケーキ 牛乳 みかんケーキ 牛乳	炊込みごはん
17 ～ 水	肉うどん 生揚げの含め煮 キャベツの昆布和え	うどん、米、三温糖、ごま	牛乳、生揚げ、豚肉、しらす	キャベツ、ほうれん草、ねぎ、昆布	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	ジャムサンド
18 ～ 木	バターボール マカロニケチャップ炒め もやしスープ チキンディアブロ風 いんげんサラダ	ゼリー、バターボール、ビスケット、マカロニ、パン粉、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、鶏肉、ハム	さやいんげん、もやし、玉葱、胡瓜	ゼリー ビスケット 牛乳 ゼリー ビスケット 牛乳	炊込みごはん

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1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 ～ 金	ごはん みそ汁 煮魚 ～ 切り昆布の煮付け	塩もみキャベツ 	米、バゲット、三温糖、マーガリン、砂糖、油	牛乳、かじき、豆腐、みそ、竹輪	キャベツ、ねぎ、胡瓜、人参、刻み昆布	シュガートースト 牛乳 シュガートースト 牛乳	マーガリンサンド
20 ～ 土	豚丼 みそ汁 青菜のおかか和え ～ 人参のオレンジ煮		米、食パン、三温糖、マーガリン、油、小町麩	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	小松菜、人参、玉葱、ねぎ、いちごジャム、オレンジジュース	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
22 ～ 月	鶏肉うどん 切干大根のサラダ ～ さつま芋の甘煮		うどん、米、さつま芋、三温糖、油	牛乳、鶏肉、ハム	椎茸、ほうれん草、ねぎ、胡瓜、切干大根、人参	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	ジャムサンド
23 ～ 火	プティポワン チングン菜スープ ～ ポークビーンズ ～ ボイルブロッコリー		プティポワン、油、三温糖	アイスクリーム、豚肉、白いんげん豆、ベーコン、生クリーム	玉葱、トマト缶、ブロッコリー、チングン菜、コーン	ゼリー 麦茶 アイスクリーム 麦茶	炊き込みごはん
24 ～ 水	ごはん みそ汁 揚げ魚煮 ～ 胡瓜と竹輪の甘酢和え	かぼちゃのミルク煮	ゼリー、米、せんべい、片栗粉、油、三温糖、バター	牛乳、さわら、豆腐、みそ、竹輪	南瓜、胡瓜、万能ねぎ、わかめ	ゼリー せんべい 牛乳 ゼリー せんべい 牛乳	炊き込みごはん
25 ～ 木	牛乳パン 豆腐スープ ～ 鶏肉のタンドリー焼き ～ キャベツのおかか和え	にんじんのグラッセ	牛乳パン、米、三温糖、バター	牛乳、鶏肉、豆腐、チーズ、ヨーグルト、ベーコン、かつお節	キャベツ、人参、チングン菜、ミックスベジタブル	おかげチーズおにぎり 牛乳 おかげチーズおにぎり 牛乳	マーガリンサンド 
26 ～ 金	春雨と野菜の丼 みそ汁 ～ ミックススロー ～ さつま芋のレモン煮		米、さつま芋、小麦粉、三温糖、油、春雨、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉、カルピス、卵、みそ	大根、キャベツ、椎茸、玉葱、人参、万能ねぎ、グリンピース、レモン汁	カルピスケーキ 牛乳 カルピスケーキ 牛乳	ジャムサンド
27 ～ 土	野菜とひき肉のカレー 大根とコーンのスープ ～ 二色びたし		米、じゃが芋、せんべい、油、バター	ヨーグルト、豚肉	キャベツ、玉葱、大根、人参、小松菜、コーン	ヨーグルト 麦茶 せんべい ヨーグルト 麦茶 せんべい	焼きおにぎり
29 ～ 月	わかめうどん もやしサラダ ～ にんじんのさっぱり煮		うどん、米、三温糖、ごま、ごま油、油	牛乳、鶏肉、油揚げ、かつお節	人参、もやし、胡瓜、わかめ、レモン汁	おかげおにぎり 牛乳 おかげおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
30 ～ 火	ハヤシライス レタススープ ～ 茹で枝豆 ～ かぼちゃのグラッセ		米、食パン、バター、油、三温糖	牛乳、豚肉、ベーコン	玉葱、南瓜、レタス、人参、枝豆、いちごジャム、マッシュルーム、トマト缶、グリンピース、チングン菜	ジャムサンド 牛乳 スープ ジャムサンド 牛乳	炊き込みごはん
31 ～ 水	ごはん すまし汁 ～ 鶏肉のみそ焼き ～ ひじきサラダ	さつま芋のミルク煮	米、さつま芋、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、バター、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、ツナ缶、チーズ、みそ	しめじ、胡瓜、人参、干しうどん、ひじき	チーズ蒸しパン 牛乳 チーズ蒸しパン 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495Kcal

エネルギー 442Kcal

蛋白質 19.5g

蛋白質 18.3g

脂質 16.6g

脂質 16.4g

鉄分 2mg

鉄分 1mg

☆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。

☆ 4日はお誕生日おやつです。

