

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 ～ 木 ～	ふりかけごはん キャベツのおかか和え みそ汁 鮭の照り焼き ひじきの煮付け	米、小麦粉、三温糖、バター、油	牛乳、鮭、豆腐、大豆、卵、みそ、油揚げ、かつお節	キャベツ、人参、ねぎ、オレンジジュース、ひじき	にんじんケーキ 牛乳 にんじんケーキ 牛乳	マーガリンサンド
02 ～ 金 ～	プティポワン にんじんのグラッセ ワンタンスープ 鶏肉のムニエル ごぼうサラダ	米、プティポワン、小麦粉、ワンタンの皮、マヨネーズ、バター、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、ベーコン、みそ	人参、ごぼう、チングン菜、胡瓜、椎茸、ねぎ	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	ジャムサンド
03 ～ 土 ～	鶏肉としめじの混ぜごはん みそ汁 塩もみキャベツ	米、食パン、油、小町麩	牛乳、鶏肉、みそ	キャベツ、しめじ、ねぎ、いちご ジャム、胡瓜	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
05 ～ 月 ～	牛乳パン 胡瓜とひじきの中華サラダ 豆腐スープ 鶏肉のオレンジ焼き にんじんチーズ和え	ゼリー、牛乳パン、ビスケット、春雨、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、ベーコン、チーズ	人参、胡瓜、チングン菜、マーマレード、コーン、ミックスベジタブル、ひじき	ゼリー ビスケット 牛乳 ゼリー ビスケット 牛乳	炊き込みご飯
06 ～ 火 ～	ごはん かぼちゃのミルク煮 みそ汁 煮魚 キャベツのナムル	米、ドーナツ、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、かじき、みそ、油揚げ	南瓜、キャベツ、ズッキーニ、レモン汁	ツイストドーナツ 牛乳 ツイストドーナツ 牛乳	マーガリンサンド
07 ～ 水 ～	ナチュールパン キャベツともやしのスープ ポークビーンズ ボイルブロッコリー	ナチュールパン、小麦粉、三温糖、バター、油	牛乳、豚肉、白いんげん豆、ベーコン、卵、生クリーム	玉葱、トマト缶、ブロッコリー、キャベツ、もやし、パインアップル	パインケーキ 牛乳 パインケーキ 牛乳	炊き込みご飯
08 ～ 木 ～	冷やし中華 わかめスープ 生揚げの含め煮 茹で枝豆	中華めん、米、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、生揚げ、ハム、しらす	梨、レタス、胡瓜、枝豆、コーン、椎茸、ねぎ、わかめ	じゃこおにぎり 牛乳 果物 じゃこおにぎり 牛乳 果物	ジャムサンド
09 ～ 金 ～	ごはん さつま芋の甘煮 みそ汁 から揚げ プロッコリーサラダ	米、さつま芋、片栗粉、油、マヨネーズ、三温糖、プリン	アイスクリーム、鶏肉、豆腐、みそ、ベーコン	玉葱、ブロッコリー、さやいんげん	プリン 麦茶 アイスクリーム 麦茶	マーガリンサンド
10 ～ 土 ～	プティポワン コンソメスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ボイルいんげん	じゃが芋、米、プティポワン、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、チーズ	人参、大根、さやいんげん、トマト缶、しめじ	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
12 ～ 月 ～	バーテーブル にんじんのさっぱり煮 キャベツスープ 鶏肉のパン粉焼き もやしサラダ	バーテーブル、小麦粉、三温糖、さつま芋、パン粉、油、バター、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ	梨、人参、もやし、キャベツ、胡瓜、玉葱、レモン汁	おさつ蒸しパン 牛乳 果物 おさつ蒸しパン 牛乳 果物	炊き込みご飯
13 ～ 火 ～	肉うどん 和風サラダ チーズ	うどん、米、油、三温糖	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ缶、かつお節	キャベツ、ほうれん草、ねぎ、胡瓜、わかめ	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	ジャムサンド
14 ～ 水 ～	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 三色ごま和え かぼちゃの甘煮	米、バゲット、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、卵、みそ	南瓜、キャベツ、ねぎ、もやし、人参、小松菜、わかめ、万能ねぎ	フレンチトースト 牛乳 フレンチトースト 牛乳	マーガリンサンド
15 ～ 木 ～	ごまクリームサンド さつま芋のグラッセ チンゲン菜スープ チキン照り焼き 切干大根のサラダ	ロールケーキ、食パン、さつま芋、三温糖、マーガリン、油、ごま、バター、小麦粉	鶏肉、ハム、牛乳、ホイップクリーム	チングン菜、コーン、胡瓜、切干大根、人参	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊き込みご飯
16 ～ 金 ～	ごはん 小松菜ナムル みそ汁 豚肉のマヨネーズ焼き 切り昆布の煮付け	米、マヨネーズ、三温糖、ごま油、油、ごま	豚肉、豆腐、ヨーグルト、みそ、竹輪	ミックスフルーツ、小松菜、みかん、バナナ、人参、しめじ、万能ねぎ、刻み昆布	フルーツヨーグルト 麦茶 フルーツヨーグルト 麦茶	ジャムサンド
17 ～ 土 ～	鶏肉としめじの混ぜごはん みそ汁 塩もみキャベツ	米、食パン、油、小町麩	牛乳、鶏肉、みそ	キャベツ、しめじ、ねぎ、いちご ジャム、胡瓜	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		
20 火	ごはん みそ汁 松かさ鶏 千草和え	いんげんソテー	米、食パン、油、 片栗粉、三温 糖、マーガリン	牛乳、鶏肉、豆 腐、卵、みそ、 油揚げ	ほうれん草、さやい んげん、いちごジャ ム、人参、わかめ、 青のり、ブロッコリー	なかよしサンド 牛乳 スープ なかよしサンド 牛乳
21 水	栗ごはん みそ汁 さわらのしょうが焼き きんぴらごぼう	青菜のおかか和え	米、小麦粉、バ ター、三温糖、 油、ごま	牛乳、さわら、 豆腐、栗、卵、 みそ、油揚げ、 かつお節	梨、小松菜、ご ぼう、オレンジ ジュース、人参	オレンジケーキ 牛乳 果物 オレンジケーキ 牛乳 果物
22 木	なす・トマトスパゲティー コンソメスープ ミックススロー ボイルウインナー		さつま芋、スパ ゲティー、バ ター、三温糖、 油、小町麩	牛乳、ウイン ナー、ベーコン、 卵、チーズ、生 クリーム	トマト、キャベ ツ、玉葱、なす、 チンゲン菜、人 参	スイートポテト 牛乳 スイートポテト 牛乳
24 土	プティポワン コンソメスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ボイルいんげん		じゃが芋、米、プ ティポワン、油、 片栗粉	牛乳、鶏肉、 チーズ	人参、大根、さ やいんげん、ト マト缶、しめじ	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳
26 月	ごはん みそ汁 魚のマヨネーズ焼き パンサンスー	さつま芋のミルク煮	米、食パン、さつま 芋、マヨネーズ、春 雨、三温糖、バター、 ごま油、油	牛乳、鮭、豆 腐、みそ、生ク リーム、豚肉	玉葱、みかん、 マッシュルーム、コーン、胡 瓜、かぶ	フルーツサンド 牛乳 スープ フルーツサンド 牛乳
27 火	キャロブパン 豆腐のカレースープ ポークピカタ もやし炒め	プロッコリーのおかか和え	キャロブパン、 米、小麦粉、 油、ごま	牛乳、豚肉、豆 腐、卵、ツナ缶、 チーズ、かつお 節	もやし、ほうれ ん草、ブロッコ リー、しめじ、玉 葱、人参、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
28 水	わかめうどん がんもの煮付け ボイルいんげん		うどん、三温糖、 バター、油、マ フィン	牛乳、がんもど き、鶏肉	さやいんげん、 わかめ	マフィン 牛乳 マフィン 牛乳
29 木	ベーグル トマトスープ ハンバーグ 青菜サラダ	かぼちゃのグラッセ	ベーグル、小麦 粉、三温糖、パン 粉、バター、油	牛乳、豚肉、 卵、ベーコン	南瓜、玉葱、 柿、小松菜、人 参、トマト缶、 キャベツ	蒸しパン 牛乳 果物 蒸しパン 牛乳 果物
30 金	ごはん みそ汁 松風焼き プロッコリーの昆布和え	にんじんの甘煮	米、せんべい、 三温糖、ごま、 小町麩	豆腐、牛乳、鶏 肉、みそ、高野 豆腐	キャベツ、人 参、ブロッコ リー、玉葱、昆 布、青のり	牛乳プリン せんべい 麦茶 牛乳プリン せんべい 麦茶

献立の平均栄養価
以上児
未満児

エネルギー 519Kcal
エネルギー 457Kcal
蛋白質 20.6g
蛋白質 19.2g
脂質 18.6g
脂質 18.1g
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。

☆15日はお誕生日おやつです。



あと10分早く起きてみよう！

★時間がなくて食べられない人
★食べても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起
る努力をしてみよう！ たかが10分
されど10分。この10分の違いがきみ
たちの朝ごはん生活をかえることの第
一步になるよ。