

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	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	米、パン粉、温糖、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、豚肉、卵、鶏肉、ちくわ、ベーコン	玉葱、ブロッコリー、さやいんげん、コーン、ねぎ、わかめ、人参、干しうどん	フレンチトースト 牛乳 フレンチトースト 牛乳	ジャムサンド
02 ～ 火	わかめごはん みそ汁 煮魚 二色びたし	米、小麦粉、温糖、油	牛乳、かじき、豆腐、みそ	キャベツ、人参、ねぎ、小松菜	ブアマンケーキ 牛乳 ブアマンケーキ 牛乳	マーガリンサンド
06 ～ 土	つなカレーライス チンゲン菜スープ ミックススロー	ゼリー、米、じゃが芋、ビスケット、油、バター	ツナ缶	キャベツ、玉葱、人参、チンゲン菜、コーン	ゼリー ビスケット 麦茶 ゼリー ビスケット 麦茶	焼きおにぎり
08 ～ 月	キャロブパン 豆腐スープ 鶏肉のムニエル 和風サラダ	さつま芋、キャロブパン、小麦粉、三温糖、バター、油	牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ缶、卵、ベーコン、生クリーム	キャベツ、人参、チンゲン菜、胡瓜、ミックスベジタブル、わかめ	スイートポテト 牛乳 スイートポテト 牛乳	ジャムサンド
09 ～ 火	わかめうどん 肉じゃが チーズ	うどん、じゃが芋、米、三温糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、豚肉、チーズ、しらす	甘夏、玉葱、人参、さやいんげん、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	炊き込みご飯
10 ～ 水	ごはん みそ汁 さわらのごま風味焼き キャベツの昆布和え	米、食パン、マーガリン、バター、ごま油、三温糖、ごま	牛乳、さわら、豆腐、みそ	南瓜、キャベツ、いちごジャム、わかめ、昆布、人参、大根	なかよしサンド 牛乳 スープ なかよしサンド 牛乳	マーガリンサンド
11 ～ 木	ナチュールパン 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	ナチュールパン、三温糖、バター、ごま	牛乳、鶏肉、みそ	人参、バナナ、ブロッコリー、りんご、桃、メロン、みかん、ハイナップル、ピーマン、キャベツ、アスパラガス、セロリ、コーン、玉葱、レモン汁	フルーツポンチ 牛乳 フルーツポンチ 牛乳	炊き込みご飯
12 ～ 金	ごはん みそ汁 豚のしょうが焼き きんぴらごぼう	米、マドレーヌ、三温糖、油、小町麩、ごま、小麦粉	豚肉、みそ、竹輪、牛乳、ホイップクリーム	胡瓜、キャベツ、ごぼう、人参、わかめ	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	ジャムサンド
13 ～ 土	プレティポワン 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、プレティポワン、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、チーズ、かつお節	もやし、アスパラガス、玉葱、人参、トマト缶、しめじ	おかかチーズおにぎり 牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
15 ～ 月	肉丼 みそ汁 キャベツと人参のマリネ かぼちゃの甘煮	じゃが芋、米、片栗粉、三温糖、油、バター	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	南瓜、玉葱、キャベツ、ごぼう、人参、万能ねぎ、こんにゃく、さやえんどう、レモン汁	じゃが芋のお焼き 牛乳 じゃが芋のお焼き 牛乳	マーガリンサンド
16 ～ 火	カレーライス フレンチサラダ ボイルウインナー	うどん、米、油、三温糖	牛乳、豚肉、ウインナー	メロン、玉葱、レタス、人参、キャベツ、みかん、ほうれん草、胡瓜	わかめおにぎり 牛乳 果物 わかめおにぎり 牛乳 果物	炊き込みご飯
17 ～ 水	ジャムサンド 大根とコーンのスープ 鶏肉のみそ焼き もやしサラダ	食パン、スペゲティー、三温糖、バター、ごま油	牛乳、鶏肉、みそ、しらす、油揚げ、かつお節	そら豆、もやし、大根、キャベツ、人参、胡瓜、いちごジャム、コーン、万能ねぎ	しらすの和風スペゲティ 牛乳 しらすの和風スペゲティ 牛乳	炊き込みご飯
18 ～ 木	ごはん みそ汁 高野豆腐入りつくね揚げ 三色ごま和え	米、小麦粉、三温糖、バター、油、パン粉、片栗粉、ごま	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、油揚げ、みそ、高野豆腐	南瓜、キャベツ、玉葱、バナナ、小松菜、わかめ、人参	バナナマフィン 牛乳 バナナマフィン 牛	ジャムサンド
19 ～ 金	クロワッサン 魚ピカタ ひじきサラダ	じゃが芋、パン、小麦粉、バター、三温糖、マヨネーズ、コーンフレーク、油、ごま	牛乳、かれい、卵、ツナ缶、チーズ	甘夏、キャベツ、もやし、胡瓜、人参、干しうどん、ひじき	ロックビスケット 牛乳 果物 ロックビスケット 牛乳 果物	マーガリンサンド
20 ～ 土	つなカレーライス チンゲン菜スープ ミックススロー	ゼリー、米、じゃが芋、ビスケット、油、バター	ツナ缶	キャベツ、玉葱、人参、チンゲン菜、コーン	ゼリー ビスケット 麦茶 ゼリー ビスケット 麦茶	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			
22 ～ 月	レーズンボール わかめスープ ポークソテー ごぼうサラダ	にんじんのさっぱり煮 	レーズンボール、小麦粉、三温糖、油、マヨネーズ、油、粉糖、バター、ごま	牛乳、豚肉、ベーコン、卵、みそ	人参、ごぼう、クリームコーン、椎茸、ねぎ、胡瓜、わかめ、レモン汁	コードナツ 牛乳 コードナツ 牛乳	ジャムサンド
23 ～ 火	春雨と野菜の丼 みそ汁 ポテトサラダ アスパラのおかか和え		米、食パン、じゃが芋、春雨、マヨネーズ、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、生クリーム、かつお節	玉葱、アスパラガス、みかん、人参、椎茸、胡瓜、グリンピース、かぶ	フルーツサンド 牛乳 スープ フルーツサンド 牛乳	炊込みご飯
24 ～ 水	牛乳パン コンソメスープ 魚のみそマヨ焼き にんじんのごま和え	茹でそらまめ	牛乳パン、米、マヨネーズ、ごま油、ごま	牛乳、さわら、みそ、かつお節	そら豆、人参、玉葱、キャベツ、チンゲン菜	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	炊込みご飯
25 ～ 木	肉うどん つなサラダ アスパラソテー		うどん、米、マヨネーズ、油、小麦粉	牛乳、豚肉、ツナ缶、ハム、チーズ	レタス、キャベツ、玉葱、アスパラガス、ほうれん草、ねぎ、ピーマン、人参	ライスピザ 牛乳 ライスピザ 牛乳	マーガリンサンド
26 ～ 金	ごはん すまし汁 松風焼き キャベツのナムル	さつま芋のレモン煮	米、さつま芋、小麦粉、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、みそ、高野豆腐	メロン、キャベツ、玉葱、しめじ、三つ葉、干しうどう、よもぎ、レモン汁、青のり	よもぎ蒸しパン 牛乳 果物 よもぎ蒸しパン 牛乳 果物	ジャムサンド
27 ～ 土	ティピワン 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、ティピワン、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、チーズ、かつお節	もやし、アスパラガス、玉葱、人参、トマト缶、しめじ	おかかチーズおにぎり 牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
29 ～ 月	鶏肉うどん 生揚げの含め煮 キャベツのおかか和え		うどん、米、三温糖	牛乳、生揚げ、鶏肉、チーズ、かつお節	メロン、キャベツ、椎茸、ほうれん草、ねぎ	わかめチーズおにぎり 牛乳 果物 わかめチーズおにぎり 牛乳 果物	焼き込みご飯
30 ～ 火	ハヤシライス コンソメスープ スナップえんどうのサラダ ヨーグルト		米、ロールパン、マヨネーズ、バター、油、小町麩、じゃが芋	牛乳、ヨーグルト、豚肉、ツナ缶	玉葱、人参、チングン菜、キャベツ、えんどう、マッシュルーム、トマト缶、グリンピース	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
31 ～ 水	ごはん みそ汁 あじフライ 切り昆布の煮付け	アスパラのさっぱり和え	米、小麦粉、三温糖、バター、パン粉、油	牛乳、あじ、豆腐、卵、みそ、油揚げ、竹輪	甘夏、人参、キャベツ、アスパラガス、オレンジジュース、刻み昆布	にんじんケーキ 牛乳 果物 にんじんケーキ 牛乳 果物	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 513Kcal
エネルギー 464Kcal
蛋白質 21.1g
蛋白質 19.9g

脂質 17.6g
脂質 17.7g
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。



お茶には カテキン がいっぱい！

緑茶、紅茶、ウーロン茶などにはカテキンという渋み成分が入っています。また、リラックス効果のある成分があり、緑茶にはビタミンCも含まれています。お茶に多く含まれているカテキンには、生活習慣病を予防する効果（抗酸化作用など）があるので、上手に摂取していきたいものです。



ビタミン & 鉄が豊富！

そら豆



独特の香りや風味があるそら豆。鮮度が落ちやすいので、さやから取り出したらすぐに調理をします。ビタミンB群やC、鉄、食物繊維が豊富に含まれています。塩ゆでにしてそのまま食べるほか、炒め物や揚げ物、スープにしてもおいしく食べられます。