

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	ごまクリームサンド キャベツとコーンのソテー そら豆スープ 鶏肉のオレンジ焼き もやしサラダ	食パン、米、じゃが芋、マーガリン、三温糖、油、ごま、ごま油、バター、ママレード	牛乳、鶏肉、油揚げ	キャベツ、もやし、玉葱、人参、胡瓜、そら豆、コーン	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	マーガリンサンド
02 ～ 金	ごはん きゅうりのゆかり和え みそ汁 照り焼きバーグ ひじきの煮付け	米、レーズンパン、片栗粉、三温糖、油	牛乳、鶏肉、豆腐、大豆、みそ、油揚げ	胡瓜、玉葱、人参、ひじき	レーズンパン 牛乳 レーズンパン 牛乳	ジャムサンド
03 ～ 土	ごはん みそ汁 厚揚げとじゃが芋の煮物	プリン、米、じゃが芋、せんべい、三温糖、小町麩	生揚げ、みそ	玉葱、ねぎ、人参、さやいんげん	牛乳寒天 麦茶 せんべい 牛乳寒天 麦茶 せんべい	焼きおにぎり
05 ～ 月	きつねうどん 鶏と竹輪の煮物 ボイルアスパラ	うどん、米、三温糖	牛乳、鶏肉、竹輪、油揚げ、みそ、高野豆腐	玉葱、アスパラガス、小松菜、人参、さやいんげん	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	炊込みご飯
06 ～ 火	牛乳パン いんげんと玉ねぎのソテー チンゲン菜スープ 鶏のレモン揚げ煮 ハワイアンサラダ	じゃが芋、牛乳パン、片栗粉、米粉、油、三温糖	牛乳、鶏肉、ベーコン	レタス、チンゲン菜、さやいんげん、キャベツ、胡瓜、パインアップル、玉葱、コーン、ピーマン、レモン汁	ポンデケージョ 牛乳 ポンデケージョ 牛乳	マーガリンサンド
07 ～ 水	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、バゲット、マーガリン、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ	キウイフルーツ、人参、キャベツ、アスパラガス、もやし、万能ねぎ	シュガートースト 牛乳 果物 シュガートースト 牛乳 果物	炊込みご飯
08 ～ 木	チキンカレーライス わかめスープ つなサラダ ゼリー	ゼリー、米、じゃが芋、春巻の皮、マヨネーズ、油、バター、小町麩、ごま	牛乳、鶏肉、ツナ缶、チーズ	玉葱、レタス、キャベツ、ほうれん草、人参、大根、椎茸、ねぎ、わかめ	チーズ揚げ 牛乳 スープ チーズ揚げ 牛乳	ジャムサンド
09 ～ 金	ナチュールパン マカロニケチャップ炒め ズッキーニスープ 魚のパン粉焼き ミックススロー	ナチュールパン、小麦粉、三温糖、油、マカロニ、パン粉	牛乳、すずき、卵	キャベツ、ズッキーニ、玉葱、人参、コーン	キヤロット蒸しパン 牛乳 キヤロット蒸しパン 牛乳	マーガリンサンド
10 ～ 土	鶏ごぼうごはん みそ汁 ほうれん草のおかか和え さつま芋の甘煮	米、マフィン、さつま芋、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	マフィン 牛乳 マフィン 牛乳	焼きおにぎり
12 ～ 月	レーズンボール にんじんのグラッセ ミネストローネ チキンソテー いんげんサラダ	レーズンボール、蒸し中華めん、マヨネーズ、バター、ごま油、油、三温糖	牛乳、鶏肉、ベーコン、大豆、ハム	人参、さやいんげん、トマト缶、ミックスベジタブル、キャベツ、玉葱、もやし、胡瓜	塩焼きそば 牛乳 塩焼きそば 牛乳	炊込みご飯
13 ～ 火	スペゲッティミートソース 豆腐スープ 小松菜ナムル チーズ	スペゲティー、米、三温糖、油、ごま、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、チーズ、ベーコン、みそ、チーズ	玉葱、小松菜、人参、チンゲン菜、しめじ、ピーマン、ミックスベジタブル	五平もち 牛乳 五平もち 牛乳	ジャムサンド
14 ～ 水	バターボール 粉ふき芋 コンソメスープ 豚肉のマヨネーズ焼き ひじき入りごま味噌サラダ	バターボール、じゃが芋、小麦粉、バター、三温糖、マヨネーズ、ごま、小町麩、ごま油	牛乳、豚肉、卵、みそ	メロン、キャベツ、りんごジュース、人参、大根、胡瓜、コーン、ひじき	りんごケーキ 牛乳 果物 りんごケーキ 牛乳 果物	炊込みご飯
15 ～ 木	ごはん にんじんのさっぱり煮 みそ汁 豆腐とツナのナゲット アスパラポテサラダ	ワッフル、米、じゃが芋、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、三温糖、小麦粉	豆腐、ツナ缶、みそ、卵、ハム、チーズ、牛乳、ホイップクリーム	人参、ねぎ、アスパラガス、さやいんげん、わかめ、レモン汁	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊込みご飯
16 ～ 金	ごはん みそ汁 いわしの磯つみれ揚げ 切干し大根の煮物	プリン、米、クラッカー、片栗粉、油、三温糖	いわし、豆腐、みそ、はんぺん、卵、油揚げ	キャベツ、ねぎ、人参、小松菜、ごぼう、切干大根、万能ねぎ、刻み昆布、ひじき、青のり	プリン クラッカー 麦茶 プリン クラッcker 麦茶	マーガリンサンド
17 ～ 土	ごはん みそ汁 厚揚げとじゃが芋の煮物	プリン、米、じゃが芋、せんべい、三温糖、小町麩	生揚げ、みそ	玉葱、ねぎ、人参、さやいんげん	牛乳寒天 麦茶 せんべい 牛乳寒天 麦茶 せんべい	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			
19 ～ 月	ごはん みそ汁 豚のしょうが焼き ～ 胡瓜と竹輪の甘酢和え	もやし炒め	米、食パン、油、 三温糖	牛乳、豚肉、豆 腐、みそ、油揚 げ、竹輪	もやし、胡瓜、い ちごジャム、人 参、わかめ、玉 葱、チンゲン菜	ジャムサンド 牛乳 スープ ジャムサンド 牛乳	炊き込みご飯
20 ～ 火	キャロブパン レタススープ 魚と野菜のトマト煮 ～ ボイルブロッコリー		キャロブパン、 米、じゃが芋、 片栗粉、油、三 温糖、バター	牛乳、かじき、 チーズ、ベーコ ン	玉葱、レタス、人 参、ブロッコリー、 トマト缶、なす、グ リンピース	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	ジャムサンド
21 ～ 水	プティポワン ～ 大根とコーンのスープ ～ チキンピカタ ～ キャベツとピーマンのソテー	さつま芋サラダ	プティポワン、さ つま芋、小麦 粉、三温糖、マ ヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、 卵、チーズ	メロン、キャベ ツ、大根、コー ン、ピーマン、人 参、干しうどう	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
22 ～ 木	味噌うどん ～ 生揚げの含め煮 ～ スナップえんどうのサラダ		うどん、三温糖、 マヨネーズ、油	生揚げ、豚肉、 ヨーグルト、みそ	ミックスフルーツ、み かん、バナナ、キャ ベツ、大根、人参、メ ロン、えんどう、椎茸	フルーツヨーグルト 麦茶 フルーツヨーグルト 麦茶	炊き込みご飯
23 ～ 金	春雨と野菜の丼 みそ汁 ～ アスパラのごま和え ～ かぼちゃの甘煮		米、ホットケーキ 粉、三温糖、春 雨、油、ごま油、 ごま	牛乳、豚肉、豆 腐、みそ、卵、 桜でんぶ	南瓜、キウイフル ーツ、アスパラガス、椎 茸、玉葱、人参、わ かめ、グリンピース	クッキー 牛乳 果物 クッキー 牛乳 果物	マーガリンサンド
24 ～ 土	鶏ごぼうごはん みそ汁 ～ ほうれん草のおかか和え ～ さつま芋の甘煮		米、マフィン、さ つま芋、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	マフィン 牛乳 マフィン 牛乳	焼きおにぎり
26 ～ 月	ブリオッシュ ～ わかめとコーンのスープ ～ 鶏肉のタンドリー焼き ～ 塩もみキャベツ	にんじんとじゃこの炒め煮	ブリオッシュ、 米、油、ごま、三 温糖	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト、しら す、かつお節	メロン、キャベ ツ、人参、コー ン、胡瓜、ねぎ、 わかめ	おかかおにぎり 牛乳 果物 おかかおにぎり 牛乳 果物	マーガリンサンド
27 ～ 火	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、食パ ン、じゃが芋、三 温糖、マーガリン、 ごま油、油	牛乳、ハム	レタス、大根、さやい んけん、胡瓜、えの き茸、コーン、いちご ジャム、人参、玉葱、 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	炊き込みご飯
28 ～ 水	ごはん みそ汁 ～ 煮魚 ～ 小松菜と人参の和え物	さつま芋のミルク煮	米、さつま芋、 小麦粉、三温糖、油、 バター、粉糖	牛乳、かじき、 豆腐、油揚げ、 みそ、卵、きな 粉、かつお節	小松菜、人参、 わかめ	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	ジャムサンド
29 ～ 木	ベーグル ～ もやしスープ ～ チキンカツ ～ 青菜サラダ	かぼちゃのグラッセ	ベーグル、小麦 粉、バター、三 温糖、パン粉、 油	牛乳、鶏肉、 卵、ベーコン	南瓜、キウイフ ルーツ、小松菜、 もやし、玉葱、コー ン、トマト缶、人參	コーンマフィン 牛乳 果物 コーンマフィン 牛乳 果物	炊き込みご飯
30 ～ 金	かたつむりごはん みそ汁 ～ いが蒸し ～ にんじんのごま和え	アスパラソテー	米、もち米、ビス ケット、ごま油、三 温糖、パン粉、バ ター、油、ごま	豚肉、豆腐、カ ルピス、みそ	人参、南瓜、アスパ ラガス、みかん、ね ぎ、さやいんげん、 万能ねぎ、コーン、 寒天	カルピスみかん 牛乳 ビスケット カルピスみかん 牛乳 ビスケット	マーガリンサンド

献立の平均栄養価 以上児

未滿四

歯を丈夫にする 栄養素



歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯
髄から成り立っています。丈夫な歯をつくる
ためには、カルシウムが大切ですが、そのほかにもたんぱく質、リン、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。食事からしっかり栄養素をとって、丈夫な歯をつくりましょう！

