

日	曜	献立名	材 料 名			おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1月	月	わかめごはん みそ汁 鮭の照り焼き もやしサラダ さつま芋甘煮	胚芽精米／三温糖／ごま油／さつまいも	わかめふりかけ／豆腐／煮干し／かつお節／米みそ／さけ／油揚げ／かつお節／★牛乳	万能ねぎ／もやし／きゅうり／にんじん	おかかおにぎり 牛乳	ジャムサンド
2火	火	牛乳パン コンソメスープ 鶏肉のカレー焼き 千草和え かぼちゃグラッセ	牛乳パン／焼きふ／ごま油／三温糖／有塩バター／強力粉／油／粉糖	鶏肉モモ／油揚げ／絹ごし豆腐／★たまご／きな粉／★牛乳	にんじん／だいこん／玉ねぎ／ほうれんそう／かぼちゃ	もちもちきな粉ドーナツ 牛乳	マーガリンサンド
3水	水	わかめうどん きんぴらごぼう ボイルブロッコリー	ゆでうどん／ごま／油／三温糖	鶏肉モモ／わかめ／こんぶ／かつお節／★牛乳	ごぼう／にんじん／ブロッコリー／もも缶／みかん缶／パインアップル缶／バナナ／キウイフルーツ／りんご	フルーツポンチ 牛乳	ジャムサンド
4木	木	キャロブパン ミネストローネ ハンバーグ ミックススロー グリーンボテト	キャロブパン／有塩バター／パン粉／油／じゃがいも／胚芽精米	ゆで大豆／ベーコン／豚ひき肉／★たまご／★牛乳／菜飯ふりかけ	トマト缶詰／ミックスベジタブル／玉ねぎ／キャベツ／にんじん	菜飯おにぎり 牛乳	焼き込みご飯
5金	金	ごはん みそ汁 煮魚 マカロニケチャップ炒め 二色びたし	胚芽精米／三温糖／マカロニ／油／薄力粉	わかめ／豆腐／煮干し／かつお節／米みそ／かじき／★たまご／★牛乳／ピザチーズ	玉ねぎ／小松菜／キャベツ／干しうど	チーズ蒸しパン 牛乳	マーガリンサンド
6土	土	牛乳パン キャベツスープ チリコンカン風煮物 ボイルブロッコリー	牛乳パン／じゃがいも／有塩バター／胚芽精米	ゆで大豆／鶏肉ひき肉／わかめふりかけ／★切れてるチーズ／★牛乳	キャベツ／玉ねぎ／グリンピース／ブロッコリー	わかめチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
8月	月	ブリオッシュ 豆腐スープ チキンティアプロ風 切干大根サラダ さつま芋のオレンジ煮	ブリオッシュ／パン粉／油／三温糖／さつまいも／スパゲッティ／有塩バター	豆腐／ベーコン／鶏肉モモ／ロースハム／しらす干し／かつお節	チンゲン菜／ミックスベジタブル／切干だいこん／きゅうり／にんじん／オレンジジュース／キャベツ／万能ねぎ	しらすの和風スパゲティ 麦茶	焼き込みご飯
9火	火	ごはん みそ汁 さわらのしょうが焼き 切り昆布煮つけ アスパラのさっぱり和え	胚芽精米／油／三温糖／薄力粉／無塩バター	煮干し／かつお節／米みそ／さわら／刻み昆布／焼き竹輪／★たまご／★牛乳	万能ねぎ／だいこん／にんじん／アスパラガス／キャベツ／みかん缶	みかんケーキ 牛乳	ジャムサンド
10水	水	レーズンボール 小松菜とわかめスープ ポークピーンズ ボイルいんげん	レーズンボール／油／三温糖／胚芽精米／もち米	わかめ／豚モモ／ベーコン／白いんげんまめ(乾)／生クリーム／鶏肉モモ／ひじき／★牛乳	小松菜／万能ねぎ／玉ねぎ／トマト缶詰／さやいんげん／にんじん／えのきたけ	鶏とひじきの塩おこわ 牛乳	マーガリンサンド
11木	木	肉うどん 生揚げの含め煮 ブロッコリーおかか和え	ゆでうどん／三温糖／薄力粉／無塩バター	豚モモ／こんぶ／かつお節／生揚げ／かつお節／ヨーグルト／★牛乳	ねぎ／ほうれんそう／ブロッコリー／いちご	フレット風クッキー 牛乳 果物	焼き込みご飯
12金	金	ポークハヤシライス チンゲン菜スープ 和風サラダ ヨーグルト	胚芽精米／油／有塩バター／三温糖／食パン／マーガリン	豚モモ／わかめ／ツナ缶／ヨーグルト	にんじん／玉ねぎ／マッシュルーム缶／トマト缶詰／グリンピース／チンゲン菜／とうもろこし／キャベツ／きゅうり／いちごジャム	なかよしサンド 牛乳 スープ	焼き込みご飯
13土	土	鶏ごぼうごはん みそ汁 高野豆腐のうま煮	胚芽精米／ごま／油／三温糖／食パン／マーガリン	鶏肉ひき肉／わかめ／煮干し／かつお節／米みそ／高野豆腐／鶏肉モモ／こんぶ／★スライスチーズ／★牛乳	ごぼう／にんじん／万能ねぎ／玉ねぎ／しいたけ／グリンピース	チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
15月	月	ごはん すまし汁 魚のみぞ焼き ナムル 南瓜の甘煮	胚芽精米／三温糖／ごま油／薄力粉／油	豆腐／かつお節／こんぶ／さけ／米みそ／★牛乳	しめじ／もやし／ほうれんそう／にんじん／かぼちゃ／デコポン	ブアマンケーキ 牛乳 果物	ジャムサンド
16火	火	スパゲティミートソース わかめとコーンのスープ フレンチサラダ	スパゲッティ／油／片栗粉／ごま／三温糖／ケーク	豚ひき肉／★粉チーズ／わかめ	玉ねぎ／ピーマン／にんじん／とうもろこし／ねぎ／キャベツ／レタス／きゅうり／みかん缶	誕生日おやつ 紅茶	焼き込みご飯

日	曜	献 立 名	材 料 名			おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	補 食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17	水	バターロール もやしスープ 鶏肉のパン粉焼き ボテトサラダ いんげんソテー	ロールパン／パン粉 ／油／有塩バター／ じやがいも／★マヨ ネーズ／胚芽精米／ ごま	鶏肉モモ／しらす干 し／★牛乳	もやし／玉ねぎ／に んじん／きゅうり／ さやいんげん	じゃこおにぎり 牛乳	
18	木	たけのこご飯 みそ汁 松かさ鶏 切干大根の煮付け キャベツのナムル	胚芽精米／片栗粉／ 油／三温糖／ごま／ ごま油／ロールパン／ ★マヨネーズ	こんぶ／豆腐／煮干し／ かつお節／米みそ／鶏肉 ひき肉／★たまご／あお のり／刻み昆布／油揚げ ／ツナ缶／★牛乳	ゆでたけのこ／ねぎ／ 切干したいこん／ にんじん／キャベツ ／玉ねぎ	つなマヨドック 牛乳 スープ	マーガリンサンド
19	金	バターボール コンソメスープ チキン照り焼き コールスローサラダ ボイルアスパラ	バターボール／焼き ふ／油／★マヨネー ズ／蒸し中華めん	鶏肉モモ／豚モモ／ ★牛乳	チンゲン菜／にんじん ／キャベツ／とうもろ こし／きゅうり／アス パラガス／もやし／ ピーマン	インディアン焼きそば 牛乳	炊き込みごはん
20	土	牛乳パン キャベツスープ チリコンカン風煮物 ボイルフロッコリー	牛乳パン／じゃがい も／有塩バター／胚 芽精米	ゆで大豆／鶏肉ひき 肉／わかめふりかけ ／★切れてるチーズ ／★牛乳	キャベツ／玉ねぎ／ グリンピース／ブ ロッコリー	わかめチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
22	月	パンズパン レタススープ 鶏肉のバーベキュー焼き ごぼうサラダ にんじんグラッセ	パンズパン／★マヨ ネーズ／三温糖／有 塩バター／胚芽精米 ／油	ベーコン／鶏肉モモ ／米みそ／焼き豚／ ★牛乳	レタス／にんじん／ 玉ねぎ／レモン汁／ ごぼう／きゅうり／ しめじ／ねぎ／ピー マン	五目チャーハン 牛乳	
23	火	グリンピースごはん すまし汁 和風ミートローフ キャベツと人参のマリネ いんげんと玉ねぎソテー	胚芽精米／パン粉／ ごま／三温糖／油／ 薄力粉／無塩バター	かつお節／こんぶ／ 鶏肉ひき肉／高野豆 腐／豆腐／米みそ／ ★たまご	グリンピース／しめじ／ みつば／玉ねぎ／しいた け／キャベツ／にんじん ／レモン汁／さやいんげ ん／りんごジュース／デ コポン	りんごケーキ 麦茶 果物	ジャムサンド
24	水	ごはん みそ汁 鶏肉のしょうが焼き ひじきの煮付け アスパラのおひたし	胚芽精米／三温糖／ 油／ごま油／ロール パン	豆腐／煮干し／かつお 節／米みそ／鶏肉モモ ／ひじき／油揚げ／ゆ で大豆／ピザチーズ／ ★牛乳	ねぎ／にんじん／ア スパラガス	チーズドック 麦茶 スープ	マーガリンサンド
25	木	ごまクリームサンド 春野菜のスープ 魚のムニエル さつま芋のレーズン煮 プロッコリーサラダ	食パン／ごま／三温 糖／マーガリン／薄 力粉／油／有塩バ ター／さつまいも／ ★マヨネーズ	すずき／ロースハム ／きな粉／★たまご ／★牛乳	アスパラガス／セロ リー／キャベツ／と うもろこし／干しう どう／プロッコリー	きなこ蒸しパン 牛乳	炊き込みごはん
26	金	味噌うどん 一口がんも煮物 プロッコリーの昆布和え	ゆでうどん／油／三 温糖／胚芽精米／ご ま	豚モモ／米みそ／か つお節／こんぶ／が んもどき／塩昆布／ しらす干し／★牛乳	だいこん／にんじん ／しいたけ／プロッ コリー／みつば	みつ葉ごはんおにぎり 牛乳	ジャムサンド
27	土	鶏ごぼうごはん みそ汁 高野豆腐のうま煮	胚芽精米／ごま／油 ／三温糖／食パン／ マーガリン	鶏肉ひき肉／わかめ／煮 干し／かつお節／米みそ ／高野豆腐／鶏肉モモ ／こんぶ／★スライスチー ズ／★牛乳	ごぼう／にんじん／ 万能ねぎ／玉ねぎ／ しいたけ／グリン ピース	チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり

月 平 均 栄 養 価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
乳 児	527kcal	20.7g	18.8g	1.9g
幼 児	575kcal	22.2g	18.9g	2.1g

★印はアレルギー除去対象食品です

☆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。

☆16日はお誕生日おやつです。



## 入園・進級 おめでとうございます

### 保育園の給食は

味付けは薄味に心がけ、適温給食に配慮しています。

健康な体づくりのために必要な栄養量をバランス良く取り入れ、

衛生的に配慮しながら新鮮な食材、季節の食材を豊富に使い、

食べる意欲を育てるような調理形態になるように工夫しています。



