

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			
7	火	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き プロッコリーサラダ さつま芋の甘煮	胚芽精米／三温糖／ ★マヨネーズ／さつ まいも／薄力粉	豆腐／煮干し／かつ お節／米みそ／さけ ／ロースハム／★た まご／★牛乳	ねぎ／プロッコリー 	ココア蒸しパン 牛乳	1. 2歳児 3. 4. 5歳児	ジャムサンド
8	水	肉うどん 鶏と竹輪の煮物 ホイルいんげん	ゆでうどん／三温糖 ／食パン／マーガリン	豚モモ／こんぶ／か つお節／鶏肉モモ／ 焼き竹輪／高野豆腐 ／米みそ／★牛乳	ねぎ／ほうれんそう ／玉ねぎ／にんじん ／さやいんげん／い ちごジャム	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
9	木	レーズンボール 大根とコーンスープ 鶏肉のオレンジ焼き もやしサラダ キャベツソテー	レーズンボール／三 温糖／ごま油／油／ 薄力粉／無塩バター	鶏肉モモ／油揚げ／ ★たまご／生クリー ム／★牛乳	だいこん／とうもろこ し／ママレード／も やし／きゅうり／にん じん／キャベツ／黄 ピーマン／レモン汁	レモンケーキ 牛乳	レモンケーキ 牛乳	炊き込みご飯
10	金	たけのこご飯 みそ汁 松風焼き ミックススロー プロッコリーおかか和え	胚芽精米／三温糖／ ごま／薄力粉／無塩 バター	こんぶ／わかめ／かつお 節／煮干し／米みそ／鶏 肉ひき肉／豆腐／高野豆 腐／あおのり／かつお節 ／★牛乳／★たまご	ゆでたけのこ／ねぎ ／玉ねぎ／キャベツ ／にんじん／プロッ コリー／バナナ	バナナマフィン 牛乳	バナナマフィン 牛乳	マーガリンサンド
11	土	野菜とひき肉のカレー キャベツスープ ナムル 	胚芽精米／じゃがい も／油／有塩バター／ ごま油／食パン／ マーガリン	豚ひき肉／★スライ スチーズ／★牛乳	玉ねぎ／にんじん／ キャベツ／もやし／ ほうれんそう	チーズサンド 牛乳	チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
13	月	ごはん みそ汁 チキンソテー きんぴらごぼう しらす和え	胚芽精米／焼きふ／ 油／有塩バター／ご ま／三温糖／マド レーヌ	かつお節／煮干し／ 米みそ／鶏肉モモ／ しらす干し	キャベツ／ごぼう／ にんじん／ほうれん そう	誕生日おやつ 紅茶 	誕生日おやつ 紅茶	ジャムサンド
14	火	牛乳パン チングン菜スープ 鶏肉のタンドリー焼き 切干大根洋風炒め煮 茹でそらまめ	牛乳パン／油／有塩 バター／三温糖／ ハードビスケット	鶏肉モモ／ヨーグル ト／ペーコン／★牛 乳／寒天	チンゲン菜／ミック スペジタブル／切干 したいこん／小松菜 ／そらまめ／みかん 缶	牛乳かん 麦茶 ビスケット	牛乳かん 麦茶 ビスケット	炊き込みご飯
15	水	ごはん すまし汁 魚の磯部焼き にんじんチーズ和え ほうれん草と切干の和え物	胚芽精米／薄力粉／ 油／ごま／三温糖／ 無塩バター／黒ごま	豆腐／わかめ／かつ お節／こんぶ／さわ ら／あおのり／★粉 チーズ／★牛乳	にんじん／ほうれん そう／切干したいこん 	黒ごまケーキ 牛乳	黒ごまケーキ 牛乳	ジャムサンド
16	木	わかめうどん キャベツのナムル ホイルウインナー	ゆでうどん／ごま／ ごま油／胚芽精米	鶏肉モモ／わかめ／ こんぶ／かつお節／ ウインナー／かつお 節／★プロセスチー ズ／★牛乳	キャベツ	おかかチーズおにぎり 牛乳	おかかチーズおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
17	金	キャロフパン キャベツともやしのスープ ミートローフ さつま芋のレーズン煮 アスパラとペーコンソテー	キャロブパン／油／ パン粉／有塩バター／ さつまいも／三温 糖／薄力粉	豚ひき肉／★たまご ／★牛乳／ペーコン	キャベツ／もやし／ ミックスペジタブル ／玉ねぎ／干しうど う／アスパラガス／ よもぎ	よもぎ蒸しパン 牛乳	よもぎ蒸しパン 牛乳	炊き込みご飯
18	土	ごはん みそ汁 厚揚げとじゃが芋の煮物 ホイルいんげん 	胚芽精米／じゃがい も／三温糖／ゼリー／ ハードビスケット	わかめ／煮干し／か つお節／米みそ／生 揚げ／こんぶ／★牛 乳	ねぎ／にんじん／玉 ねぎ／グリンピース／ さやいんげん	ゼリー 牛乳 ビスケット 	ゼリー 牛乳 ビスケット	焼きおにぎり
20	月	マーぼー丼 すまし汁 塩もみキャベツ さつま芋グラッセ 	胚芽精米／油／三温 糖／片栗粉／さつま いも／有塩バター／ 食パン	豆腐／豚ひき肉／米 みそ／かつお節／こ んぶ／★牛乳	ねぎ／しめじ／みつ ば／キャベツ／きゅ うり／いちごジャム	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
21	火	鶏肉うどん 南瓜のそぼろ煮	ゆでうどん／油／三 温糖／胚芽精米／ご ま	鶏肉モモ／かつお節 ／こんぶ／豚ひき肉 ／しらす干し／★牛 乳	ねぎ／ほうれんそう ／かぼちゃ／玉ねぎ ／グリンピース／さ やいんげん	じゃこおにぎり 牛乳	じゃこおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
22	水	バターロール もやしスープ チリコンカン風煮物 ホイルプロッコリー	ロールパン／じゃが いも／有塩バター／ 薄力粉／三温糖／粉 糖／油	ゆで大豆／豚ひき肉 ／★たまご／★牛乳 	もやし／玉ねぎ／グ リンピース／プロッ コリー／とうもろこ し	コーンドーナツ 牛乳	コーンドーナツ 牛乳	ジャムサンド

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			
23	木	わかめごはん すまし汁 魚の甘味噌がけ スナップえんどうのサラダ 南瓜の甘煮	胚芽精米／三温糖／ ★マヨネーズ 	わかめふりかけ／かつお節／こんぶ／さわら／米みそ／フランクフルト／★牛乳	万能ねぎ／だいこん／スナップえんどう／キャベツ／にんじん／かぼちゃ	フランクフルト 牛乳 スープ フランクフルト 牛乳	1. 2歳児 3. 4. 5歳児	マーガリンサンド
24	金	牛乳パン 小松菜スープ 鶏のムニエル 和風サラダ にんじん甘煮	牛乳パン／薄力粉／ 油／有塩バター／三 温糖	ベーコン／鶏肉モモ ／わかめ／ツナ缶 ／★たまご／★牛乳	小松菜／万能ねぎ／ キャベツ／きゅうり ／にんじん	蒸しパン 牛乳 蒸しパン 牛乳	蒸しパン 牛乳	炊き込みごはん
25	土	野菜とひき肉のカレー キャベツスープ ナムル	胚芽精米／じゃがい も／油／有塩バター ／ごま油／食パン／ マーガリン 	豚ひき肉／★スライ スチーズ／★牛乳	玉ねぎ／にんじん／ キャベツ／もやし／ ほうれんそう	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
27	月	パンズパン コンソメスープ チキン照り焼き キャベツとツナ和え物 小松菜と人参ソテー	パンズパン／焼きふ ／油／三温糖／胚芽 精米／ごま	鶏肉モモ／ツナ缶 ／しらす干し／塩昆布 ／★牛乳	チンゲン菜／にんじ ん／キャベツ／とう もろこし／小松菜／ かぶ(葉)	塩昆布としらすの葉飯 牛乳 塩昆布としらすの葉飯 牛乳	塩昆布としらすの葉飯 牛乳	ジャムサンド
28	火	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 アスパラボテトサラダ キャベツのおかか和え	胚芽精米／三温糖／ ごま油／片栗粉／ じゃがいも／★マヨ ネーズ／薄力粉／無 塩バター	豚モモ／豆腐／わかめ ／油揚げ／煮干し／かつお 節／米みそ／ロースハム ／★粉チーズ／かつお節 ／★たまご／★牛乳	玉ねぎ／にんじん／ しめじ／アスパラガ ス／キャベツ／りん ごジュース	りんごケーキ 牛乳 りんごケーキ 牛乳	りんごケーキ 牛乳	マーガリンサンド
29	水	バター ポール えのきと野菜のスープ 鶏のしようが焼き 野菜のみそマヨネーズ和え 茹でそらまめ	バター ポール／三温 糖／油／ごま／★マ ヨネーズ／胚芽精米	鶏肉モモ／焼き竹輪 ／米みそ／わかめふ りかけ／★牛乳	玉ねぎ／にんじん／ えのきたけ／キャベ ツ／万能ねぎ／そら まめ	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	ジャムサンド
30	木	カレーうどん ハワイアンサラダ キャンディチーズ	ゆでうどん／油／三 温糖／薄力粉	豚モモ／こんぶ／か つお節／★キャン ディチーズ／★たま ご／★牛乳	玉ねぎ／にんじん／ ほ うれんそう／レタス／ キャベツ／きゅうり／ 赤ピーマン／パイン アップル缶	キャロット蒸しパン 牛乳 キャロット蒸しパン 牛乳	キャロット蒸しパン 牛乳	炊き込みごはん
31	金	ごはん みそ汁 煮魚 アスパラのおかか和え さつま芋の昆布煮	胚芽精米／三温糖／ さつまいも／蒸し中 華めん／ごま油	油揚げ／かつお節／ 煮干し／米みそ／か じき／かつお節／塩 昆布／ベーコン／★ 牛乳	キャベツ／アスパラ ガス／もやし／玉ね ぎ／にんじん	塩焼きそば 牛乳 塩焼きそば 牛乳	塩焼きそば 牛乳	マーガリンサンド

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		501kcal	20.9g	18.3g	2.0g
幼児		546kcal	22.3g	18.3g	2.3g

★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。

☆13日はお誕生日おやつです。

