

| 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 | バターロールトマトスープ鮭のムニエルごぼうサラダさつま芋グラッセ | ロールパン／三温糖／薄力粉／油／有塩バター／★マヨネーズ／さつまいも／胚芽精米 | さけ／ベーコン／米みそ／かつお節／★切れてるチーズ／★牛乳 | トマト缶詰／キャベツ／にんじん／玉ねぎ／ごぼう／きゅうり | おかかチーズおにぎり牛乳 | 1. 2歳児 3. 4. 5歳児 | マーガリンサンド |
| 2火 | 火 | ごはんみそ汁ボーケソテーキャベツのおかか和え南瓜の甘煮 | 胚芽精米／油／有塩バター／三温糖／薄力粉／無塩バター | わかめ／豆腐／煮干し／かつお節／米みそ／豚ロース／かつお節／★たまご／★牛乳 | キャベツ／かぼちゃ／とうもろこし | コーンマフィン牛乳 | 1. 2歳児 3. 4. 5歳児 | ジャムサンド |
| 3水 | 水 | キャロブパンコンソメスープ豆腐とツナのナゲット春雨サラダにんじん甘煮 | キャロブパン／片栗粉／★マヨネーズ／ごま／油／春雨／三温糖／ごま油 | 絞り豆腐／ツナ缶／★たまご／ロースハム／アイスクリーム | 玉ねぎ／キャベツ／チングン菜／にんじん／さやいんげん／もやし／きゅうり／とうもろこし | ゼリー ピスケット 麦茶 アイスクリーム 麦茶 | 1. 2歳児 3. 4. 5歳児 | 炊き込みご飯 |
| 4木 | 木 | カレースパゲティチングン菜スープもやしサラダ | スパゲッティ／油／三温糖／ごま油／胚芽精米／ごま | 豚ひき肉／油揚げ／しらす干し／★牛乳 | 玉ねぎ／ビーマン／にんじん／チングン菜／とうもろこし／もやし／きゅうり | じゃこおにぎり牛乳 | 1. 2歳児 3. 4. 5歳児 | マーガリンサンド |
| 5金 | 金 | ごはんそうめん汁鶏肉のバーベキュー焼きキャベツとしらすの和え物南瓜の甘煮 | 胚芽精米／そうめん・ひやむぎ(乾)／焼きふ／三温糖／ビスケット | わかめ／かつお節／こんぶ／鶏肉モモ／しらす干し／乳酸菌飲料／寒天 | 玉ねぎ／レモン汁／キャベツ／にんじん／かぼちゃ／りんごジュース／さくらんぼ | きらきらゼリー 麦茶 ビスケット きらきらゼリー 麦茶 ビスケット | 1. 2歳児 3. 4. 5歳児 | ジャムサンド |
| 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アスパラ | 牛乳パン／じゃがいも／有塩バター | ゆで大豆／豚ひき肉 | キャベツ／玉ねぎ／グリンピース／アスパラガス | おにぎり 麦茶 おにぎり 麦茶 | 1. 2歳児 3. 4. 5歳児 | 焼きおにぎり |
| 8月 | 月 | ごはんみそ汁豚肉のしょうが焼きナムルマカロニサラダ | 胚芽精米／三温糖／油／ごま油／マカロニ／★マヨネーズ／薄力粉 | 油揚げ／煮干し／かつお節／米みそ／豚ロース／きな粉／★たまご／★牛乳 | なす／玉ねぎ／もやし／ほうれんそう／にんじん／みかん缶／きゅうり | フアマンケーキ牛乳 | 1. 2歳児 3. 4. 5歳児 | 炊き込みご飯 |
| 9火 | 火 | ごはんみそ汁いわしの磯つみれ揚げ小松菜と人参のおかか和え南瓜のミルク煮 | 胚芽精米／片栗粉／油／有塩バター／三温糖／プリン | わかめ／煮干し／かつお節／米みそ／いわし／はんぺん／ひじき／焼きのり／★たまご／かつお節／★牛乳 | 玉ねぎ／ごぼう／にんじん／万能ねぎ／小松菜／かぼちゃ | 誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶 | 1. 2歳児 3. 4. 5歳児 | マーガリンサンド |
| 10水 | 水 | バターボール夏野菜のミネストローネ鶏肉のオレンジ焼きいんげんサラダキャベツのナムル | 食パン／ごま／三温糖／マーガリン／有塩バター／★マヨネーズ／ごま油／胚芽精米 | ゆで大豆／鶏肉モモ／ロースハム／油揚げ／塩昆布／★牛乳 | 玉ねぎ／ズッキーニ／なす／かぼちゃ／トマト缶詰／マーマレード／さやいんげん／きゅうり／キャベツ／にんじん／しめじ | 炊き込みご飯 牛乳 炊き込みご飯 牛乳 | 1. 2歳児 3. 4. 5歳児 | ジャムサンド |
| 11木 | 木 | 冷やし中華わかめスープ一口がんも煮物ボイルいんげん | バターボール／マカロニ／パン粉／油／三温糖／片栗粉／有塩バター／上新粉／白玉粉 | 豚ひき肉／★たまご／★牛乳／ひじき／きな粉 | キャベツ／玉ねぎ／にんじん／ブロッコリー／赤ピーマン／黄ピーマン | わかめおにぎり 牛乳 きなこ団子 牛乳 | 1. 2歳児 3. 4. 5歳児 | 炊き込みご飯 |
| 12金 | 金 | ごまクリームサンドマカロニスープ和風ひじきハンバーグにんじんグラッセカラフルマリネ | 中華めん／三温糖／ごま油／ごま／胚芽精米 | ロースハム／わかめ／がんもどき／菜飯ふりかけ／★牛乳 | レタス／きゅうり／とうもろこし／しいたけ／ねぎ／さやいんげん | 菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳 | 1. 2歳児 3. 4. 5歳児 | マーガリンサンド |
| 13土 | 土 | 鶏肉としめじの混ぜご飯みそ汁さつま芋の甘煮ほうれん草のおかか和え | 胚芽精米／油／焼きふ／さつまいも／三温糖／食パン | 鶏肉ひき肉／かつお節／煮干し／米みそ／かつお節／★牛乳 | しめじ／キャベツ／ほうれんそう／いちごジャム | ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳 | 1. 2歳児 3. 4. 5歳児 | 焼きおにぎり |
| 16火 | 火 | レーズンボールズッキーニスープ鶏のチーズパン粉焼き二色びたしさつま芋の甘煮 | レーズンボール／パン粉／油／有塩バター／さつまいも／三温糖／蒸し中華めん | 鶏肉モモ／★粉チーズ／豚モモ／あおのり／★牛乳 | ズッキーニ／玉ねぎ／とうもろこし／小松菜／キャベツ／もやし／にんじん | 焼きそば 牛乳 焼きそば 牛乳 | 1. 2歳児 3. 4. 5歳児 | 炊き込みご飯 |
| 17水 | 水 | 夏野菜カレーライスもやしスープスペゲティサラダヨーグルト | 胚芽精米／油／スパゲッティ／★マヨネーズ／薄力粉／三温糖／バター | 豚モモ／ツナ缶／ヨーグルト／★たまご／★牛乳 | キャベツ／玉ねぎ／にんじん／なす／かぼちゃ／ピーマン／もやし／きゅうり／みかん缶／すいか | みかんケーイ 牛乳 果物 みかんケーイ 牛乳 果物 | 1. 2歳児 3. 4. 5歳児 | 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 | | |
| 18 | 木 | 肉みそうどん コンソメスープ コーンサラダ  | ゆでうどん／ごま油／三温糖／片栗粉／焼きふ／油／胚芽精米 | 豚ひき肉／米みそ／かつお節／★牛乳 | 玉ねぎ／ゆでたけのこ／にんじん／しいたけ／だいこん／レタス／とうもろこし／キャベツ／きゅうり | おかかおにぎり 牛乳 | |
| 19 | 金 | わかめごはん みそ汁 チキン照り焼き コールスローサラダ にんじん甘煮 | 胚芽精米／油／★マヨネーズ／三温糖／薄力粉 | わかめふりかけ／煮干し／かつお節／米みそ／鶏肉モモ／★たまご／★牛乳／ピザチーズ | なす／玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／とうもろこし／にんじん／干しうどう | チーズ蒸しパン 牛乳 | マーガリンサンド |
| 20 | 土 | 牛乳パン キャベツスープ チリコンカン風煮物 ボイルアスパラ | 牛乳パン／じゃがいも／有塩バター | ゆで大豆／豚ひき肉／ヨーグルト | キャベツ／玉ねぎ／グリンピース／アスパラガス／みかん缶 | フルーツヨーグルト 麦茶 | 焼きおにぎり |
| 22 | 月 | パンズパン えのきと野菜のスープ 白身魚のパン粉焼き フロッコリーサラダ マカロニケチャップ炒め | パンズパン／パン粉／油／バター／★マヨネーズ／マカロニ／三温糖／薄力粉 | すずき／ロースハム／★牛乳／★たまご | 玉ねぎ／にんじん／えのきたけ／ブロッコリー／りんご／干しうどう | りんごとレーズンのケーキ 麦茶 | 焼き込みごはん |
| 23 | 火 | ポークハヤシライス コンソメスープ 和風サラダ | 胚芽精米／油／有塩バター／焼きふ／三温糖／さつまいも | 豚モモ／わかめ／ツナ缶／★たまご／★牛乳／生クリーム | にんじん／玉ねぎ／マッシュルーム缶／トマト／グリンピース／チンゲン菜／キャベツ／きゅうり | スイートポテト 牛乳 | ジャムサンド |
| 24 | 水 | 鶏肉うどん 肉じゃが  | ゆでうどん／じゃがいも／油／三温糖／胚芽精米 | 鶏肉モモ／かつお節／こんぶ／豚モモ／菜飯ふりかけ／★牛乳 | ねぎ／ほうれんそう／にんじん／玉ねぎ／さやいんげん | 菜飯おにぎり 牛乳 | マーガリンサンド |
| 25 | 木 | ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き 切干大根の煮付け 胡瓜と竹輪の甘酢和え | 胚芽精米／三温糖／油／薄力粉／無塩バター | 豆腐／かつお節／こんぶ／鶏肉モモ／米みそ／刻み昆布／油揚げ／焼き竹輪／わかめ／ヨーグルト／★牛乳 | 万能ねぎ／切干したいこん／にんじん／きゅうり | フレッド風クッキー 牛乳 | ジャムサンド |
| 26 | 金 | ブリオッシュ キャベツスープ 豚肉のマヨネーズ焼き 南瓜サラダ 人参のオレンジ煮 | ブリオッシュ／★マヨネーズ／三温糖 | 豚ロース／ベーコン／フランクフルト／★牛乳 | キャベツ／玉ねぎ／かぼちゃ／きゅうり／にんじん／オレンジジュース | フランクフルト 牛乳 スープ | 炊き込みごはん |
| 27 | 土 | 鶏肉としめじの混ぜご飯 みそ汁 さつま芋の甘煮 ほうれん草のおかか和え | 胚芽精米／油／焼きふ／さつまいも／三温糖／食パン | 鶏肉ひき肉／かつお節／煮干し／米みそ／かつお節／★牛乳 | しめじ／キャベツ／ほうれんそう／いちごジャム | ジャムサンド 牛乳 | 焼きおにぎり |
| 29 | 月 | キャロブパン 大根とえのきのスープ 鶏肉のタンドリー焼き ズッキーニのサラダ 茹でえだまめ | キャロブパン／ごま油／ごま／胚芽精米 | 鶏肉モモ／ヨーグルト／しらす干し／★牛乳 | だいこん／にんじん／えのきたけ／ズッキーニ／トマト／えだまめ／みつば | みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳 | マーガリンサンド |
| 30 | 火 | なす・トマトスパゲティ 青梗菜とコーンのスープ ポテトサラダ  | スパゲッティ／油／有塩バター／じゃがいも／★マヨネーズ／薄力粉／三温糖 | ベーコン／★粉チーズ／★たまご／★牛乳 | 玉ねぎ／なす／トマト／チンゲン菜／とうもろこし／にんじん／きゅうり | キャロット蒸しパン 牛乳 | 炊き込みごはん |
| 31 | 水 | ごはん すまし汁 鶏のねぎ味噌焼き いんげんサラダ グリーンポテト  | 胚芽精米／★マヨネーズ／三温糖／じゃがいも／ロールパン | 豆腐／かつお節／こんぶ／鶏肉モモ／米みそ／ロースハム／ピザチーズ／★牛乳 | 万能ねぎ／さやいんげん／きゅうり | チーズドック 牛乳 スープ | ジャムサンド |

| 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 | 19.4g | 17.9g | 2.0g |
| 幼 児 | 533kcal | 20.6g | 18.1g | 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。

☆ 9日はお誕生日おやつです。



