

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	木	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き マカロニケチャップ炒め 粉ふき芋	胚芽精米／三温糖／ マカロニ／油／じゃ がいも／ツイスト ドーナツ	煮干し／かつお節／ 米みそ／さけ／★牛 乳	万能ねぎ／だいこん ／玉ねぎ		フルーツヨーグルト 麦茶	マーガリンサンド
2	金	牛乳パン コンソメスープ ポークピーンズ ボイルブロッコリー	牛乳パン／油／三温 糖／ゼリー	豚モモ／ベーコン／ 白いんげんまめ (乾)／生クリーム ／★牛乳	玉ねぎ／キャベツ／ チンゲン菜／トマト 缶詰／ブロッコリー	誕生日おやつ 紅茶	誕生日おやつ 紅茶	おにぎり
3	土	チキンカレーライス 大根とコーンスープ ミックススロー	胚芽精米／じゃがい も／油／有塩バター ／食パン／マーガリ ン	鶏肉モモ／★牛乳	にんじん／玉ねぎ／ だいこん／とうもろ こし／キャベツ／い ちごジャム	なかよしサンド 牛乳	なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
5	月	レーズンボール もやしスープ チキンディアブロ風 南瓜のミルク煮 キャベツのおかか和え	レーズンボール／パ ン粉／油／有塩バ ター／三温糖／ハ ードビスケット	鶏肉モモ／★牛乳／ かつお節	もやし／玉ねぎ／か ぼちゃ／キャベツ／ とうもろこし	茹でとうもろこし ビスケット 牛乳	茹でとうもろこし ビスケット 牛乳	おにぎり
6	火	ごはん すまし汁 魚の甘味噌がけ ひじきサラダ さつま芋甘煮	胚芽精米／三温糖／ ★マヨネーズ／ごま (すり)／さつまいも ／ビスケット	豆腐／かつお節／こ んぶ／さけ／米みそ ／ひじき／ロースハ ム／アイスクリーム	みつば／にんじん／ きゅうり	レモンケーキ 牛乳	レモンケーキ 牛乳	ジャムサンド
7	水	肉うどん もやしサラダ	ゆでうどん／三温糖 ／ごま油／胚芽精米 ／ごま(いり)	豚モモ／こんぶ／か つお節／油揚げ／し らす干し／★牛乳	ねぎ／ほうれんそう ／もやし／きゅうり ／にんじん	じやこおにぎり 牛乳	じやこおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
8	木	豚丼 わかめスープ きんぴらごぼう キャベツの昆布和え	胚芽精米／油／三温 糖／ごま(いり)／ ロールパン	豚モモ／わかめ／塩 昆布／ピザチーズ／ ★牛乳	玉ねぎ／しいたけ／ ねぎ／ごぼう／にん じん／キャベツ	ゼリー ビスケット 麦茶	アイスクリーム 麦茶	おにぎり
9	金	牛乳パン キャベツとにんじんスープ チリコンカン風煮物 ボイルいんげん	牛乳パン／じゃがい も／有塩バター／薄 力粉／三温糖／無塩 バター	ゆで大豆／豚ひき肉 ／★たまご／生クリ ーム／★牛乳	キャベツ／にんじん ／玉ねぎ／グリン ピース／さやいんげ ん／レモン汁	甘食パン 牛乳	甘食パン 牛乳	ジャムサンド
10	土	牛乳パン キャベツスープ 鶏肉とじやが芋のトマト煮 ボイルブロッコリー	牛乳パン／じゃがい も／油／片栗粉／胚 芽精米	鶏肉モモ／わかめふ りかけ／★牛乳	キャベツ／玉ねぎ／ トマト缶詰／にんじ ん／しめじ／ブロッ コリー	わかめおにぎり 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
13	火	マーぼー丼 すまし汁 ごぼうサラダ	胚芽精米／油／三温 糖／片栗粉／★マヨ ネーズ／薄力粉	絞り豆腐／豚ひき肉／ 米みそ／わかめ／かつ お節／こんぶ／ベーコ ン／★たまご／乳酸菌 飲料／★牛乳	ねぎ／みつば／ごぼ う／きゅうり	ヨーグルト ビスケット 麦茶	ヨーグルト ビスケット 麦茶	おにぎり
14	水	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き マカロニケチャップ炒め 粉ふき芋	胚芽精米／三温糖／ マカロニ／油／じゃ がいも	煮干し／かつお節／ 米みそ／さけ／ヨー グルト	万能ねぎ／だいこん ／玉ねぎ／パイン アップル缶／バナナ ／みかん缶	きな粉蒸しパン 牛乳	きな粉蒸しパン 牛乳	マーガリンサンド
15	木	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 コールスローサラダ	胚芽精米／三温糖／ ごま油／片栗粉／さ つまいも／★マヨ ネーズ／薄力粉／油	豚モモ／豆腐／煮干 し／かつお節／米み そ／★牛乳	玉ねぎ／にんじん／ しめじ／キャベツ／ とうもろこし／きゅ うり	ファマンケーキ 牛乳	ファマンケーキ 牛乳	ジャムサンド
16	金	わかめうどん ミックススロー 茹でえだまめ	ゆでうどん／イース トドーナツ	鶏肉モモ／わかめ／ こんぶ／かつお節／ ★牛乳	キャベツ／にんじん ／えだまめ	ツイスト 牛乳	ツイスト 牛乳	おにぎり
17	土	チキンカレーライス 大根とコーンスープ ミックススロー	胚芽精米／じゃがい も／油／有塩バター ／食パン／マーガリ ン	鶏肉モモ／★牛乳	にんじん／玉ねぎ／ だいこん／とうもろ こし／キャベツ／い ちごジャム	菜飯おにぎり 牛乳	菜飯おにぎり 牛乳	焼きおにぎり

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		
19	月	レーズンボール もやしスープ チキンディアブロ風 南瓜のミルク煮 キャベツのおかか和え	レーズンボール／パン粉／油／有塩バター／三温糖／ハーブチーズ	鶏肉モモ／★牛乳／かつお節	もやし／玉ねぎ／かぼちゃ／キャベツ／とうもろこし	ゼリー クラッカー 牛乳 ゼリー クラッcker 牛乳	おにぎり
20	火	ごはん すまし汁 魚の甘味噌がけ ひじきサラダ さつま芋甘煮	胚芽精米／三温糖／★マヨネーズ／ごま(すり)／さつまいも／薄力粉	豆腐／かつお節／こんぶ／さけ／米みそ／ひじき／ロースハム／★たまご／★牛乳	みつば／にんじん／きゅうり	ピザパン 牛乳 ピザパン 牛乳	マーガリンサンド
21	水	肉うどん もやしサラダ	ゆでうどん／三温糖／ごま油／胚芽精米／ごま(いり)	豚モモ／こんぶ／かつお節／油揚げ／しらす干し／★牛乳	ねぎ／ほうれんそう／もやし／きゅうり／にんじん	茹でとうもろこし ビスケット 牛乳 茹でとうもろこし ビスケット 牛乳	おにぎり
22	木	豚丼 わかめスープ きんぴらごぼう キャベツの昆布和え	胚芽精米／油／三温糖／ごま(いり)／ロールパン	豚モモ／わかめ／塩昆布／ピザチーズ／★牛乳	玉ねぎ／しいたけ／ねぎ／ごぼう／にんじん／キャベツ	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
23	金	牛乳パン キャベツとにんじんスープ チリコンカン風煮物 ボイルいんげん	牛乳パン／じゃがいも／有塩バター／薄力粉／三温糖／無塩バター	ゆで大豆／豚ひき肉／★たまご／生クリーム／★牛乳	キャベツ／にんじん／玉ねぎ／グリンピース／さやいんげん／レモン汁	甘食パン 牛乳 甘食パン 牛乳	マーガリンサンド
24	土	牛乳パン キャベツスープ 鶏肉とじやが芋のトマト煮 ボイルブロッコリー	牛乳パン／じゃがいも／油／片栗粉／胚芽精米	鶏肉モモ／★牛乳	キャベツ／玉ねぎ／トマト缶詰／にんじん／しめじ／ブロッコリー	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
26	月	バターボール 豆腐スープ チキン照り焼き キャベツのナムル もやし炒め	バターボール／油／ごま(いり)／ごま油／胚芽精米	豆腐／ベーコン／鶏肉モモ／わかめふりかけ／★牛乳	チンゲン菜／ミックスベジタブル／キャベツ／もやし／にんじん	ドーナツ 牛乳 ドーナツ 牛乳	おにぎり
27	火	マーぼー丼 すまし汁 ごぼうサラダ	胚芽精米／油／三温糖／片栗粉／★マヨネーズ／薄力粉	絞り豆腐／豚ひき肉／米みそ／わかめ／かつお節／こんぶ／ベーコン／★たまご／乳酸菌飲料／★牛乳	ねぎ／みつば／ごぼう／きゅうり	ゼリー ビスケット 麦茶 アイスクリーム 麦茶	ジャムサンド
28	水	ごはん みそ汁 煮魚 切り昆布煮つけ 塩もみキャベツ	胚芽精米／三温糖／油／薄力粉	豆腐／煮干し／かつお節／米みそ／かじき／刻み昆布／焼き竹輪／★牛乳	ねぎ／にんじん／キャベツ／きゅうり	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
29	木	ブリオッシュ レタススープ 鶏肉のタンドリー焼き 青菜としらすのソテー ^{にんじんチーズ和え}	ブリオッシュ／油／ビスケット	ベーコン／鶏肉モモ／ヨーグルト／しらす干し／★粉チーズ／アイスクリーム	レタス／ミックスベジタブル／ほうれんそう／にんじん	フアマンケーキ 牛乳 フアマンケーキ 牛乳	おにぎり
30	金	わかめうどん ミックススロー 茹でえだまめ	ゆでうどん／胚芽精米／ごま(いり)	鶏肉モモ／わかめ／こんぶ／かつお節／★牛乳／★プロセスチーズ	キャベツ／にんじん／えだまめ	チーズドック 牛乳 スープ チーズドック 牛乳	ジャムサンド
31	土	チキンカレーライス 大根とコーンスープ ミックススロー	胚芽精米／じゃがいも／油／有塩バター／食パン／マーガリン	鶏肉モモ／★牛乳	にんじん／玉ねぎ／だいこん／とうもろこし／キャベツ／いちごジャム	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 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			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。

☆ 2日はお誕生日おやつです。



—

—

—