

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 金		味噌うどん 南瓜のそぼろ煮 	ゆでうどん／油／三温糖／上新粉／白玉粉／片栗粉	豚モモ／米みそ／かつお節／こんぶ／豚ひき肉／★牛乳	だいこん／にんじん／しいたけ／かぼちゃ／玉ねぎ／さやいんげん	わかめおにぎり 牛乳 みたらし団子 牛乳	マーガリンサンド
2 土		豚丼 みそ汁 二色びたし さつま芋の甘煮	胚芽精米／油／三温糖／さつまいも	豚モモ／わかめ／かつお節／煮干し／米みそ／ヨーグルト	玉ねぎ／ねぎ／小松菜／キャベツ／みかん缶	フルーツヨーグルト 麦茶 フルーツヨーグルト 麦茶	焼きおにぎり
5 火		ごはん みそ汁 鶏肉のオレンジ焼き ひじきの煮付け 白菜とツナ和え物	胚芽精米／油／三温糖／ドーナツ	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／ツナ缶／★牛乳	万能ねぎ／マーマレード／にんじん／はくさい	ツイストドーナツ 牛乳 ツイストドーナツ 牛乳	ジャムサンド
6 水		あんかけうどん 生揚げの含め煮 ボイルブロッコリー	ゆでうどん／片栗粉／三温糖／胚芽精米／ごま(いり) 	豚モモ／かつお節／こんぶ／生揚げ／しらす干し／★牛乳	にんじん／ねぎ／もやし／はくさい／ほうれんそう／ブロッコリー／みつば／柿	みつ葉ごはんおにぎり 牛乳 果物 みつ葉ごはんおにぎり 牛乳 果物	マーガリンサンド
7 木		牛乳パン チンゲン菜スープ さつま芋コロッケ 和風サラダ にんじんグラッセ	牛乳パン／さつまいも／薄力粉／パン粉／三温糖／油／有塩バター	豚ひき肉／★たまご／わかめ／ツナ缶／★牛乳	チンゲン菜／とうもろこし／玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／にんじん／みかん	ココア蒸しパン 牛乳 果物 ココア蒸しパン 牛乳 果物	炊き込みごはん
8 金		ごはん すまし汁 魚のしうが焼き 野菜のみそマヨネーズ和え さつま芋グラッセ	胚芽精米／三温糖／ごま(いり)／★マヨネーズ／さつまいも／有塩バター／ロールパン	豆腐／かつお節／こんぶ／さけ／焼き竹輪／米みそ／ツナ缶／★牛乳	しめじ／キャベツ／万能ねぎ／玉ねぎ	つなマヨドック 牛乳 スープ つなマヨドック 牛乳	ジャムサンド
9 土		牛乳パン キャベツともやしのスープ 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／胚芽精米	ゆで大豆／豚ひき肉／菜飯ふりかけ／★牛乳	キャベツ／もやし／玉ねぎ／グリンピース／さやいんげん	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	焼きおにぎり
11 月		ほうとう風うどん きんぴらごぼう ボイルいんげん	ゆでうどん／糸こんにゃく／油／ごま／三温糖／胚芽精米	豚モモ／油揚げ／米みそ／かつお節／こんぶ／かつお節／★牛乳	かぼちゃ／にんじん／しいたけ／ねぎ／ごぼう／さやいんげん／りんご	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
12 火		ごはん みそ汁 鮭の照り焼き 小松菜とちくわの炒めもの キャベツと人参のマリネ	胚芽精米／さつまいも／三温糖／ごま油／ごま／油／薄力粉	煮干し／かつお節／米みそ／さけ／焼き竹輪／★たまご／★牛乳	玉ねぎ／小松菜／キャベツ／にんじん／レモン汁／とうもろこし／柿	コーン蒸しパン 牛乳 果物 コーン蒸しパン 牛乳 果物	炊き込みごはん
13 水		ごはん みそ汁 松風焼き 人参ケチャップ炒め かぶと胡瓜の浅漬け	胚芽精米／三温糖／ごま／油／スパゲッティ／有塩バター	わかめ／油揚げ／煮干し／かつお節／米みそ／鶏肉ひき肉／絞り豆腐／高野豆腐／あおのり／豚ひき肉／しらす干し／かつお節／★牛乳	玉ねぎ／にんじん／かぶ／きゅうり／キャベツ／万能ねぎ	しらすの和風スパゲティ 牛乳 しらすの和風スパゲティ 牛乳	ジャムサンド
14 木		ごまクリームサンド 大根とえのきのスープ 鶏肉のカレー焼き 白菜とりんごのサラダ にんじん甘煮	食パン／ごま／三温糖／マーガリン／ごま油／油／★マヨネーズ／ショートケーキ	鶏肉モモ 	だいこん／にんじん／えのき／玉ねぎ／はくさい／りんご	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊き込みごはん
15 金		おもち（幼児） お赤飯 具だくさんみそ汁 煮魚 ナムル ブロッコリー・おかか和え（乳児）	もち米／三温糖／胚芽精米／黒ごま／ごま油／食パン／マーガリン	きな粉／小豆／かつお節／煮干し／米みそ／かじき／かつお節／★牛乳	万能ねぎ／だいこん／にんじん／しめじ／もやし／ほうれんそう／ブロッコリー／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	マーガリンサンド
16 土		豚丼 みそ汁 二色びたし さつま芋の甘煮	胚芽精米／油／三温糖／さつまいも	豚モモ／わかめ／かつお節／煮干し／米みそ／ヨーグルト	玉ねぎ／ねぎ／小松菜／キャベツ／みかん缶	フルーツヨーグルト 麦茶 フルーツヨーグルト 麦茶	焼きおにぎり
18 月		肉うどん 鶏と竹輪の煮物 	ゆでうどん／三温糖／ハードビスケット	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／寒天	ねぎ／ほうれんそう／玉ねぎ／にんじん／さやいんげん／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	炊き込みごはん

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	火	キャロブパン 白菜ときのこのスープ 鶏肉のタンドリー焼き もやしとピーマンの炒め物 しらす和え	キャロブパン／油／ 薄力粉／無塩バター／ 三温糖	鶏肉モモ／ヨーグルト／ しらす干し／★牛乳／★たまご	はくさい／しめじ／玉ねぎ／にんじん／もやし／黄ピーマン／ほうれんそう／りんご缶／干しへどう	りんごとレーズンのケーキ 牛乳	1. 2歳児 3. 4. 5歳児	
20	水	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 さつま芋のミルク煮 プロッコリーの昆布和え	胚芽精米／三温糖／ ごま油／片栗粉／焼 きふ／さつまいも／ 有塩バター／食パン	豚モモ／豆腐／かつ お節／煮干し／米み そ／★牛乳／塩昆布	玉ねぎ／にんじん／ しめじ／キャベツ／ プロッコリー／いち ごジャム	ジャムサンド 牛乳 スープ	1. 2歳児 3. 4. 5歳児	炊き込みごはん
21	木	ごはん すまし汁 鮭のもみじ焼き 切干大根の煮付け 白菜ナムル	胚芽精米／★マヨ ネーズ／三温糖／油 ／ごま／ごま油／蒸 し中華めん	豆腐／わかめ／かつ お節／こんぶ／さけ 刻み昆布／油揚げ ／豚モモ／★牛乳	にんじん／切干した いこん／はくさい／ もやし／ピーマン	インディアン焼きそば 牛乳	1. 2歳児 3. 4. 5歳児	ジャムサンド
22	金	ブリオッシュ コンソメスープ 和風ミートローフ プロッコリーサラダ ミックススロー	ブリオッシュ／焼 きふ／パン粉／ごま／ ★マヨネーズ／胚芽 精米	鶏肉ひき肉／高野豆腐 ／豆腐／米みそ／ロー スハム／わかめふりか け／★切れてるチーズ ／★牛乳	チンゲン菜／にんじ ん／玉ねぎ／しいたけ ／プロッコリー／キ ャベツ／みかん	わかめチーズおにぎり 牛乳 果物	1. 2歳児 3. 4. 5歳児	マーガリンサンド
25	月	レーズンボール キャベツスープ 魚のコーン焼き マカロニケチャップ炒め 千草和え	レーズンボール／★ マヨネーズ／マカロ ニ／油／三温糖／有 塩バター	さわら／★パルメザ ンチーズ／油揚げ／ ★たまご／生クリー ム／★牛乳	キャベツ／玉ねぎ／ とうもろこし／ほう れんそう／にんじん ／かぼちゃ	スイートパンフキン 牛乳	1. 2歳児 3. 4. 5歳児	炊き込みごはん
26	火	ごはん みそ汁 鶏のムニエル れんこんきんぴら キャベツのおかか和え	胚芽精米／薄力粉／ 油／有塩バター／ご ま／三温糖／春巻き の皮／★マヨネーズ	わかめ／豆腐／煮干 し／かつお節／米み そ／鶏肉モモ／かつ お節／ツナ缶／★牛 乳	れんこん／にんじん ／キャベツ／玉ねぎ	ツナ揚げ 牛乳	1. 2歳児 3. 4. 5歳児	ジャムサンド
27	水	ちゃんぽん風うどん プロッコリーのごま和え 人参みそバターきんぴら	ゆでうどん／ごま／ ごま油／有塩バター／ 薄力粉／三温糖	豚モモ／焼き竹輪／ ★牛乳／米みそ／★ たまご	キャベツ／玉ねぎ／ にんじん／ゆでたけ のこ／しいたけ／ブ ロッコリー／ピーマ ン／りんご	蒸しパン 牛乳 果物	1. 2歳児 3. 4. 5歳児	炊き込みごはん
28	木	バターロール 豆腐スープ 鶏肉のしょうが焼き ポテトサラダ いんげんソテー	ロールパン／三温糖 ／油／じゃがいも／ ★マヨネーズ／胚芽 精米	豆腐／ベーコン／鶏 肉モモ／焼き豚／★ 牛乳	チンゲン菜／ミックス ベジタブル／にんじ ん／きゅうり／玉ねぎ／ さやいんげん／しめじ ／ねぎ／ピーマン	五目チャーハン 牛乳	1. 2歳児 3. 4. 5歳児	マーガリンサンド
29	金	ごはん みそ汁 豆腐とひき肉のから揚げ ポパイサラダ かぼちゃグラッセ	胚芽精米／片栗粉／ 油／★マヨネーズ／ ごま／三温糖／有塩 バター／食パン	かつお節／煮干し／ 米みそ／鶏肉ひき肉 ／絞り豆腐／生クリー ム／★牛乳	はくさい／しめじ／ ほうれんそう／キャ ベツ／にんじん／か ぼちゃ／みかん缶	フルーツサンド 牛乳 スープ	1. 2歳児 3. 4. 5歳児	ジャムサンド
30	土	牛乳パン キャベツともやしのスープ 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／胚 芽精米	ゆで大豆／豚ひき肉 ／菜飯ふりかけ／★ 牛乳	キャベツ／もやし／ 玉ねぎ／グリンピー ス／さやいんげん	菜飯おにぎり 牛乳	1. 2歳児 3. 4. 5歳児	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	505kcal	21.1g	17.7g	2.1g
幼児	553kcal	22.6g	17.7g	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。

☆ 14日はお誕生日おやつです。



歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！



・甘い菓子や飲み物の
歯みがきはめんど



・歯みがきはめんど



・あまりかまなくても
食べられるやわらか

たらたら食べ

うだからしない

い食べ物が好き

