

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		
4	土	豆カレーライス わかめスープ キャベツと人参のマリネ 	胚芽精米／じゃがいも／油／有塩バター／ごま／三温糖／ゼリー／ビスケット	ゆで大豆／わかめ／★牛乳	玉ねぎ／にんじん／ねぎ／キャベツ／レモン汁	ゼリー牛乳 ビスケット	焼きおにぎり
6	月	マー婆ー丼 キャベツと人参のスープ プロッコリーのごま和え 南瓜のミルク煮	胚芽精米／油／三温糖／片栗粉／ごま／ごま油／バター／薄力粉	豆腐／豚ひき肉／米みそ／★牛乳／★たまご／生クリーム	ねぎ／キャベツ／にんじん／プロッコリー／かぼちゃ／レモン汁	レモンケーキ牛乳	マーガリンサンド
7	火	キャロブパン チングン菜スープ 鶏肉ケチャップ煮 ボイルプロッコリー	キャロブパン／薄力粉／油／有塩バター／三温糖／胚芽精米	鶏肉モモ／かつお節／こんぶ／★牛乳	チンゲン菜／ミックスベジタブル／玉ねぎ／ピーマン／にんじん／トマト缶詰／プロッコリー／だいこん／かぶ／だいこん葉／かぶ(葉)／みかん	七草粥牛乳 果物	炊き込みごはん
8	水	ごはん すまし汁 ぶりの照り焼き カリフラーのかーとや和え かぶと胡瓜の浅漬け	胚芽精米／三温糖／★マヨネーズ／食パン／じゃがいも／油	わかめ／かつお節／こんぶ／ぶり／豚ひき肉／★牛乳	しめじ／カリフラワー／かぶ／きゅうり／玉ねぎ／にんじん	スラッピージョー牛乳	ジャムサンド
9	木	フリオッシュ 大根とえのきのスープ 煮込みハンバーグ 小松菜とちくわの炒めもの さつま芋グラッセ	フリオッシュ／パン粉／油／三温糖／ごま油／ごま／さつまいも／有塩バター／胚芽精米	豚ひき肉／★たまご／★牛乳／焼き竹輪／しらす干し	だいこん／にんじん／えのきたけ／玉ねぎ／小松菜／みつば	みつ葉ごはんのおにぎり麦茶	マーガリンサンド
10	金	けんちんうどん 一口がんも煮物 塩もみキャベツ 	ゆでうどん／さといも／三温糖／さつまいも／有塩バター	こんぶ／かつお節／豚モモ／がんもどき／★たまご／★牛乳／生クリーム	ごぼう／にんじん／だいこん／ねぎ／キャベツ／きゅうり	スイートポテト牛乳	ジャムサンド
11	土	豚丼 みそ汁 二色びたし にんじん甘煮 	胚芽精米／油／三温糖／焼きふ／食パン／マーガリン	豚モモ／かつお節／煮干し／米みそ／★スライスチーズ／★牛乳	玉ねぎ／キャベツ／小松菜／にんじん	チーズサンド牛乳	焼きおにぎり
14	火	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 キャベツの昆布和え もやし炒め	胚芽精米／三温糖／ごま油／片栗粉／さつまいも／油／食パン	豚モモ／豆腐／煮干し／かつお節／米みそ／塩昆布／★牛乳	玉ねぎ／にんじん／しめじ／キャベツ／もやし／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	炊き込みごはん
15	水	バターボール コンソメスープ チリコンカン風煮物 ボイルプロッコリー	バターボール／焼きふ／じゃがいも／有塩バター／胚芽精米	ゆで大豆／豚ひき肉／わかめふりかけ／★切れてるチーズ／★牛乳	にんじん／だいこん／玉ねぎ／グリンピース／プロッコリー	わかめチーズおにぎり牛乳 わかめチーズおにぎり牛乳	マーガリンサンド
16	木	ごはん みそ汁 さわらのしょうが焼き 白菜ナムル 切り昆布煮つけ	胚芽精米／ごま／ごま油／油／三温糖／ロールケーキ	豆腐／かつお節／煮干し／米みそ／さわら／刻み昆布／焼き竹輪	しめじ／はくさい／にんじん	誕生日おやつ紅茶 誕生日おやつ紅茶	ジャムサンド
17	金	牛乳パン もやしスープ 健康コロッケ プロッコリーサラダ にんじんチーズ和え	牛乳パン／じゃがいも／油／薄力粉／パン粉／★マヨネーズ	鶏肉ひき肉／ひじき／ゆで大豆／★たまご／ロースハム／★粉チーズ／フランクフルト／★牛乳	もやし／玉ねぎ／にんじん／プロッコリー	フランクフルト牛乳 スープ フランクフルト牛乳	炊き込みごはん
18	土	チキンカレーライス わかめスープ キャベツと人参のマリネ 	胚芽精米／じゃがいも／油／有塩バター／ごま／三温糖／ゼリー／ハードビスケット	鶏肉モモ／わかめ／★牛乳	にんじん／玉ねぎ／ねぎ／キャベツ／レモン汁	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	わかめうどん 南瓜のそぼろ煮 ボイルいんげん 	ゆでうどん／油／三温糖／薄力粉	鶏肉モモ／わかめ／こんぶ／かつお節／豚ひき肉／きな粉／★たまご／★牛乳	かぼちゃ／玉ねぎ／グリンピース／さやいんげん／みかん	きな粉蒸しパン牛乳 果物 きな粉蒸しパン牛乳 果物	炊き込みごはん
21	火	ごはん すまし汁 魚のみそ焼き 切干大根の煮付け プロッコリーおかか和え	胚芽精米／焼きふ／三温糖／油／食パン／マーガリン	かつお節／こんぶ／ぶり／米みそ／刻み昆布／油揚げ／かつお節／★牛乳	みつば／だいこん／切干だいこん／にんじん／プロッコリー／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	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		
22	水	ごまクリームサンド ミニストローネ 鶏肉のオレンジ焼き マカロニサラダ さつま芋の甘煮	食パン／ごま／三温糖／マーガリン／有塩バター／マカロニ／★マヨネーズ／さつまいも／胚芽精米	ゆで大豆／ペーコン／鶏肉モモ／しらす干し／★牛乳	トマト缶詰／ミックスペジタブル／マーマレード／しょうが／みかん缶／玉ねぎ／きゅうり	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
23	木	ポークハヤシライス 白菜ともやしのスープ ひじき入りごま味噌サラダ ヨーグルト	胚芽精米／油／有塩バター／ごま／三温糖／ごま油／パイシート	豚モモ／ひじき／米みそ／ヨーグルト／★たまご／★牛乳	にんじん／玉ねぎ／マッシュルーム缶／トマトグリーンピース／はくさい／もやし／キャベツ／きゅうり／とうもろこし／りんご	アップルパイ 牛乳 アップルパイ 牛乳	ジャムサンド
24	金	牛乳パン キャベツスープ チキンナゲット 人参ケチャップ炒め ブロッコリーの昆布和え	牛乳パン／★マヨネーズ／薄力粉／油／三温糖／上新粉／白玉粉／片栗粉	鶏肉ひき肉／★たまご／豚ひき肉／塩昆布／★牛乳	キャベツ／玉ねぎ／にんじん／ブロッコリー	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
25	土	豚丼 みそ汁 一色びたし にんじん甘煮	胚芽精米／油／三温糖／焼きふ／食パン／マーガリン	豚モモ／かつお節／煮干し／米みそ／★スライスチーズ／★牛乳	玉ねぎ／キャベツ／小松菜／にんじん	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
27	月	ごはん みそ汁 煮魚 小松菜と人参のおかか和え 南瓜の甘煮	胚芽精米／三温糖／薄力粉／無塩バター	豆腐／煮干し／かつお節／米みそ／かじき／かつお節／ヨーグルト／★牛乳	ねぎ／小松菜／にんじん／かぼちゃ	フレット風クッキー 牛乳 フレット風クッキー 牛乳	ジャムサンド
28	火	レーズンボール 小松菜とわかめスープ 鶏肉のタンドリー焼き ごぼうサラダ ブロッコリーのナムル風	レーズンボール／ごま／★マヨネーズ／ごま油／胚芽精米	わかめ／鶏肉モモ／ヨーグルト／ペーコン／しらす干し／菜飯ふりかけ／★牛乳	小松菜／万能ねぎ／ごぼう／にんじん／ブロッコリー	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	マーガリンサンド
29	水	ごはん みそ汁 鶏のから揚げ 和風サラダ 人参のごま和え	胚芽精米／片栗粉／三温糖／油／ごま油／ごま／ロールパン	豆腐／煮干し／かつお節／米みそ／鶏肉モモ／わかめ／ツナ缶／ウィンナー／★牛乳	万能ねぎ／キャベツ／きゅうり／にんじん	ホットドック 牛乳 スープ ホットドック 牛乳	炊き込みご飯
30	木	バターロール えのきと野菜のスープ ポークビカタ ほうれん草とコーンソテー <sup>グリーン</sup> ボテ	ロールパン／薄力粉／油／じゃがいも／強力粉／三温糖／油／粉糖	豚ロース／★たまご／★パルメザンチーズ／絹ごし豆腐／きな粉／★牛乳	玉ねぎ／にんじん／えのきたけ／ほうれんそう／とうもろこし	もちもちきな粉ドーナツ 牛乳 もちもちきな粉ドーナツ 牛乳	ジャムサンド
31	金	肉うどん 切干大根サラダ さつま芋のレモン煮	ゆでうどん／★マヨネーズ／さつまいも／三温糖／胚芽精米	豚モモ／こんぶ／かつお節／ロースハム／かつお節／★牛乳	ねぎ／ほうれんそう／切干したいこん／きゅうり／にんじん／レモン汁	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	炊き込みご飯
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。

☆ 16日はお誕生日おやつです。



雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしようゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もとり肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのです。