

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 土		マーぼー丼 すまし汁 三色ごま和え	胚芽精米／油／三温糖／片栗粉／ごま／食パン／マーガリン	豆腐／豚ひき肉／米みそ／かつお節／こんにぶ／ヨーグルト	ねぎ／しめじ／みつば／キャベツ／小松菜／にんじん／みかん缶	フルーツヨーグルト 麦茶	
3 月		おにさんご飯 みそ汁 高野豆腐のうま煮 果物	胚芽精米／三温糖／油	ゆで大豆／しらす干し／★切れるチーズ／うずら卵缶／焼きのり／ししゃも／煮干し／かつお節／米みそ／高野豆腐／鶏肉モモ／こんにぶ／★牛乳	にんじん／万能ねぎ／だいこん／玉ねぎ／しいたけ／グリンピース／みかん	チョコパン 牛乳 スープ	マーガリンサンド
4 火		キャロブパン トマトスープ 鶏肉の磯部焼き 花野菜サラダ もやしとピーマンの炒め物	キャロブパン／三温糖／薄力粉／油／★マヨネーズ／胚芽精米／ごま	鶏肉モモ／あおのり／米みそ／★牛乳	トマト缶詰／キャベツ／にんじん／玉ねぎ／プロッコリー／カリフラワー／もやし／黄ピーマン	五平もち 牛乳	ジャムサンド
5 水		鶏肉うどん 南瓜サラダ キャンディチーズ	ゆでうどん／★マヨネーズ／薄力粉／三温糖／さつまいも	鶏肉モモ／かつお節／こんにぶ／ベーコン／★キャンディチーズ／★たまご／★牛乳	ねぎ／ほうれんそう／かぼちゃ／きゅうり／玉ねぎ	おさつ蒸しパン 牛乳	炊込みごはん
6 木		バターボール キャベツスープ 鶏のチーズパン粉焼き 切干大根洋風炒め煮 人参とえのきの中華サラダ	バターボール／パン粉／油／有塩バター／三温糖／ごま油／ごま／上新粉／白玉粉	鶏肉モモ／★粉チーズ／ベーコン／きな粉／★牛乳	キャベツ／玉ねぎ／切干だいこん／小松菜／えのきたけ／にんじん	わかめおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
7 金		ごはん みそ汁 揚げ煮魚 ナムル マカロニケチャップ炒め	胚芽精米／片栗粉／三温糖／ごま油／マカロニ／油／薄力粉	豆腐／煮干し／かつお節／米みそ／さわら／★たまご／乳酸菌飲料	玉ねぎ／もやし／ほうれんそう／にんじん	カルビスケーク 麦茶	ジャムサンド
8 土		牛乳パン キャベツスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ホイールいんげん	牛乳パン／じゃがいも／油／片栗粉／胚芽精米	鶏肉モモ／かつお節／★牛乳	キャベツ／玉ねぎ／トマト缶詰／にんじん／しめじ／さやいんげん	おかかおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
10 月		牛乳パン チンゲン菜スープ 鮭の照り焼き 小松菜と人参のおかか和え さつまいの甘煮	牛乳パン／三温糖／さつまいも／胚芽精米／ごま	さけ／かつお節／しらす干し／★牛乳	チンゲン菜／とうもろこし／小松菜／にんじん／みつば	みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
12 水		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 青菜とツナレモン醤油あえ もやし炒め	レーズンボール／油／薄力粉／三温糖	鶏肉モモ／ツナ缶／★牛乳	だいこん／とうもろこし／ママレード／ほうれんそう／レモン汁／もやし／にんじん	ブアマンケーク 牛乳	炊込みごはん
13 木		ごはん みそ汁 松風焼き プロッコリーのナムル風 さつまいものひじき煮	胚芽精米／三温糖／ごま／ごま油／さつまいも／上白糖／薄力粉	かつお節／煮干し／米みそ／鶏肉ひき肉／絞り豆腐／高野豆腐／ありのり／しらす干し／ひじき／★たまご／★牛乳	はくさい／しめじ／玉ねぎ／プロッコリー／にんじん	キャロット蒸しパン 牛乳	ジャムサンド
14 金		春雨と野菜の丼 みそ汁 ボテトサラダ いんげんソテー	胚芽精米／春雨／ごま油／三温糖／じゃがいも／★マヨネーズ／油／食パン／マーガリン	豚モモ／豆腐／煮干し／かつお節／米みそ／★牛乳	しいたけ／玉ねぎ／にんじん／グリンピース／万能ねぎ／きゅうり／さやいんげん／いちごジャム	なかよしサンド 牛乳 スープ	炊込みごはん
15 土		マーぼー丼 すまし汁 三色ごま和え さつまいの甘煮	胚芽精米／油／三温糖／片栗粉／ごま／食パン／マーガリン	豆腐／豚ひき肉／米みそ／かつお節／こんにぶ／ヨーグルト	ねぎ／しめじ／みつば／キャベツ／小松菜／にんじん／みかん缶	フルーツヨーグルト 麦茶	焼きおにぎり
17 月		フリオッシュ もやしスープ 鶏肉のバーベキュー焼き 青菜サラダ 人参のオレンジ煮	フリオッシュ／三温糖／油／胚芽精米	鶏肉モモ／ベーコン／油揚げ／塩昆布／★牛乳	もやし／玉ねぎ／レモン汁／小松菜／にんじん／オレンジジュース／しめじ	炊込みご飯 牛乳	マーガリンサンド
18 火		ごはん みそ汁 松かさ鶏 三色ごま和え さつまいの甘煮	胚芽精米／片栗粉／油／三温糖／ごま／さつまいも／★マヨネーズ／ショートケーキ	わかめ／煮干し／かつお節／米みそ／鶏肉ひき肉／★たまご／あおのり／★牛乳	ねぎ／キャベツ／小松菜／にんじん／干しうどん	誕生日おやつ 紅茶	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		
19	水	ごはん みそ汁 さわらのごま風味焼き きんぴらごぼう 青菜とコーンのマヨ和え	胚芽精米／ごま油／ ごま／油／三温糖／ ★マヨネーズ／薄力 粉	豆腐／油揚げ／かつ お節／煮干し／米み そ／さわら／★たま ご／★牛乳／ピザ チーズ	ごぼう／にんじん／ ほうれんそう／とう もろこし／干しぶどう	チーズ蒸しパン 牛乳	
20	木	カレーうどん 白菜とツナ和え物 ボイルウィンナー	ゆでうどん／油／三 温糖／胚芽精米	豚モモ／こんぶ／か つお節／ツナ缶／ ワインナー／わかめ ふりかけ／★切れて るチーズ／★牛乳	玉ねぎ／にんじん／ ほうれんそう／はく さい	わかめチーズおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
21	金	バターロール 白菜のスープ 鶏肉のみぞ焼き ミックススロー かぼちゃグラッセ	ロールパン／三温糖 ／有塩バター／蒸し 中華めん／ごま油	豚モモ／鶏肉モモ／ 米みそ／ベーコン／ ★牛乳	はくさい／キャベツ ／にんじん／かぼ ちゃ／もやし／玉ね ぎ	塩焼きそば 牛乳	塩焼きそば 牛乳
22	土	牛乳パン キャベツスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ボイルいんげん	牛乳パン／じゃがい も／油／片栗粉／胚 芽精米	鶏肉モモ／かつお節 ／★牛乳	キャベツ／玉ねぎ／ トマト缶詰／にんじ ん／しめじ／さやい んげん	おかかおにぎり 牛乳	おかかおにぎり 牛乳
25	火	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 和風サラダ さつま芋のレーズン煮	胚芽精米／ごま油／ 片栗粉／三温糖／油 ／さつまいも／有塩 バター／食パン	豆腐／豚モモ／煮干 し／かつお節／米み そ／わかめ／ツナ缶 ／★牛乳	もやし／にんじん／ 万能ねぎ／小松菜／ えのきたけ／キャベ ツ／きゅうり／干し ぶどう／いちごジャ ム	ジャムサンド 牛乳 スープ	マーガリンサンド
26	水	牛乳パン わかめスープ 鶏のムニエル コールスローサラダ にんじん甘煮	牛乳パン／ごま／薄 力粉／油／有塩バ ター／★マヨネーズ ／三温糖／無塩バ ター	わかめ／鶏肉モモ／ ★たまご／★牛乳	しいたけ／ねぎ／ キャベツ／きゅうり ／とうもろこし／に んじん／オレンジ ジュース	オレンジケー キ 牛乳	オレンジケー キ 牛乳
27	木	味噌うどん 生揚げの含め煮 ボイルいんげん	ゆでうどん／油／三 温糖／胚芽精米	豚モモ／米みそ／か つお節／こんぶ／生 揚げ／菜飯ふりかけ ／★牛乳	だいこん／にんじん ／しいたけ／さやい んげん	菜飯おにぎり 牛乳	菜飯おにぎり 牛乳
28	金	ごはん 豚汁 魚のカレー風味焼き ひじきの煮付け ほうれん草のごま和え	胚芽精米／じゃがいも ／糸こんにゃく／油／ ★マヨネーズ／パン粉 ／三温糖／ごま／薄力 粉／無塩バター	豚モモ／こんぶ／かつ お節／米みそ／ぶり／ ★粉チーズ／ひじき／ 油揚げ／ゆで大豆／★ 牛乳／★たまご	ごぼう／にんじん／ ねぎ／だいこん／し いたけ／ほうれんそ う／バナナ	バナナマフィン 麦茶	バナナマフィン 麦茶
29	土	ポークハヤシライス コンソメスープ いんげんおかか和え 粉ふき芋	胚芽精米／油／有塩 バター／焼きふ／ じゃがいも／食パン ／マーガリン	豚モモ／かつお節／ ヨーグルト	にんじん／玉ねぎ／ マッシュルーム缶／ト マト／グリンピース／ だいこん／さやいんげ ん／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
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			500kcal	19.8g	18.6g	2.0g	
幼 児			545kcal	21.1g	18.8g	2.2g	

★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。

☆ 18日はお誕生日おやつです。



みそとしょうゆ もとは同じ!?

みそもしょうゆも、中国から「醤」と「豉」という食べ物として、朝鮮半島を経て日本に伝わってきたといわれていますが、これがみそとしょうゆのもとになったものといわれています。「醤」とはいろいろな食べ物に塩を加えて発酵させたもので、「穀醤」(米や麦、大豆など)



が原料)「魚醤」(魚や魚の内臓などが原料)というものがありました。

みそは奈良時代にはすでに貢進物として納められている記述があります。またしょうゆは鎌倉時代ごろに「たまりじょうゆ」がつくられはじめ、室町時代には盛んに製造されていたといいます。