

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	わかめごはん みそ汁 肉じゃが ボイルブロッコリー	胚芽精米／じゃがいも／油／三温糖／食パン	わかめふりかけ／豆腐／煮干し／かつお節／米みそ／豚モモ／★牛乳	ねぎ／にんじん／玉ねぎ／グリンピース／プロッコリー／いちごジャム	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
3	月	牛乳パン コンソメスープ 鶏のチーズパン粉焼き にんじんグラッセ キャベツのナムル	牛乳パン／焼きふ／パン粉／油／バター／三温糖／ごま／ごま油／薄力粉	鶏肉モモ／★粉チーズ／★たまご／★牛乳	チンゲン菜／にんじん／キャベツ／パイナップル缶	パイんケーキ 牛乳 パイんケーキ 牛乳	焼き込みご飯
4	火	ごはん みそ汁 さわらのしょうが焼き ひじきの煮付け 南瓜のミルク煮	胚芽精米／油／三温糖／有塩バター／さつまいも	煮干し／かつお節／米みそ／さわら／ひじき／油揚げ／ゆで大豆／★牛乳／★たまご／生クリーム	万能ねぎ／だいこん／にんじん／かぼちゃ	スイートポテト 牛乳 スイートポテト 牛乳	ジャムサンド
5	水	ちゃんぽん風うどん 生揚げの含め煮 ボイルブロッコリー	ゆでうどん／三温糖／胚芽精米／ごま	豚モモ／焼き竹輪／★牛乳／生揚げ／しらす干し	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／みつば	みつ葉ごはんおにぎり 牛乳 みつ葉ごはんおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
6	木	ごはん すまし汁 鶏のねぎ味噌焼き もやし炒め さつま芋のオレンジ煮	胚芽精米／★マヨネーズ／三温糖／油／さつまいも／食パン／マーガリン	豆腐／かつお節／こんにぶ／鶏肉モモ／米みそ／★牛乳	しめじ／万能ねぎ／もやし／にんじん／オレンジジュース／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	焼き込みご飯
7	金	バターロール ミネストローネ ハンバーグ ひじきサラダ 粉ふき芋	ロールパン／有塩バター／パン粉／油／★マヨネーズ／ごま／じゃがいも／ロールケーキ	ゆで大豆／ペーコン／豚ひき肉／★たまご／★牛乳／ひじき／ツナ缶	トマト缶詰／ミックスペジタブル／玉ねぎ／にんじん／きゅうり	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	ジャムサンド
8	土	ボークハヤシライス もやしスープ ミックススロー	胚芽精米／油／有塩バター	豚モモ／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／もやし／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
10	月	ごはん みそ汁 鶏肉のカレー焼き きんぴらごぼう キャベツの昆布和え	胚芽精米／ごま油／三温糖／ごま／油／薄力粉	煮干し／かつお節／米みそ／鶏肉モモ／塩昆布／★たまご／★牛乳	かぼちゃ／玉ねぎ／ごぼう／にんじん／キャベツ／いちごジャム	蒸しパン 牛乳 蒸しパン 牛乳	マーガリンサンド
11	火	レーズンボール わかめとコーンのスープ チキンディアプロ風 切干大根サラダ さつま芋の甘煮	レーズンボール／ごま／パン粉／油／三温糖／さつまいも／胚芽精米	わかめ／鶏肉モモ／ロースハム／わかめふりかけ／★切れるチーズ／★牛乳	とうもろこし／ねぎ／切干だいこん／きゅうり／にんじん	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	ジャムサンド
12	水	春雨と野菜の丼 みそ汁 二色びたし かぼちゃグラッセ	胚芽精米／春雨／ごま油／三温糖／有塩バター／食パン	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／さやいんげん／ねぎ／小松菜／キャベツ／かぼちゃ／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	マーガリンサンド
13	木	味噌うどん キャベツとツナ和え物 茹でそらまめ	ゆでうどん／油／三温糖 	豚モモ／米みそ／かつお節／こんにぶ／ツナ缶／ヨーグルト	だいこん／にんじん／しあたけ／キャベツ／とうもろこし／そらまめ／パンアップル缶／バナナ／キウイフルーツ／みかん缶／もも缶	フルーツヨーグルト 麦茶 フルーツヨーグルト 麦茶	焼き込みご飯
14	金	バターボール ズッキニースープ 鮭のボテソース焼き 塩もみキャベツ 人参とえのきの中華サラダ	バターボール／じゃがいも／三温糖／ごま油／ごま／薄力粉／油	さけ／★牛乳／★粉チーズ／★たまご／乳酸菌飲料	ズッキーニ／玉ねぎ／とうもろこし／キャベツ／きゅうり／えのきたけ／にんじん	カルビスケーキ 牛乳 カルビスケーキ 牛乳	焼き込みご飯
15	土	牛乳パン コンソメスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ボイルアスパラ	牛乳パン／焼きふ／じゃがいも／油／片栗粉／胚芽精米	鶏肉モモ／かつお節／★プロセスチーズ／★牛乳	にんじん／だいこん／トマト缶詰／しめじ／アスパラガス	おかかチーズおにぎり 牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
17	月	牛乳パン レタススープ 鶏肉の磯部焼き 胡瓜と竹輪の甘酢和え さつま芋のレーズン煮	牛乳パン／薄力粉／油／三温糖／さつまいも／バター	ベーコン／鶏肉モモ／あおのり／焼き竹輪／わかめ／★たまご／★牛乳	レタス／にんじん／玉ねぎ／きゅうり／干しうど／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	焼き込みご飯

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	火	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 アスパラのごま和え にんじんグラッセ	胚芽精米／ごま油／片栗粉／ごま／三温糖／有塩バター／食パン／じゃがいも／油	豆腐／豚モモ／油揚げ／かつお節／煮干し／米みそ／豚ひき肉／★牛乳	もやし／にんじん／万能ねぎ／ズッキニ／アスパラガス／玉ねぎ	スラッピージョー牛乳 スープ スラッピージョー牛乳	ジャムサンド			
19	水	フリオッシュ 豆腐スープ ミートローフ スナップえんどうのサラダ マカロニケチャップ炒め	フリオッシュ／油／パン粉／有塩バター／★マヨネーズ／マカロニ／三温糖／薄力粉	豆腐／ベーコン／豚ひき肉／★たまご／★牛乳	チンゲン菜／ミックスペジタブル／玉ねぎ／スナップえんどう／キャベツ／にんじん	沖縄風ドーナツ牛乳 沖縄風ドーナツ牛乳	焼き込みごはん			
20	木	肉みそスパゲティ もやしスープ ジャーマンポテト	スパゲッティ／油／三温糖／片栗粉／じゃがいも／胚芽精米	豚ひき肉／米みそ／ロースハム／菜飯ふりかけ／★牛乳	玉ねぎ／にんじん／ピーマン／もやし	菜飯おにぎり牛乳 菜飯おにぎり牛乳	マーガリンサンド			
21	金	ごはん みそ汁 煮魚 小松菜と人参のおかか和え 切干大根の煮付け	胚芽精米／焼きふ／三温糖／油	かつお節／煮干し／米みそ／かじき／かつお節／刻み昆布／油揚げ／乳酸菌飲料／★牛乳	キャベツ／小松菜／にんじん／切干したいこん／ぶどうジュース／りんごジュース	あじさいゼリー牛乳 あじさいゼリー牛乳	ジャムサンド			
22	土	ボーケハヤシライス もやしスープ ミックススロー	胚芽精米／油／有塩バター	豚モモ／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／もやし／キャベツ／みかん缶	フルールヨーグルト麦茶 フルールヨーグルト麦茶	焼きおにぎり			
24	月	キャロブパン 小松菜とわかめスープ 鮭のムニエル ブロッコリーのナムル風 南瓜のミルク煮	キャロブパン／薄力粉／油／バター／ごま油／三温糖	わかめ／さけ／しらす干し／★牛乳／★たまご	小松菜／万能ねぎ／ブロッコリー／かぼちゃ／にんじん／オレンジジュース	人参ケーキ牛乳 人参ケーキ牛乳	焼き込みごはん			
25	火	ごはん みそ汁 高野豆腐入りつくね揚げ 青葉サラダ アスパラのおひたし	胚芽精米／焼きふ／パン粉／薄力粉／三温糖／片栗粉／油／ごま油／ロールパン／★マヨネーズ	わかめ／煮干し／かつお節／米みそ／鶏肉ひき肉／豆腐／高野豆腐／★たまご／ベーコン／ツナ缶／★牛乳	玉ねぎ／小松菜／にんじん／アスパラガス	つなマヨドック牛乳 スープ つなマヨドック牛乳	マーガリンサンド			
26	水	牛乳パン 大根とコーンスープ ボーケビーンズ ボイルいんげん	牛乳パン／油／三温糖／胚芽精米	豚モモ／ベーコン／白いんげんまめ(乾)／生クリーム／油揚げ／★牛乳	だいこん／とうもろこし／玉ねぎ／トマト缶詰／さやいんげん／えのきたけ／しめじ／万能ねぎ	きのこチャーハン牛乳 きのこチャーハン牛乳	ジャムサンド			
27	木	なす・トマトスパゲティ チンゲン菜スープ 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／胚芽精米	ベーコン／★粉チーズ／かつお節／★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	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			
28	金	チキンカレーライス わかめスープ 切干大根サラダ ヨーグルト	胚芽精米／じゃがいも／油／有塩バター／ごま／三温糖／薄力粉	鶏肉モモ／わかめ／ロースハム／ヨーグルト／★たまご／★牛乳／ピザチーズ	にんじん／玉ねぎ／しいたけ／ねぎ／切干しだいこん／きゅうり／干しうどう	チーズ蒸しパン牛乳 チーズ蒸しパン牛乳	ジャムサンド			
29	土	牛乳パン コンソメスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ボイルアスパラ	牛乳パン／焼きふ／じゃがいも／油／片栗粉／胚芽精米	鶏肉モモ／かつお節／★プロセスチーズ／★牛乳	にんじん／だいこん／トマト缶詰／しめじ／アスパラガス	おかかチーズおにぎり牛乳 おかかチーズおにぎり牛乳	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		19.8g		18.1g		2.0g	
幼 児			544kcal		20.9g		18.1g		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。

☆ 7日はお誕生日おやつです。



クイズ
むし歯になりやすい
間食はどっち!?

(ヒント)
「甘い」「歯につきやすい」などの特徴があります。

