

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補 食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 ～ 水 ～ ～	わかめごはん 切り昆布の煮付け みそ汁 鮭の照り焼き もやしサラダ	米、ドーナツ、三温糖、ごま油、油	牛乳、鮭、豆腐、みそ、竹輪、油揚げ、鮭	もやし、ねぎ、にんじん、きゅうり、昆布	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
02 ～ 木 ～ ～	ごはん ボイルいんげん みそ汁 肉じゃが 青菜のしらす和え	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、バター、油	牛乳、豆腐、豚肉、ヨーグルト、みそ、しらす	ほうれん草、玉ねぎ、さやいんげん、にんじん、万能ねぎ、グリンピース	ブレッド風クッキー 牛乳 果物 ブレッド風クッキー 牛乳 果物	マーガリンサンド
03 ～ 金 ～	肉うどん 生揚げの含め煮 プロッコリーのおかか和え	うどん、米、三温糖、小麦粉	牛乳、生揚げ、豚肉、ハム、チーズ、かつお節	ブロッコリー、玉ねぎ、ほうれん草、ねぎ、ピーマン	ライスピザ 牛乳 ライスピザ 牛乳	ジャムサンド
04 ～ 土 ～	鶏ごぼうごはん みそ汁 高野豆腐のうま煮 ボイルいんげん	米、食パン、三温糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、鶏肉、みそ、高野豆腐	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、ごぼう、いちごジャム、わかめ、しいたけ、グリンピース、万能ねぎ	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
06 ～ 月 ～	わかめうどん きんぴらごぼう ボイルブロッコリー	うどん、三温糖、油、ごま	牛乳、鶏肉	バナナ、ごぼう、ブロッコリー、りんご、桃、みかん、パイナップル、キウイ、にんじん、わかめ	フルーツポンチ 牛乳 フルーツポンチ 牛乳	炊込みごはん
07 ～ 火 ～	ブリオッシュ 豆腐スープ チキンディアブロ風 切干大根のサラダ	ブリオッシュ、スパゲティー、さつまいも、三温糖、パン粉、油、バター	牛乳、鶏肉、豆腐、ハム、ベーコン、しらす、かつお節	キャベツ、オレンジジュース、チンゲン菜、きゅうり、切干大根、にんじん、万能ねぎ	しらすの和風スパゲティー 牛乳 しらすの和風スパゲティー 牛乳	炊込みごはん
08 ～ 水 ～	ハヤシライス チンゲン菜スープ 和風サラダ ヨーグルト	米、小麦粉、三温糖、バター、油、バター	牛乳、ヨーグルト、豚肉、卵、ツナ	玉ねぎ、キャベツ、いちご、チンゲン菜、にんじん、みかん、マッシュルーム、トマト、とうもろこし、きゅうり、わかめ、グリンピース	みかんケーキ 牛乳 果物 みかんケーキ 牛乳 果物	マーガリンサンド
09 ～ 木 ～	レーズンボール 小松菜とわかめのスープ ポークビーンズ ボイルいんげん	レーズンボール、米、もち米、油、三温糖	牛乳、豚肉、白いんげん豆、ベーコン、鶏肉、生クリーム	玉ねぎ、トマト、さやいんげん、小松菜、万能ねぎ、にんじん、えのき茸、わかめ、ひじき	鶏とひじきの塩おこわ 牛乳 鶏とひじきの塩おこわ 牛乳	ジャムサンド
10 ～ 金 ～	ごはん アスパラのさっぱり和え みそ汁 さわらのしょうが焼き ひじきの煮付け	米、食パン、マーガリン、三温糖、油	牛乳、さわら、大豆、みそ、油揚げ、さわら	大根、キャベツ、にんじん、グリーンアスパラ、いちごジャム、万能ねぎ、ひじき、かぶ	なかよしサンド 牛乳 スープ なかよしサンド 牛乳	炊込みごはん
11 ～ 土 ～	牛乳パン キヤベツスープ チリコンカン風煮物 ボイルブロッコリー	牛乳パン、米、じゃがいも、バター	牛乳、大豆、豚肉、チーズ	キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー、グリンピース	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
13 ～ 月 ～	ごはん かぼちゃの甘煮 すまし汁 魚のみそ焼き ナムル	米、小麦粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、さわら、みそ、さわら	かぼちゃ、デコポン、もやし、玉ねぎ、ほうれん草、わかめ、にんじん	アマンケーキ 牛乳 果物 アマンケーキ 牛乳 果物	マーガリンサンド
14 ～ 火 ～	スペッティミートソース わかめとコーンのスープ フレンチサラダ	スペグティー、ショートケーキ、油、片栗粉、三温糖、ごま、小麦粉	豚肉、チーズ、生クリーム、牛乳	玉ねぎ、レタス、キャベツ、みかん、きゅうり、とうもろこし、ピーマン、ねぎ、にんじん、わかめ	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊込みごはん
15 ～ 水 ～	バターロール いんげんソテー もやしスープ 鶏肉のパン粉焼き ポテトサラダ	パン、米、じゃがいも、パン粉、油、マヨネーズ、バター、ごま	牛乳、鶏肉、しらす	もやし、玉ねぎ、さやいんげん、きゅうり、にんじん	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	ジャムサンド
16 ～ 木 ～	たけのこごはん キャベツのナムル みそ汁 松かさ鶏 切干大根の煮物	米、ロールパン、三温糖、油、片栗粉、マヨネーズ、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ、卵、みそ、油揚げ	キャベツ、ねぎ、たけのこ、グリーンアスパラ、にんじん、玉ねぎ、切干大根、昆布、青のり	ツナマヨドック 牛乳 スープ ツナマヨドック 牛乳	マーガリンサンド
17 ～ 金 ～	バターボール ボイルアスパラ コンソメスープ チキン照り焼き コールスローサラダ	蒸し中華めん、バターボール、油、マヨネーズ、小町麩	牛乳、鶏肉、豚肉	キャベツ、チンゲン菜、グリーンアスパラ、とうもろこし、にんじん、きゅうり、もやし、ピーマン	インディアン焼きそば 牛乳 インディアン焼きそば 牛乳	ジャムサンド

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補 食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18 ～ 土 ～	鶏ごぼうごはん みそ汁 高野豆腐のうま煮	米、食パン、三温糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、鶏肉、みそ、高野豆腐	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、いちごジャム、わかめ、しい茸、グリーンピース、万能ね	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり 
20 ～ 月 ～	パンズパン レタススープ 鶏肉のバーベキュー焼き ごぼうサラダ	パンズパン、米、油、マヨネーズ、三温糖、バター	牛乳、鶏肉、ベーコン、豚肉、みそ	にんじん、ごぼう、レタス、ねぎ、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、きゅうり、レモン汁	五目チャーハン 牛乳 五目チャーハン 牛乳	マーガリンサンド
21 ～ 火 ～	ごはん みそ汁 鶏肉のしょうが焼き ひじきの煮付け	アスパラのお浸し 	米、小麦粉、バター、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、大豆、みそ、油揚げ	デコポン、グリーンアスパラ、りんごジュース、ねぎ、にんじん、ひじき	りんごケーキ 牛乳 果物 りんごケーキ 牛乳 果物
22 ～ 水 ～	グリンピースごはん いんげんと玉ねぎのソテーすまし汁 和風ミートローフ キャベツと人参のマリネ	米、ロールパン、パン粉、油、ごま、三温糖	牛乳、豆腐、鶏肉、チーズ、みそ、高野豆腐	キャベツ、玉ねぎ、さやいんげん、グリンピース、三つ葉、しめじ、にんじん、プロッコリー、しい茸、レモン汁	チーズドック 牛乳 スープ チーズドック 牛乳	マーガリンサンド
23 ～ 木 ～	ごまクリームサンド 春野菜のスープ 魚のムニエル さつま芋のレーズン煮	ブロッコリーーサラダ 食パン、さつまいも、小麦粉、三温糖、マーガリン、マヨネーズ、バター、ごま、油、	牛乳、かれい、卵、ベーコン、きな粉、かれい	ブロッコリー、キャベツ、グリーンアスパラ、セロリ、とうもろこし、干しうどう	きな粉蒸しパン 牛乳 果物 きな粉蒸しパン 牛乳 果物	炊込みごはん
24 ～ 金 ～	味噌うどん がんもの煮付け プロッコリーの昆布和え		うどん、米、三温糖、油、ごま	牛乳、がんもどき、豚肉、みそ、ツナ	プロッコリー、大根、しい茸、にんじん、三つ葉、昆布	みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳 みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳
25 ～ 土 ～	牛乳パン キャベツスープ チリコンカン風煮物 ボイルプロッコリー		牛乳パン、米、じゃがいも、バター	牛乳、大豆、豚肉、チーズ	キャベツ、玉ねぎ、プロッコリー、グリンピース	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳
27 ～ 月 ～	ごはん みそ汁 煮魚 マカロニケチャップ炒め	二色びたし	米、小麦粉、三温糖、マカロニ、油	牛乳、かじき、豆腐、卵、みそ、チーズ、かじき	キャベツ、小松菜、玉ねぎ、わかめ、干しうどう	チーズ蒸しパン 牛乳 果物 チーズ蒸しパン 牛乳 果物
28 ～ 火 ～	キヤロブパン ミネストローネ ハンバーグ ミックススロー	グリーンポテト	キヤロブパン、米、じゃがいも、パン粉、バター、油	牛乳、豚肉、大豆、ベーコン、卵	キャベツ、玉ねぎ、トマト、にんじん	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳
30 ～ 木 ～	牛乳パン コンソメスープ 鶏肉のカレー焼き 千草和え	南瓜のグラッセ 	牛乳パン、小麦粉、三温糖、油、小町麩、バター、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、ベーコン、油揚げ、チーズ	かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、大根	ベーコンチーズマフィン 牛乳 ベーコンチーズマフィン 牛乳

献立の平均栄養価

以上児

未満児

エネルギー550Kcal 蛋白質 21.7g

エネルギー493Kcal 蛋白質 20.0g

脂質 19.0g

脂質 18.6g

鉄分 2mg

鉄分 2mg

☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がです。

☆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。



## 入園・進級 おめでとうございます

保育園の給食は

味付けは薄味に心がけ、適温給食に配慮しています。

健康な身体づくりのために必要な栄養量をバランス良く取り入れます。

衛生面に配慮しながら新鮮な食材、季節の食材を豊富に使い、

食べる意欲を育てるよう調理形態を工夫しています。

