

献 立 表

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 ～ 木	冷やし中華 もやしスープ 高野豆腐の煮物		中華めん、米、三温糖、ごま油、油 豆腐、かつお節	牛乳、ハム、高野 豆腐、かつお節	もやし、レタス、 きゅうり、玉ねぎ、 にんじん、とうもろ こし、しい茸、切干 大根	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	ジャムサンド
02 ～ 金	ごはん みそ汁 魚のもみじ焼き 切り昆布の煮付け	二色びたし	米、小麦粉、マヨ ネーズ、油、三温 糖	牛乳、鮭、豆腐、 卵、ベーコン、み そ、竹輪、チーズ、 鮭	梨、キャベツ、ね ぎ、にんじん、小 松菜、昆布	ベーコンチーズマフィン 牛乳 果物 ベーコンチーズマフィン 牛乳 果物	マーガリンサンド
03 ～ 土	マーぼー丼 みそ汁 ほうれん草のおかか和え さつま芋の甘煮		米、食パン、さつ まいも、マーガリ ン、片栗粉、三温 糖、油	牛乳、豆腐、豚 肉、チーズ、みそ、 かつお節	ほうれん草、ね ぎ、玉ねぎ、わか め	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
05 ～ 月	ブリオッシュ 南瓜としめじのスープ 鶏肉のバーベキュー焼き コールスローサラダ		ブリオッシュ、小麦 粉、さつまいも、三温 糖、バター、マヨネ ーズ、小町麩、ごま油、 ごま	牛乳、鶏肉、卵、し らす	梨、かぼちゃ、 キャベツ、ブロッコ リー、しめじ、とう もろこし、きゅうり、 玉ねぎ、レモン汁	さつま芋と黒ゴマのケーキ 牛乳 果物 さつま芋と黒ゴマのケーキ 牛乳 果物	焼き込みごはん
06 ～ 火	スパゲッティミートソース 大根とえのきのスープ 和風サラダ		スパゲティー、米、 油、片栗粉、三温 糖、ごま	牛乳、豚肉、ツ ナ、しらす、チーズ	梨、玉ねぎ、キャ ベツ、大根、にん じん、えのき茸、 きゅうり、ピーマ ン、わかめ	じゃこおにぎり 牛乳 果物 じゃこおにぎり 牛乳 果物	ジャムサンド
07 ～ 水	ごはん みそ汁 照り焼きバーグ 小松菜とちくわの炒め物	かぼちゃのグラッセ	ワッフル、米、三 温糖、片栗粉、バ ター、ごま油、ごま	鶏肉、豆腐、み そ、竹輪	かぼちゃ、小松 菜、玉ねぎ、にん じん	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	 マーガリンサンド
08 ～ 木	ごまクリームサンド 小松菜とわかめのスープ 鶏肉のタンドリー焼き もやしサラダ	青のりポテト	食パン、蒸し中華 めん、じゃがいも、 マーガリン、三温 糖、ごま油、ごま、 食パン	牛乳、鶏肉、ベー コン、ヨーグルト、 油揚げ	もやし、にんじん、 キャベツ、きゅうり、 玉ねぎ、小松菜、万 能ねぎ、わかめ、青 のり	塩焼きそば 牛乳 塩焼きそば 牛乳	焼き込みごはん
09 ～ 金	栗ごはん みそ汁 鮭の照り焼き ブロッコリーのごま和え	人参のケチャップ炒め	米、三温糖、小町 麩、ごま、油	牛乳、鮭、栗、豚 肉、みそ、鮭	にんじん、キャベツ、 バナナ、ブロッコ リー、りんご、桃、み かん、パインアップル、 キウイ	フルーツポンチ 牛乳 フルーツポンチ 牛乳	ジャムサンド
10 ～ 土	ハヤシライス コンソメスープ さつま芋の甘煮 塩もみキャベツ		ゼリー、米、さつ まいも、ビスケット、 油、バター、三温 糖、小町麩	牛乳、豚肉	玉ねぎ、キャベツ、に んじん、チンゲン菜、 きゅうり、マッシュ ルーム、トマト、グリ ンピース	ゼリー ビスケット 牛乳 ゼリー ビスケット 牛乳	焼きおにぎり
12 ～ 月	バターロール わかめとコーンのスープ 鶏肉のマヨネーズ焼き 青菜サラダ	にんじんの甘煮	パン、米、マヨネ ーズ、三温糖、油、 ごま	牛乳、鶏肉、ベー コン、油揚げ	にんじん、小松 菜、どうもろこし、 ねぎ、わかめ、し めじ、昆布	焼き込みごはん 牛乳 焼き込みごはん 牛乳	マーガリンサンド
13 ～ 火	雑穀ごはん みそ汁 松かさ鶏 キャベツとコーンのソテー	ブロッコリーのおかか和え	米、ロールパン、 米、油、片栗粉、 三温糖、油	牛乳、鶏肉、豆 腐、チーズ、卵、 みそ、かつお節	りんご、キャベツ、 ブロッコリー、とう もろこし、わかめ、 青のり、かぶ、か ぶ	チーズドック 牛乳 果物 チーズドック 牛乳 果物	焼き込みごはん
14 ～ 水	ポークカレーライス 豆入りスープ 南瓜サラダ ゼリー		ゼリー、米、じゃが いも、パイ皮、マヨ ネーズ、三温糖、 油、バター	牛乳、豚肉、ベー コン、大豆、卵	かぼちゃ、玉ね ぎ、りんご、にんじ ん、キャベツ、きゅ うり	アップルパイ 牛乳 アップルパイ 牛乳	ジャムサンド
15 ～ 木	ジャムサンド ミルクスープ 鶏肉のチーズパン粉焼き にんじんのツナ和え	さつま芋のグラッセ	食パン、さつまい も、じゃがいも、小 麦粉、三温糖、 油、パン粉、バ ター、ごま油、食	牛乳、鶏肉、ツ ナ、卵、きな粉、ハ ム、ベーコン、チ ーズ	梨、にんじん、玉 ねぎ、いちごジャ ム、レモン汁、いち ごジャム(職員)	きな粉ケーキ 牛乳 果物 きな粉ケーキ 牛乳 果物	焼き込みごはん
16 ～ 金	鶏肉うどん 厚揚げとじゃが芋の煮物 白菜ナムル		うどん、さつまい も、じゃがいも、三 温糖、ごま油、ご ま	牛乳、生揚げ、鶏 肉	白菜、玉ねぎ、ほ うれん草、ねぎ、 にんじん、さやい んげん、しい茸、 寒天	芋ようかん 牛乳 芋ようかん 牛乳	マーガリンサンド
17 ～ 土	マーぼー丼 みそ汁 ほうれん草のおかか和え さつま芋の甘煮		米、食パン、さつ まいも、マーガリ ン、片栗粉、三温 糖、油	牛乳、豆腐、豚 肉、チーズ、みそ、 かつお節	ほうれん草、ね ぎ、玉ねぎ、わか め	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり

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		
19 ～ 月	わかめうどん 大根のそぼろ煮 ヨーグルト	うどん、米、三温糖、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、豚肉、ハム、チーズ、みそ	大根、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ	ライスピザ 牛乳 ライスピザ 牛乳	炊き込みごはん
20 ～ 火	レーズンボール 人参のオレンジ煮 チンゲン菜スープ 大豆入りつくね焼き ジャーマンポテト	レーズンボール、じゃがいも、小麦粉、三温糖、バター、油	牛乳、鶏肉、卵、大豆、チーズ、ハム	梨、にんじん、チングン菜、小松菜、玉ねぎ、とうもろこし、オレンジジュース、万能ねぎ、し	小松菜ケーキ 牛乳 果物 小松菜ケーキ 牛乳 果物	炊き込みごはん
21 ～ 水	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 がんもの煮付け 小松菜ナムル	米、ロールパン、三温糖、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、がんもどき、豆腐、豚肉、ツナ、みそ	小松菜、大根、もやし、にんじん、しめじ、玉ねぎ、わかめ、万能ねぎ	ツナマヨドック 牛乳 スープ ツナマヨドック 牛乳	ジャムサンド
22 ～ 木	バターボール 春雨スープ チキン照り焼き マカロニケチャップ炒め	さつまいも、バターボール、マカロニ、春雨、マヨネーズ、三温糖、油、バター、ごま油、ご	牛乳、鶏肉、ツナ、卵、生クリーム	チングン菜、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、ひじき	スイートポテト 牛乳 スイートポテト 牛乳	炊き込みごはん
23 ～ 金	わかめごはん みそ汁 揚げ魚煮 千草和え	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、バター	牛乳、さわら、豆腐、卵、みそ、油揚げ、さわら	りんご、かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、万能ねぎ	キヤロット蒸しパン 牛乳 果物 キヤロット蒸しパン 牛乳	マーガリンサンド
24 ～ 土	ハヤシライス コンソメスープ さつま芋の甘煮 塩もみキャベツ	ゼリー、米、さつまいも、ビスケット、油、バター、三温糖、小町麩	牛乳、豚肉	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、チングン菜、きゅうり、マッシュルーム、トマト、グリンピース	ゼリー ビスケット 牛乳 ゼリー ビスケット 牛乳	焼きおにぎり
26 ～ 月	キャロブパン トマトスープ チキンディアプロ風 ごぼうサラダ	キャロブパン、ビスケット、三温糖、パン粉、マヨネーズ、油、バター、ごま	鶏肉、牛乳、ベーコン	ほうれん草、ごぼう、トマト、にんじん、とうもろこし、玉ねぎ、キャベツ、みかん、寒天	牛乳かん ビスケット 麦茶 牛乳かん ビスケット 麦茶	炊き込みごはん
27 ～ 火	ごはん みそ汁 魚の磯部焼き 五目煮豆	米、食パン、小麦粉、油、三温糖	牛乳、さわら、鶏肉、大豆、みそ、生クリーム、さわら	キャベツ、白菜、みかん、玉ねぎ、しめじ、たけのこ、にんじん、さやいんげん、昆布、ひ	フルーツサンド 牛乳 スープ フルーツサンド 牛乳	炊き込みごはん
28 ～ 水	牛乳パン コンソメスープ ポークピーンズ ボイルブロッコリー	牛乳パン、米、油、三温糖、小町麩	牛乳、豚肉、白いんげん豆、ベーコン、油揚げ、生クリーム	玉ねぎ、トマト、ブロッコリー、チングン菜、しめじ、えのき茸、にんじん、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
29 ～ 木	ほうとううどん 切干大根のサラダ ボイルワインナー	うどん、米、三温糖、油	牛乳、ウインナー、豚肉、みそ、チーズ、ハム、油揚げ	柿、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、きゅうり、こんにゃく、切干大根、しい茸	わかめチーズおにぎり 牛乳 果物 わかめチーズおにぎり 牛乳 果物	マーガリンサンド
30 ～ 金	ケチャッ普ライス キャベツスープ から揚げ ブロッコリーサラダ	米、小麦粉、油、三温糖、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、油、バター、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、鶏肉、ベーコン	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、玉ねぎ、きゅうり、大根、ピーマン、のり	かぼちゃドーナツ 牛乳 かぼちゃドーナツ 牛乳	ジャムサンド
31 ～ 土	鶏肉としめじの混ぜごはん みそ汁 生揚げの含め煮 ほうれん草のおかか和え	米、食パン、三温糖、マーガリン、油	牛乳、生揚げ、鶏肉、チーズ、みそ、かつお節	ほうれん草、玉ねぎ、しめじ、わかめ	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり

献立の平均栄養価
以上児
未満児エネルギー 577Kcal 蛋白質 21.9g
エネルギー 506Kcal 蛋白質 20.0g
脂質 20.1g
脂質 18.9g
鉄分 2mg
鉄分 2mg

- ☆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。



食べることは
命のバトンを
受け継ぐこと

きみたちは、食べ物の命を食べることによって、命を受け継いでいるんだ。だから残さずに食べて、体も心もしっかり成長していく！ 受け継いだ命を大切にすることも私たちの役割なんだよ。