

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			
02 ～ 月	マー婆ー丼 すまし汁 切干し大根の煮物 プロッコリーのおかか和え		ショートケーキ、米、片栗粉、三温糖、油、小麦粉	豆腐、豚肉、油揚げ、みそ、かつお節、牛乳、ホイップクリーム	プロッコリー、ねぎ、三つ葉、しめじ、切干大根、にんじん、昆布、柿	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	
04 ～ 水	きなこサンド わかめスープ 鶏肉のオレンジ焼き ポパイサラダ		食パン、米、三温糖、マーガリン、マヨネーズ、ごま、バター、食パン	牛乳、鶏肉、ツナ、きな粉	かぼちゃ、ほうれん草、キャベツ、ママレード、にんじん、ねぎ、しい茸、三つ葉、わかめ	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	マーガリンサンド ジャムサンド
05 ～ 木	カレースパゲティ 豆腐スープ もやしサラダ ボイルいんげん		スパゲティー、食パン、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、卵、豆腐、ベーコン、油揚げ	りんご、玉ねぎ、もやし、にんじん、さやいんげん、チングン菜、きゅうり、ピーマン、大根	フレンチトースト 牛乳 果物 スープ フレンチトースト 牛乳 果物	炊き込みごはん
06 ～ 金	ごはん さつま汁 煮魚 もやしとピーマンの炒め物		塩もみキャベツ 米、カップケーキ、三温糖、油	牛乳、かじき、豆腐、鶏肉、みそ	もやし、キャベツ、柿、大根、きゅうり、ピーマン、ねぎ、にんじん、ごぼう	レーズンパン 牛乳 果物 レーズンパン 牛乳 果物	マーガリンサンド 
07 ～ 土	牛乳パン チングン菜スープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 いんげんソテー		牛乳パン、じゃがいも、米、油、片栗粉	牛乳、鶏肉	チングン菜、さやいんげん、にんじん、トマト、しめじ、とうもろこし	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	焼きおにぎり
09 ～ 月	キヤロブパン 大根とコーンのスープ 魚のムニエル 大豆とツナのごまサラダ		キヤロブパン、小麦粉、マヨネーズ、油、三温糖、バター、ごま	牛乳、かれい、大豆、ツナ、豚肉	キャベツ、にんじん、大根、玉ねぎ、きゅうり、もやし、とうもろこし	洋風すいとん 牛乳 洋風すいとん 牛乳	炊き込みごはん
10 ～ 火	わかめごはん みそ汁 鶏肉のしょうが焼き ひじきの煮付け		米、小麦粉、三温糖、油、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、大豆、みそ、チーズ、ベーコン、油揚げ	柿、プロッコリー、万能ねぎ、にんじん、ひじき、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	ジャムサンド
11 ～ 水	バターロール きのこスープ チリコンカン風煮物 ボイルブロッコリー		パン、小麦粉、じゃがいも、三温糖、油、バター、粉糖	牛乳、大豆、豆腐、豚肉、卵、きな粉	プロッコリー、玉ねぎ、ねぎ、しめじ、えのき茸、しい茸、グリンピース	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	炊き込みごはん
12 ～ 木	ごはん みそ汁 高野豆腐入りつくね揚げ 千草和え		かぼちゃの甘煮 米、食パン、三温糖、小麦粉、油、マーガリン、パン粉、小町麩、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、みそ、油揚げ、高野豆腐	りんご、かぼちゃ、ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ、いちごジャム、にんじん、かぶ	なかよしサンド 牛乳 果物 スープ なかよしサンド 牛乳 果物	マーガリンサンド
13 ～ 金	あんかけうどん きんぴらごぼう ボイルワインナー		うどん、じゃがいも、小麦粉、油、片栗粉、三温糖、ごま	牛乳、ワインナー、豚肉、ハム、チーズ	ごぼう、にんじん、ほうれん草、ねぎ、玉ねぎ、もやし、白菜、ピーマン	ピザポテト 牛乳 ピザポテト 牛乳	ジャムサンド 
14 ～ 土	豚丼 みそ汁 二色びたし さつま芋のオレンジ煮		米、食パン、さつまいも、三温糖、油	牛乳、豚肉、みそ	キャベツ、ねぎ、オレンジジュース、玉ねぎ、いちごジャム、小松菜、わかめ	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
16 ～ 月	きつねうどん 鶏と竹輪の煮物 チーズ		うどん、食パン、じゃがいも、三温糖	牛乳、鶏肉、チーズ、豚肉、竹輪、油揚げ、高野豆腐、みそ	玉ねぎ、小松菜、にんじん、さやいんげん、ブロッコリー	カレーパン 牛乳 スープ カレーパン 牛乳	炊き込みごはん
17 ～ 火	牛乳パン ワンタンスープ 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ		ほうれん草とコーンのソテー 牛乳パン、米、マカロニ、ワンタンの皮、パン粉、油、マヨネーズ、バター、ごま油	牛乳、鶏肉、チーズ、豚肉、かつお節	ほうれん草、柿、チングン菜、みかん、とうもろこし、きゅうり、ねぎ、しい茸、玉ねぎ	おかかチーズおにぎり 牛乳 果物 おかかチーズおにぎり 牛乳 果物	マーガリンサンド
18 ～ 水	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き 白菜ナムル		さつま芋の甘煮 米、さつまいも、小麦粉、三温糖、油、ごま油、ごま	牛乳、鮭、みそ	白菜、大根、わかめ	プアマンケーキ 牛乳 プアマンケーキ 牛乳	ジャムサンド
19 ～ 木	バターボール ミネストローネ ハンバーグ ひじきサラダ		にんじんのグラッセ バターボール、ビーフン、マヨネーズ、パン粉、バター、油、三温糖、ごま	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、ベーコン、ツナ、卵	にんじん、玉ねぎ、もやし、トマト、にら、きゅうり、ひじき	焼きビーフン 牛乳 焼きビーフン 牛乳	炊き込みごはん

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		
20 ～ 金	ごはん みそ汁 チキンカツ ～ ほうれん草と切干の和え物	かぼちゃのミルク煮	米、小麦粉、三温糖、バター、パン粉、油、バター、ごま	牛乳、鶏肉、卵、みそ、練乳、油揚げ	かぼちゃ、ほうれん草、柿、玉ねぎ、えのき茸、バナナ、トマト、切干大根	バナナ蒸しパン 牛乳 果物 バナナ蒸しパン 牛乳 果物
21 ～ 土	牛乳パン チンゲン菜スープ ～ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 いんげんソテー		牛乳パン、じゃがいも、米、油、片栗粉	牛乳、鶏肉	チングン菜、さやいんげん、にんじん、トマト、しめじ、どうもろこし	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳
24 ～ 火	レーズンボール もやしスープ 魚と野菜のトマト煮 ～ ボイルブロッコリー		レーズンボール、米、じゃがいも、片栗粉、油、油、三温糖、バター	牛乳、さわら、豚肉	もやし、玉ねぎ、ブロッコリー、ねぎ、トマト、にんじん、なす、ピーマン、しめじ、グリンピース	五目チャーハン 牛乳 五目チャーハン 牛乳
25 ～ 水	ごまクリームサンド 白菜ときのこのスープ ～ 鶏肉のカレー焼き ～ キャベツと人参のマリネ	マカロニケチャップ炒め	じゃがいも、食パン、マカロニ、片栗粉、マーガリン、三温糖、油、ごま、バター、ごま油、食パン	牛乳、鶏肉	キャベツ、玉ねぎ、白菜、にんじん、しめじ、レモン汁	じゃが芋のお焼き 牛乳 じゃが芋のお焼き 牛乳
26 ～ 木	ちゃんぽん風うどん ～ がんもの煮付け れんこんサラダ		うどん、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、ごま	牛乳、がんもどき、豚肉、卵、竹輪、ハム	りんご、れんこん、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、たけのこ、しいたけ	かぼちゃ蒸しパン 牛乳 果物 かぼちゃ蒸しパン 牛乳 果物
27 ～ 金	ハヤシライス 小松菜とわかめのスープ ～ チーズポテトサラダ		米、じゃがいも、小麦粉、油、マヨネーズ、バター、三温糖	牛乳、豚肉、ウインナー、チーズ	玉ねぎ、にんじん、小松菜、きゅうり、万能ねぎ、マッシュルーム、トマト、わかめ、グリンピース	ウインナーまん 牛乳 ウインナーまん 牛乳
28 ～ 土	豚丼 みそ汁 二色びたし ～ さつま芋のオレンジ煮		米、食パン、さつまいも、三温糖、油	牛乳、豚肉、みそ	キャベツ、ねぎ、オレンジジュース、玉ねぎ、いちごジャム、小松菜、わかめ	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳
30 ～ 月	ごはん みそ汁 ～ 鶏肉の磯部焼き ～ 切干大根洋風炒め煮	さつま芋のレーズン煮	米、さつまいも、小麦粉、小麦粉、三温糖、油、バター	牛乳、鶏肉、豆腐、ヨーグルト、みそ、チーズ、ベーコン	柿、ねぎ、小松菜、切干大根、干しうどん、青のり	白パン 牛乳 果物 白パン 牛乳 果物

献立の平均栄養価
以上児
未満児エネルギー 573Kcal
エネルギー 505Kcal
蛋白質 21.6g
蛋白質 19.8g脂質 19.8g
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。

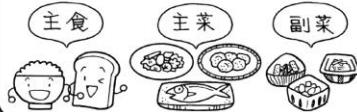
☆補食には牛乳が付きます。

☆ 2日はお誕生日おやつです。



主食・主菜・副菜 そろっていますか？

エネルギーのもとになる主食と、体をつくるもとになる主菜、体の調子をととのえる副菜がそろって栄養バランスがととのいます。これに、汁物などがつくとばっちりです。



1日3食きちんと食べていますか？

朝、昼、夕の3回の食事を、決まった時間にとることは生活リズムをととのえる上でも、大切なことです。特に1日のはじめの朝ごはんはきちんと食べるようしましょう。



偏った食事や食生活は、生活習慣病などの病気を招いてしまいます。毎日の食事や生活があなたの健康をつくるのです！