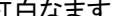


日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補 食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
04 ～ 月 ～	つなカレーライス わかめスープ マカロニサラダ チーズ	ゼリー、米、じゃがいも、ビスケット、マカロニ、マヨネーズ、油、バター、ごま	牛乳、ツナ、チーズ	玉ねぎ、にんじん、みかん、きゅうり、椎茸、ねぎ、わかめ	ゼリー ビスケット 牛乳 ゼリー ビスケット 牛乳	マーガリンサンド
05 ～ 火 ～	角パン ボイルブロッコリー チンゲン菜スープ チキン照り焼き 人参のケチャップ炒め		角パン、米、油、三温糖	牛乳、鶏肉、ほたて、豚肉、油揚げ	にんじん、ブロッコリー、チンゲン菜、どうもろこし、さやえんどう、椎茸	ほたてごはん 牛乳 ほたてごはん 牛乳
06 ～ 水 ～	けんちんうどん かぼちゃのそぼろ煮 塩もみキャベツ		うどん、里芋、春巻の皮、油、三温糖、油	牛乳、豚肉、豚肉、チーズ	かぼちゃ、みかん、キャベツ、ほうれん草、大根、玉ねぎ、ねぎ、きゅうり、にんじん、さやいんげん、ごぼう	チーズ揚げ 牛乳 スープ 果物 チーズ揚げ 牛乳 果物
07 ～ 木 ～	赤飯 紅白なます すまし汁 フルーツきんとん 魚の照り焼き 筑前煮		米、さつま芋、もち米、三温糖、砂糖、油、バター、ごま	牛乳、ぶり、鶏肉、竹輪、あずき、ぶり	大根、りんご、にんじん、三つ葉、しめじ、椎茸、れんこん、ごぼう、かぶ、さやいんげん、大根、かぶ、干し椎茸	七草粥 牛乳 七草粥 牛乳
08 ～ 金 ～	マーボー丼 キャベツスープ ブロッコリーのごま和え かぼちゃのミルク煮		米、小麦粉、三温糖、片栗粉、バター、油、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、卵、みそ	かぼちゃ、キャベツ、ねぎ、ブロッコリー、にんじん	ココア蒸しパン 牛乳 ココア蒸しパン 牛乳
09 ～ 土 ～	豚丼 みそ汁 キャベツのおかか和え さつま芋のオレンジ煮		米、食パン、さつま芋、三温糖、マーガリン、油	牛乳、豚肉、チーズ、みそ、かつお節	キャベツ、ねぎ、オレンジジュース、玉ねぎ、わかめ	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳
12 ～ 火 ～	ハヤシライス コンソメスープ コーンサラダ ヨーグルト		米、ロールパン、油、マヨネーズ、バター、三温糖	ヨーグルト、豚肉、ツナ	玉ねぎ、レタス、にんじん、キャベツ、どうもろこし、大根、きゅうり、マッシュルーム、トマト、グリーンピース、かぶ	ツナマヨドック 麦茶 スープ ツナマヨドック 麦茶
13 ～ 水 ～	ごはん ブロッコリーのおかか和え すまし汁 魚のみそ焼き 五目煮豆		米、小麦粉、三温糖、バター、油	牛乳、さわら、豆腐、鶏肉、大豆、卵、みそ、かつお節、さわ	オレンジ、ブロッコリー、玉ねぎ、ねぎ、たけのこ、バナナ、にんじん、さやいんげん、ひじき	バナナマフィン 牛乳 果物 バナナマフィン 牛乳 果物
14 ～ 木 ～	キャロブパン さつま芋のグラッセ 大根とえのきのスープ チキンピカタ 小松菜とちくわの炒め物		マドレーヌ、キャロブパン、さつま芋、小麦粉、三温糖、油、バター、ごま油、ごま	鶏肉、卵、竹輪、チーズ、牛乳、ホップクーリーム	小松菜、大根、えのき茸、にんじん	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶
15 ～ 金 ～	かきたまうどん 肉じゃが ボイルいんげん		うどん、米、じゃがいも、三温糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、鶏肉、チーズ	玉ねぎ、さやいんげん、にんじん、ほうれん草、ねぎ、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
16 ～ 土 ～	牛乳パン もやしスープ 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	玉ねぎ、もやし、ブロッコリー、グリーンピース	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳
18 ～ 月 ～	レーズンボール さつま芋の甘煮 ミルクスープ 魚のムニエル 切干大根洋風炒め煮		蒸し中華めん、レーズンボール、さつま芋、じゃがいも、油、小麦粉、三温糖、バター、牛乳パン	牛乳、かれい、ベーコン、豚肉、かれい	玉ねぎ、にんじん、小松菜、切干大根、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
19 ～ 火 ～	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 もやし炒め 白菜ナムル		米、食パン、マーガリン、ごま油、片栗粉、三温糖、油、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	白菜、もやし、大根、にんじん、玉ねぎ、いちごジャム、しめじ、万能ねぎ、チングン菜	なかよしサンド 牛乳 スープ なかよしサンド 牛乳
20 ～ 水 ～	ブリオッシュ グリーンポテト えのきと野菜のスープ チキンディアブロ風 ほうれん草とコンのソテー		ブリオッシュ、米、じゃがいも、パン粉、油	牛乳、鶏肉、かつお節	ほうれん草、玉ねぎ、えのき茸、にんじん、とうもろこし	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳
21 ～ 木 ～	わかめうどん 生揚げと大根のみそ炒め ボイルブロッコリー		うどん、パイ皮、三温糖、片栗粉、バター、油、ごま油	牛乳、生揚げ、鶏肉、豚肉、みそ、卵	大根、オレンジ、かぼちゃ、ブロッコリー、たけのこ、わかめ、さやいんげん	パンプキンパイ 牛乳 果物 パンプキンパイ 牛乳 果物

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		
22 ～ 金	ごはん みそ汁 鶏のレモン揚げ煮 和風サラダ	にんじんのごま和え 米、小麦粉、パ ター、三温糖、 片栗粉、油、ご ま油、ごま、油	牛乳、鶏肉、豆 腐、ツナ、卵、み そ	みかん、キヤベ ツ、にんじん、玉 ねぎ、とうもろこ し、きゅうり、わか め、レモン汁	コーンマフィン 牛乳 果物 コーンマフィン 牛乳 果物	ジャムサンド
23 ～ 土	豚丼 みそ汁 キャベツのおかか和え さつま芋のオレンジ煮		米、食パン、さ つま芋、三温 糖、マーガリン、 油	牛乳、豚肉、 チーズ、みそ、 かつお節	キヤベツ、ねぎ、 オレンジジュー ス、玉ねぎ、わか め	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳
25 ～ 月	ジャムサンド 豆腐のカレースープ 鶏肉のしょうが焼き 白菜とりんごのサラダ	にんじんグラッセ	食パン、米、三 温糖、油、マヨ ネーズ、ごま、 食パン	牛乳、鶏肉、豆 腐、みそ	白菜、ほうれん 草、しめじ、りん ご、玉ねぎ、いち ごジャム、にんじ ん	五平もち 牛乳 五平もち 牛乳
26 ～ 火	味噌うどん ボイルワインナー ブロッコリーのナムル風		うどん、春巻の 皮、油、マヨネー ズ、ごま油	牛乳、ワイン ナー、豚肉、ツ ナ、みそ、しらす	みかん、ブロッ コリー、大根、玉 ねぎ、にんじん、 椎茸	ツナ揚げ 牛乳 スープ 果物 ツナ揚げ 牛乳 果物
27 ～ 水	肉丼 みそ汁 青菜ときのこのソテー ^魚 にんじんの甘煮		米、ロールパ ン、三温糖、油	牛乳、豚肉、豆 腐、チーズ、み そ	玉ねぎ、ほうれん草、オ レンジ、にんじん、万能 ねぎ、ごぼう、こんにゃ く、えのき茸、椎茸、さ やえんどう、ブロッコ リー	チーズドック 牛乳 スープ 果物 チーズドック 牛乳 果物
28 ～ 木	バターロール トマトスープ 照り焼きバーグ もやしサラダ	かぼちゃのグラッセ	パン、米、三温 糖、片栗粉、バ ター、ごま油	牛乳、鶏肉、油 揚げ	かぼちゃ、にん じん、もやし、玉 ねぎ、トマト、 きゅうり、キヤベ ツ	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳
29 ～ 金	ごはん みそ汁 揚げ魚煮 ひじきの煮付け	れんこんサラダ	米、小麦粉、三 温糖、油、片栗 粉、油、マヨネー ズ、小町麩、ご ま	牛乳、さわら、 大豆、みそ、ハ ム、油揚げ、さ わら	キヤベツ、れん こん、にんじん、 きゅうり、ひじき	ブアマンケーキ 牛乳 ブアマンケーキ 牛乳
30 ～ 土	牛乳パン もやしスープ チリコンカン風煮物 ボイルブロッコリー		牛乳パン、米、 じやがいも、バ ター	牛乳、大豆、豚 肉	玉ねぎ、もやし、 ブロッコリー、グ リンピース	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳
献立の平均栄養価		以上児 未満児	エネルギー 559Kcal エネルギー 498Kcal	蛋白質 21.0g 蛋白質 19.5g	脂質 18.7g 脂質 18.3g	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。
☆14日はお誕生日おやつです。



雑煮は各家庭や地域によって味や食材など
がさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁
もしょゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、
入れる具もとり肉やぶり、さといも、こ
まつな、だいこんなどいろいろあります。また、
あん入りもちの雑煮や、もちを入れない
雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。
このように、日本各地では地域や家庭ごとに
多種多様な特色のある雑煮があるのです。