

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱や力になるもの	血や肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 木	麦入りご飯 さけのみそマヨ焼き きんぴらごぼう キャベツのスープ	精白米／押麦／三温糖 ／マヨネーズ／ごま油／ ごま／せんべい	牛乳／さけ／みそ／乳酸 菌飲料／ゼラチン	人参／ごぼう／キャベツ／玉 葱	カルピスゼリー せんべい 麦茶		17 土	おやごうどん 野菜ジュース ゼリー	うどん／かたくり粉／ゼ リー／ビスケット	飲むヨーグルト／鶏卵／ 鶏肉／青のり／牛乳	ねぎ／人参／野菜ジュース	ビスケット 牛乳	
2 金	麦入りご飯 豚肉と野菜の炒めもの ひじきサラダ そうめんのみそ汁 オレンジ	精白米／押麦／調合油 ／三温糖／そうめん／薄 力粉／バター	牛乳／豚肉／ひじき／ツ ナ缶／みそ／おから／豆 乳	玉葱／人参／もやし／赤ピー マン／きゅうり／切干大根／こ ねぎ／オレンジ／バナナ	バナナフレッド 牛乳		19 月	ぶりそぼろ丼 切干大根の煮物 キャベツの和風スープ オレンジ	精白米／押麦／三温糖 ／調合油／せんべい／ゼ リー	牛乳／ぶり／みそ／青の り／油揚げ	玉葱／人参／しょうが／梅干 し／小松菜／切干大根／キャ ベツ／オレンジ	せんべい ゼリー 牛乳	
3 土	きつねうどん 野菜ジュース ゼリー	うどん／ゼリー／せんべ い	飲むヨーグルト／鶏肉／ 油揚げ／牛乳	ほうれん草／人参／ねぎ／野 菜ジュース	せんべい 牛乳		20 火	麦入りご飯 牛肉のオイスターソース炒め きんぴらごぼう 麩のすまし汁	精白米／押麦／調合油 ／ごま油／三温糖／ごま ／麩	牛乳／牛肉／ツナ缶／ひ じき	玉葱／人参／ごぼう／ねぎ／ しょうが	ひじきとツナのおむすび 麦茶	
5 月	麦入りご飯 オープンオムレツ ポテトサラダ マカロニのスープ	精白米／押麦／調合油 ／じゃがいも／マヨネーズ ／マカロニ／ビスケット／ ゼリー	鶏卵／ベーコン／チーズ ／脱脂粉乳／ツナ缶／ 牛乳	りんごジュース／ほうれん草／ 人参／しめじ／赤ピーマン／ きゅうり／トマト	ビスケット ゼリー 牛乳		21 水	麦入りご飯 チリコンカン マカロニサラダ 玉葱のスープ ヨーグルト	精白米／押麦／じゃがい も／調合油／マカロニ／ マヨネーズ／上白糖／食 パン／三温糖／バター／ 粉糖	大豆／豚肉／ハム／脱 脂粉乳／ヨーグルト／鶏 卵／豆乳／牛乳	りんごジュース／玉葱／人参／ マッシュルーム／パセリ／きゅう り／スイートコーン／みかん缶 詰	豆乳フレンチトースト 牛乳	
6 火	麦入りご飯 たらの甘酢あんかけ 高野豆腐の煮物 大根のみそ汁 梨	精白米／押麦／調合油 ／かたくり粉／三温糖／ はちみつ／マカロニ	牛乳／たら／高野豆腐／ みそ／きな粉／脱脂粉乳	人参／さやいんげん／大根／ 梨	マカロニきな粉 牛乳		22 木	麦入りご飯 たらの磯部揚げ 切干大根のおかか和え 豚汁	精白米／押麦／薄力粉 ／調合油／あまに油／さ といも／ごま油	牛乳／たら／鶏卵／青の り／かつお節／豚肉／み そ／ベーコン	小松菜／切干大根／キャベツ ／人参／大根／白菜／ねぎ／ ごぼう	五目チャーハン 麦茶	
7 水	肉うどん かぼちゃの含煮 ヨーグルト	うどん／三温糖／調合油 ／上白糖／精白米	牛乳／牛肉／ヨーグルト ／大豆／かつお節	ほうれん草／ねぎ／人参／か ぼちゃ	大豆入りおむすび 麦茶		23 金	麦入りご飯 鶏肉とさつまいもの煮物 キャベツと人参ごま和え ほうれん草の和風スープ ヨーグルト	精白米／押麦／さつまい も／かたくり粉／調合油 ／ごま／三温糖／あまに 油／上白糖／薄力粉／ 黒砂糖	牛乳／鶏肉／ヨーグルト ／脱脂粉乳	人参／キャベツ／ほうれん草／ 干しぶどう	黒糖煮しパン 牛乳	
8 木	ロールパン サーモン豆乳シチュー 人参とツナの炒め物 梨	パン／調合油／薄力粉 ／バター／精白米	さけ／大豆／豆乳／ツナ 缶／鶏肉	りんごジュース／ブロッコリー ／玉葱／人参／パセリ／梨	チキンライス 麦茶		24 土	カレーライス 野菜ジュース ゼリー	精白米／じゃがいも／調 合油／ゼリー／ビスケット	飲むヨーグルト／豚肉／ 豆乳／牛乳	玉葱／人参／パセリ／野菜 ジュース	ビスケット 牛乳	
9 金	麦入りご飯 つくね焼き 小松菜のごまみそ和え 豆腐の和風スープ ヨーグルト	精白米／押麦／三温糖 ／パン粉／ごま／調合油 ／上白糖／食パン／マヨ ネーズ	牛乳／鶏肉／みそ／脱 脂粉乳／豆腐／ヨーグル ト／チーズ／ハム	玉葱／人参／小松菜／キャベ ツ	ハムチーズサンド 牛乳		26 月	麦入りご飯 オープンオムレツ ポテトサラダ マカロニのスープ りんご	精白米／押麦／調合油 ／じゃがいも／マヨネーズ ／マカロニ／パン	牛乳／鶏卵／ベーコン／ チーズ／脱脂粉乳／ツナ 缶／牛乳	玉葱／ほうれん草／人参／し めじ／赤ピーマン／きゅうり／ マト／りんご	スナックパン 牛乳	
10 土	ハヤシライス 野菜ジュース ゼリー	精白米／調合油／ゼリー ／せんべい	飲むヨーグルト／牛肉／ 牛乳	玉葱／人参／マッシュルーム ／パセリ／野菜ジュース	せんべい 牛乳		27 火	ゆかりご飯 ぶり大根 ネバネバ和え 小松菜のみそ汁	精白米／押麦／三温糖 ／マヨネーズ／黒砂糖／ せんべい	牛乳／ぶり／納豆／みそ ／ゼラチン	しそ／大根／にら／もやし／人 参／キャベツ／小松菜	ほうじ茶プリン せんべい 麦茶	
13 火	ゆかりご飯 ぶり大根 ネバネバ和え 小松菜のみそ汁 梨	精白米／押麦／三温糖 ／マヨネーズ／黒砂糖／ せんべい	牛乳／ぶり／納豆／みそ ／ゼラチン	しそ／大根／にら／もやし／ 人参／キャベツ／小松菜／梨	ほうじ茶プリン せんべい 麦茶		28 水	カレーライス カミカミサラダ 飲むヨーグルト	精白米／押麦／じゃがい も／調合油／三温糖／あ まに油／パン	豚肉／豆乳／昆布／しら す干し／飲むヨーグルト ／牛乳	りんごジュース／玉葱／人参／ パセリ／切干大根	スナックパン 牛乳	
14 水	カレーライス カミカミサラダ 飲むヨーグルト	精白米／押麦／じゃがい も／調合油／三温糖／あ まに油／パン	豚肉／豆乳／昆布／しら す干し／飲むヨーグルト ／牛乳	りんごジュース／玉葱／人参 ／パセリ／切干大根	スナックパン 牛乳		29 木	麦入りご飯 さけの寒こうじ焼き 筑前煮 大根のみそ汁 りんご	精白米／押麦／さいとも ／調合油／三温糖	牛乳／さけ／鶏肉／みそ ／チーズ／かつお節	人参／れんこん／ごぼう／さや いんげん／大根／りんご	チーズおかかおむすび 麦茶	
15 木	麦入りご飯 さけの寒こうじ焼き 筑前煮 大根のみそ汁 梨	精白米／押麦／さいとも ／調合油／三温糖	牛乳／さけ／鶏肉／みそ ／チーズ／かつお節	人参／れんこん／ごぼう／さ やいんげん／大根／梨	チーズおかかおむすび 麦茶		30 金	麻婆なす丼 もやしのナムル わかめのスープ ヨーグルト	精白米／押麦／三温糖 ／ごま油／かたくり粉／ 調合油／上白糖／食パ ン／バター	牛乳／豚肉／みそ／ハム ／わかめ／ヨーグルト	玉葱／なす／しょうが／もやし ／人参／きゅうり	みそバタートースト 牛乳	
16 金	麻婆なす丼 もやしのナムル わかめのスープ ヨーグルト	精白米／押麦／三温糖 ／ごま油／かたくり粉／ 調合油／上白糖／食パ ン／バター	牛乳／豚肉／みそ／ハム ／わかめ／ヨーグルト	玉葱／なす／しょうが／もやし ／人参／きゅうり	みそバタートースト 牛乳		31 土	肉うどん 野菜ジュース ゼリー	うどん／三温糖／調合油 ／ゼリー／せんべい	飲むヨーグルト／牛肉／ 牛乳	ほうれん草／ねぎ／人参／野 菜ジュース	せんべい 牛乳	

◆都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

◆朝おやつ対象：1、2歳児

3～5歳児 月平均栄養価
(1日必要量の40%)

エネルギー	515 kcal	タンパク質	21.0 g
脂 質	15.5 g	食塩相当量	1.5 g