

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 水	麦入りご飯 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ じゃがいもの味噌汁	精白米/押麦/パン粉 /調合油/マカロニ/マ ヨネーズ/じゃがいも/ 三温糖	牛乳/豆腐/豚肉/ひじ き/ハム/脱脂粉乳/み そ/ヨーグルト	玉葱/人参/きゅうり/パ ナ/もも缶/みかん缶	フルーツヨーグルト 麦茶 牛乳	16 木	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/ビスケット/せん べい	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	ビスケット、せんべい 牛乳 りんごジュース
2 木	ハヤシライス 切干大根サラダ 飲むヨーグルト	精白米/押麦/調合油 /三温糖/あまに油/パ ン	牛肉/ハム/飲むヨーグ ルト/牛乳	りんごジュース/玉葱/人参/ マッシュルーム/切干大根 /きゅうり/赤ピーマン	スナックパン 牛乳 りんごジュース	17 金	麦入りご飯 さばの竜田揚げ 小松菜のごま和え 玉葱の味噌汁 オレンジ	精白米/押麦/かたくり 粉/調合油/ごま/三温 糖/あまに油	牛乳/さば/わかめ/み そ	しょうが/小松菜/キャベツ/ 玉葱/オレンジ/青菜	青菜おむすび 麦茶 牛乳
3 金	麦入りご飯 さばの竜田揚げ 小松菜のごま和え 玉葱の味噌汁 オレンジ	精白米/押麦/かたくり 粉/調合油/ごま/三温 糖/あまに油	牛乳/さば/わかめ/み そ	しょうが/小松菜/キャベツ /玉葱/オレンジ/青菜	青菜おむすび 麦茶 牛乳	18 土	おやこうどん 野菜ジュース ぶどうゼリー	うどん/かたくり粉/ゼ リー/ビスケット/せんべ い	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、せんべい 牛乳 飲むヨーグルト
4 土	きつねうどん 野菜ジュース ゼリー	うどん/ゼリー/ビスケッ ト/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	ビスケット、せんべい 牛乳 飲むヨーグルト	20 月	麦入りご飯 さげの寒こうじ焼き ネパネパ和え 水菜の味噌汁 ヨーグルト	精白米/押麦/マヨネー ズ/上白糖/三温糖/ 黒砂糖	牛乳/さけ/納豆/みそ /ヨーグルト/ゼラチン	にら/もやし/人参/キャベツ /水菜	ほうじ茶プリン 麦茶 牛乳
6 月	麦入りご飯 さげの寒こうじ焼き ネパネパ和え 水菜の味噌汁 ヨーグルト	精白米/押麦/マヨネー ズ/上白糖/三温糖/ 黒砂糖	牛乳/さけ/納豆/みそ /ヨーグルト/ゼラチン	にら/もやし/人参/キャベ ツ/水菜	ほうじ茶プリン 麦茶 牛乳	21 火	麦入りご飯 千草卵焼き 人参の磯和え ほうれん草の和風スープ オレンジ	精白米/押麦/調合油 /あまに油/三温糖	鶏卵/鶏肉/脱脂粉乳 /青のり/ツナ缶/高野 豆腐	りんごジュース/人参/玉葱/ 青ピーマン/しめじ/ほう れん草/オレンジ/しょうが	ソナセほろおむすび 麦茶 りんごジュース
7 火	麦入りご飯 千草卵焼き 人参の磯和え ほうれん草の和風スープ オレンジ	精白米/押麦/調合油 /あまに油/三温糖	鶏卵/鶏肉/脱脂粉乳 /青のり/ツナ缶/高野 豆腐	りんごジュース/人参/玉葱/ 青ピーマン/しめじ/ほう れん草/オレンジ/しょうが	ソナセほろおむすび 麦茶 りんごジュース	22 水	麦入りご飯 豆腐のチャンプル 茹で野菜のごまみそだれ そうめんのすまし汁	精白米/押麦/じゃがい も/ごま/三温糖/そ うめん/食パン	飲むヨーグルト/豆腐/ 鶏卵/かつお節/みそ/ ソーセージ/チーズ/牛 乳	玉葱/人参/こねぎ/パセリ	ビスケット 牛乳 飲むヨーグルト
8 水	麦入りご飯 豆腐のチャンプル 茹で野菜のごまみそだれ そうめんのすまし汁	精白米/押麦/じゃがい も/ごま/三温糖/そ うめん/食パン	飲むヨーグルト/豆腐/ 鶏卵/かつお節/みそ/ ソーセージ/チーズ/牛 乳	玉葱/人参/こねぎ/パセリ	ビスケット 牛乳 飲むヨーグルト	23 木	麦入りご飯 ぶりの照り焼き 牛肉入りきんぴら かぶの和風スープ ゼリー	精白米/押麦/三温糖 /調合油/ごま油/ゼ リー	牛乳/ぶり/牛肉/油揚 げ	大根/ごぼう/人参/かぶ/ かぶ/ねぎ/しょうが	きつねおむすび 麦茶 牛乳
9 木	麦入りご飯 ぶりの照り焼き 牛肉入りきんぴら かぶの和風スープ ゼリー	精白米/押麦/三温糖 /調合油/ごま油/ゼ リー	牛乳/ぶり/牛肉/油揚 げ	大根/ごぼう/人参/かぶ/ かぶ/ねぎ/しょうが	きつねおむすび 麦茶 牛乳	24 金	麻婆丼 もやしのナムル 人参のスープ オレンジ	精白米/押麦/三温糖 /ごま油/かたくり粉/ 調合油/ロールパン/マ ヨネーズ	牛乳/豆腐/豚肉/み そ/ハム/鶏卵	ねぎ/玉葱/さいいんげん/ しょうが/もやし/人参/き ゅうり/オレンジ	ふわふわエッグサンド 牛乳 牛乳
10 金	麻婆丼 もやしのナムル 人参のスープ オレンジ	精白米/押麦/三温糖 /ごま油/かたくり粉/ 調合油/ロールパン/マ ヨネーズ	牛乳/豆腐/豚肉/み そ/ハム/鶏卵	ねぎ/玉葱/さいいんげん/ しょうが/もやし/人参/き ゅうり/オレンジ	ふわふわエッグサンド 牛乳 牛乳	25 土	ハヤシライス 野菜ジュース ぶどうゼリー	精白米/押麦/調合油 /ゼリー/ビスケット/セ ンべい	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	ビスケット、せんべい 牛乳 飲むヨーグルト
11 土	カレーライス 野菜ジュース りんごゼリー	精白米/押麦/じゃがい も/調合油/ゼリー/ビ スケット/せんべい	飲むヨーグルト/豚ひき 肉/豆乳/牛乳	玉葱/人参/パセリ/ 野菜ジュース	ビスケット、せんべい 牛乳 飲むヨーグルト	27 月	麦入りご飯 たらの甘酢あんかけ 粉ふきも キャベツの和風スープ オレンジ	精白米/押麦/調合油 /かたくり粉/三温糖/ はちみつ/じゃがいも	牛乳/たら/わかめ/し らす干し	キャベツ/人参/オレンジ	わかめおむすび 麦茶 牛乳
13 月	麦入りご飯 さげのみそマヨ焼き ほうれん草の白和え 大根の和風スープ ヨーグルト	精白米/押麦/三温糖 /マヨネーズ/ごま/上 白糖/食パン/粉糖	牛乳/さけ/みそ/木綿 豆腐/脱脂粉乳/ヨーグ ルト/鶏卵/豆乳	人参/パセリ/ほうれん草/ もやし/大根/ねぎ/みかん 缶詰	豆乳プリン 牛乳 牛乳	28 火	麦入りご飯 肉豆腐 小松菜の磯和え かぶのみそ汁	精白米/押麦/三温糖 /調合油/あまに油/食 パン	牛肉/豆腐/青のり/み そ/牛乳	りんごジュース/玉葱/人参/ ねぎ/小松菜/かぶ/ブル ベリージャム	シャムサンド 牛乳 りんごジュース
14 火	麦入りご飯 鶏肉の寒こうじ炒め 人参とツナの炒め物 かぶのすまし汁 りんご	精白米/押麦/薄力粉 /ホットケーキの素/三 温糖/バター/オリゴ糖 りんご	飲むヨーグルト/鶏肉も も/ツナ缶/豆乳/脱脂 粉乳/牛乳	パセリ/人参/かぶ/りんご	ホットケーキ 牛乳 飲むヨーグルト	30 木	ぶりそぼろ丼 鶏ささみの和え物 大根のみそ汁 ヨーグルト	精白米/押麦/三温糖 /調合油/ごま油/ごま /上白糖/上新粉	牛乳/ぶり/みそ/青の り/鶏肉/ヨーグルト/ 豆乳	玉葱/人参/しょうが/梅干 し/もやし/きゅうり/大根/ ねぎ/みかん缶/もも缶/パ ナナ	豆乳クリーム和え 麦茶 牛乳
15 水	麦入りご飯 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ じゃがいもの味噌汁	精白米/押麦/パン粉 /調合油/マカロニ/マ ヨネーズ/じゃがいも/ 三温糖	牛乳/豆腐/豚肉/ひじ き/ハム/脱脂粉乳/み そ/ヨーグルト	玉葱/人参/きゅうり/パ ナ/もも缶/みかん缶	フルーツヨーグルト 麦茶 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 499 kcal 脂 質 14.8 g	タンパク質 19.6 g 食塩相当量 1.4 g
-----------------------------	------------------------------	-----------------------------