

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 金	ミートスパゲティ ポテトサラダ 玉葱のスー プリンゴ	スパゲティ/調合油/三 温糖/じゃがいも/マヨ ネーズ/食パン	牛乳/豚肉/チーズ/脱 脂粉乳/ハム/乳酸菌 飲料	人参/玉葱/パセリ/きゅう り/りんご/いちごジャム/プ ルーベリージャム	こいのぼりサンド カルピス 牛乳	20 水	カレーライス カミカミサラダ 野菜ジュース ゼリー	精白米/押麦/じゃがい も/調合油/三温糖/あ まに油/ゼリー	牛乳/豚肉/豆乳/昆 布/しらす干し	玉葱/人参/パセリ/切干大 根/野菜ジュース/ゆかり	ゆかりおむすび 麦茶 牛乳
2 土	きつねうどん 野菜ジュース ゼリー	うどん/ゼリー/パン	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	スナックパン 牛乳 飲むヨーグルト	21 木	寿入りご飯 たらのカレームニエル ブロッコリーサラダ マカロニのスー プ ヨーグルト	精白米/押麦/薄力粉 /バター/じゃがいも/ マヨネーズ/マカロニ/ 調合油/上白糖/うどん	たら/ハム/脱脂粉乳/ チーズ/ヨーグルト/鶏 肉	りんごジュース/パセリ/ブ ロccoli/トマト/玉葱/ほう れん草/人参/ねぎ	煮込みうどん 麦茶 りんごジュース
7 木	カレーライス カミカミサラダ 野菜ジュース ゼリー	精白米/押麦/じゃがい も/調合油/三温糖/あ まに油/ゼリー	豚肉/豆乳/昆布/しら す干し	りんごジュース/玉葱/人参 /パセリ/切干大根/野菜 ジュース/ゆかり	ゆかりおむすび 麦茶 りんごジュース	22 金	寿入りご飯 ツナとじゃがいもの煮付け キャベツと人参ごま和え そうめんのみそ汁 オレンジ	精白米/押麦/じゃがい も/三温糖/ごま/そう めん/パン	牛乳/ツナ缶/みそ	玉葱/人参/キャベツ/こね ぎ/オレンジ	スナックパン 牛乳 牛乳
8 金	麦入りご飯 ツナとじゃがいもの煮付け キャベツと人参ごま和え そうめんのみそ汁 オレンジ	精白米/押麦/じゃがい も/三温糖/ごま/そう めん/食パン/調合油 オレンジ	牛乳/ツナ缶/みそ/鶏 肉/チーズ	玉葱/人参/キャベツ/こね ぎ/オレンジ/パセリ	レバーチーズトースト 牛乳 牛乳	23 土	おやこうどん 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/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
9 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 /ビスケット/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	ビスケット、せんべい 牛乳 飲むヨーグルト	25 月	麦入りご飯 さばの竜田揚げ 切干大根のおかか和え 豆腐のみそ汁 ヨーグルト	精白米/押麦/かたくり 粉/調合油/あまに油/ 上白糖/薄力粉/黒砂 糖/三温糖	牛乳/さば/かつお節/ 豆腐/わかめ/みそ/ ヨーグルト/脱脂粉乳	しょうが/小松菜/切干大根 /キャベツ/干しブドウ	黒糖蒸しパン 牛乳 牛乳
11 月	麦入りご飯 たらの甘酢あんかけ 粉ふきいも 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	26 火	麦入りご飯 オープンオムレツ 春雨サラダ わかめのスープ オレンジ	精白米/押麦/オリーブ 油/春雨/ごま油/あま に油/三温糖/ごま/マ カロニ	鶏卵/鶏肉/チーズ/ハ ム/わかめ/きな粉/脱 脂粉乳/牛乳	りんごジュース/ほうれん草/ 人参/しめじ/ピーマン/きゅう り/玉葱/オレンジ	マカロニきな粉 牛乳 りんごジュース
12 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/プ ルーベリージャム	ジャムサンド 牛乳 りんごジュース	27 水	きつねうどん じゃがいものチーズ焼き 野菜ジュース	うどん/じゃがいも/精 白米	牛乳/鶏肉/油揚げ/ ツナ缶/脱脂粉乳/チー ズ/大豆/かつお節	パセリ/ほうれん草/人参/ ねぎ/野菜ジュース	大豆入りおむすび 麦茶 牛乳
13 水	麦入りご飯 ポークチャップ 人参とツナの炒め物 高野豆腐のスー プ ゼリー	精白米/押麦/調合油 /三温糖/ゼリー	飲むヨーグルト/豚肉/ ツナ缶/高野豆腐/油 揚げ	玉葱/マッシュルーム/にん にく/パセリ/人参/しょうが	きつねおむすび 麦茶 飲むヨーグルト	28 木	麦入りご飯 さけの味噌マヨ焼き 五目煮豆 大根のみそ汁 ゼリー	精白米/押麦/三温糖 /マヨネーズ/調合油/ ゼリー/ロールパン	飲むヨーグルト/さけ/ みそ/ひじき/油揚げ/ 大豆/牛乳	人参/パセリ/小松菜/大根 /キャベツ/きゅうり	コールスローサンド 牛乳 飲むヨーグルト
14 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/ みかん缶詰/もも缶詰/パナ ナ	豆乳クリーム和え 牛乳 牛乳	29 金	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	牛乳/牛肉/ハム/飲 むヨーグルト	玉葱/人参/マッシュルーム /パセリ/切干大根/きゅうり /青菜	青菜おむすび 麦茶 牛乳
15 金	ミートスパゲティ ポテトサラダ 玉葱のスー プリンゴ	スパゲティ/調合油/三 温糖/じゃがいも/マヨ ネーズ/ポム菓子	牛乳/豚肉/チーズ/脱 脂粉乳/ハム	人参/玉葱/パセリ/きゅう り/りんご	ボン菓子 麦茶 牛乳	30 土	麻婆丼 野菜ジュース ゼリー	精白米/三温糖/ごま油 /かたくり粉/調合油/ ゼリー/パン	飲むヨーグルト/豆腐/ 豚肉/みそ/牛乳	ねぎ/玉葱/さいいんげん/ しょうが/野菜ジュース	スナックパン 牛乳 飲むヨーグルト
16 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 /せんべい	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、せんべい 牛乳 飲むヨーグルト	／	／	／	／	／	／
18 月	麦入りご飯 さけの寒こうじ焼き 納豆和え キャベツのみそ汁 オレンジ	精白米/押麦/三温糖	牛乳/さけ/納豆/かつ お節/みそ/ツナ缶/ひ じき/油揚げ	ほうれん草/キャベツ/ねぎ /オレンジ/人参/しょうが	ひじきツナのおむすび 麦茶 牛乳	／	／	／	／	／	／
19 火	麦入りご飯 千草卵焼き 煮なます 小松菜の和風スープ	精白米/押麦/調合油 /ごま油/三温糖/薄力 粉	飲むヨーグルト/鶏卵/ 鶏肉/脱脂粉乳/油揚 げ/おから/豆乳/牛乳	人参/玉葱/ピーマン/しめ じ/れんこん/ごぼう/小松 菜/バナナ	バナナブレッド 牛乳 飲むヨーグルト	／	／	／	／	／	／

◆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 521 kcal  
脂 質 14.3 g

タンパク質 19.5 g  
食塩相当量 1.5 g