

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 火	コッペパン 鮭フライ タルタルソース ブロッコリーサラダ 野菜スープ バナナ	コッペパン/薄力粉/ パン粉(乾燥)/調合油 /マヨネーズ(全卵型) /きびざとう	牛乳/しろさけ/卵/ ベーコン	玉葱/パセリ/キャベツ/ ブロッコリー/にんじん/ とうもろこし缶詰(休-ル)/セ ロリー/バナナ	ぶどうゼリー 麦ふあ 牛乳	
2 水	ふりかけごはん 肉じゃが 菜の花のお浸し 豆腐となめこの味噌汁 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/じゃがいも/しらたき/ 調合油/きびざとう/プレミックス 粉(休け付用)/ケーキシロップ/有 塩バター	豚モモ(脂身付き)/かつお加工品 (削り節)/水綿豆腐/米みそ(淡色 辛みそ)/かたくちいわし(煮干し) /卵/牛乳	野菜ジュース/玉葱/にんじん/グリン ピース(冷凍)/ほうれんそう/和種なば な/なめこ/ねぎ/きよみ(炒じょう、 生)	ホットケーキ 牛乳	
3 木	手まり寿司 ミニクワッサン 鶏の唐揚げ ウィンナー きやべつとハムのサラダ あさりのチャウダー、いちご	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/上白糖/きびざとう/ク ワッサン/かたくり粉/薄力粉/ 調合油/じゃがいも/有塩バター/ 白玉粉	牛乳/鶏若鶏肉ひき肉/卵/鶏若鶏 肉モモ(皮付、生)/ウィンナー/ ロースハム/ベーコン/あさり(缶 詰、水煮)/あずき(こし)	にんじん/さやえんどう/しょうが/ キャベツ/きゅうり/とうもろこし缶詰 (休-ル)/玉葱/パセリ/いちご	桜もち風 牛乳	
4 金	ごはん 豚肉の味噌炒め 大豆の五目煮 はんぺんのすまし汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/調合油/糸こんにゃく/ きびざとう/蒸しパンミックス/ミ ルクチョコレート	豚中型種モモ(脂身付き)/米みそ (淡色辛みそ)/大豆(国産、ゆで)/ 刻み昆布/はんぺん/ながこんぶ (煮干し)/かつお加工品(削り節)/ 牛乳	野菜ジュース/にんじん/ ほうれんそう/ごぼう/糸 みつば/バナナ	ココア蒸しパン 牛乳	
5 土	ホットドッグ カリフラワーサラダ コンソメスープ バナナ	ロールパン/調合油/ きびざとう/じゃがい も/カステラ	豆乳/ウィンナー/ ロースハム/ベーコン /牛乳	キャベツ/カリフラワー/ ブロッコリー/にんじん/ 玉葱/パセリ/バナナ	ロールカステラ 牛乳	
7 月	麦ごはん 鶏肉の塩麹焼き スナックえんどうのごま和 実だくさん味噌汁 清見オレンジ	おおむぎ(押麦)/水稲穀粒(精白 米)/水稲穀粒(はいが精米)/塩麹 /調合油/白ごま(すり)/きびざ とう/さといも/プレミックス粉 (休け付用)/オリーブ油/粉砂糖	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮 付、生)/油揚げ/米み そ(淡色辛みそ)/かた くちいわし(煮干し)/ 卵	スナックえんどう/キャベ ツ/にんじん/だいこん/ ねぎ/きよみ(炒じょう、 生)/日本かぼちゃ	かぼちゃドーナツ 牛乳	
8 火	コッペパン オムレツ アスパラとハムのサラダ 白菜のミルクスープ バナナ	コッペパン/有塩バター/マヨネ ーズ(全卵型)/水稲穀粒(精白米)/ 水稲穀粒(はいが精米)/白ごま(い り)	牛乳/卵/ロースハム /ベーコン/焼き豚	玉葱/にんじん/アスパ ラガス/きゅうり/キャベツ /はくさい/とうもろこし 缶詰(休-ル)/バナナ/ねぎ	チャーシューむすび 牛乳	
9 水	わかめごはん さわらの西京焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草と麩のすまし汁 いちご	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/きびざとう/調合油/焼 きふ(板ふ)/有塩バター/薄力粉/ 上白糖/粉砂糖	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮 付、生)/油揚げ/米み そ(淡色辛みそ)/かた くちいわし(煮干し)/ かつお加工品(削り節)/牛乳	スナックえんどう/キャベ ツ/にんじん/だいこん/ ねぎ/きよみ(炒じょう、 生)/日本かぼちゃ	かぼちゃドーナツ 牛乳	
10 木	カレーライス きやべつとじゃこのサラダ 春雨スープ 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/じゃがいも/調合油/き びざとう/オリーブ油/緑豆はるさ め/白ごま(いり)/食パン/有塩 バター/粉砂糖	牛乳/豚モモ(脂身付 き)/ちりめんじゃこ/ 焼きのり/ロースハム /卵	にんにく(りん茎)/しょうが/玉葱/に んじん/大根(福神漬)/グリンピース(冷 凍)/キャベツ/生しいたけ(園床栽培、 生)/きよみ(炒じょう、生)	チャーシューむすび 牛乳	
11 金	三色井 ひじきのナムル 水菜と油揚げの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/きびざとう/調合油/焼 きふ(板ふ)/有塩バター/薄力粉/ 上白糖/粉砂糖	牛乳/鶏若鶏肉ひき肉/卵/干ひじき(ひ がし、乾)/油揚げ/米みそ(淡色辛 みそ)/かたくちいわし(煮干し)/ かつお加工品(かつお節)/牛乳	野菜ジュース/さやいんげん/りょくと うもやし/にんじん/みずな/バナナ/だ いこん/生しいたけ(園床栽培、生)/ ごぼう/こまつな	スノーボール 牛乳	
12 土	たらこスパゲティ フレンチサラダ ミネストローネ バナナ	コッペパン/有塩バター/マヨネ ーズ(全卵型)/水稲穀粒(精白米)/ 水稲穀粒(はいが精米)/白ごま(い り)	牛乳/卵/ロースハム /ベーコン/焼き豚	玉葱/にんじん/アスパ ラガス/きゅうり/キャベツ /はくさい/とうもろこし 缶詰(休-ル)/バナナ/ねぎ	チャーシューむすび 牛乳	
14 月	黒米入りごはん 照り焼きハンバーグ ごぼうサラダ きやべつと麩の味噌汁 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/パン粉(乾燥)/きびざ とう/マヨネーズ(全卵型)/白ごま (いり)/焼きふ(板ふ)/ワフタン の皮/調合油	鶏若鶏肉ひき肉/卵/干ひじき(ひ がし、乾)/油揚げ/米みそ(淡色辛 みそ)/かたくちいわし(煮干し)/ かつお加工品(削り節)/牛乳	野菜ジュース/さやいんげん/りょくと うもやし/にんじん/みずな/バナナ/だ いこん/生しいたけ(園床栽培、生)/ ごぼう/こまつな	スノーボール 牛乳	
15 火	コッペパン マカロニグラタン ブロッコリーのソテー 大根とえのき茸のスープ バナナ	コッペパン/マカロニ/調合油/有 塩バター/薄力粉/パン粉(乾燥)/ 水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮 付、生)/粉チーズ/ ベーコン/かつお加工 品(かつお節)	玉葱/マッシュルーム(水煮 缶詰)/ブロッコリー/にん じん/だいこん/えのきた け/バナナ	ウィンナーサモサ 牛乳	

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
16 水	ごはん さばのごま揚げ 春野菜の煮物 ちんげん菜の味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/薄力粉/白ごま(いり)/ 調合油/きびざとう/ロールパン/ じゃがいも/マヨネーズ(全卵型)	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/薄力粉/白ごま(いり)/ 調合油/きびざとう/プレミックス 粉(休け付用)/ケーキシロップ/有 塩バター	玉葱/パセリ/キャベツ/ ブロッコリー/にんじん/ とうもろこし缶詰(休-ル)/セ ロリー/バナナ	ぶどうゼリー 麦ふあ 牛乳	
17 木	スパゲティ ミートソース ミモザサラダ レタスとベーコンのスープ 清見オレンジ	スパゲティ/有塩バ ター/調合油/きびざ とう/あられ	牛乳/豚ひき肉/粉 チーズ/卵/ベーコン	玉葱/にんじん/青ピーマ ン/トマト缶詰(ホール)/ キャベツ/きゅうり/レタ ス/きよみ(炒じょう、生)	ホットケーキ 牛乳	
18 金	ごはん 豚肉の味噌炒め 大豆の五目煮 はんぺんのすまし汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/調合油/糸こんにゃく/ きびざとう/蒸しパンミックス/ミ ルクチョコレート	豚中型種モモ(脂身付き)/米みそ (淡色辛みそ)/大豆(国産、ゆで)/ 刻み昆布/はんぺん/ながこんぶ (煮干し)/かつお加工品(削り節)/ 牛乳	野菜ジュース/にんじん/ ほうれんそう/ごぼう/糸 みつば/バナナ	桜もち風 牛乳	
19 土	ホットドッグ カリフラワーサラダ コンソメスープ バナナ	ロールパン/調合油/ きびざとう/じゃがい も/カステラ	豆乳/ウィンナー/ ロースハム/ベーコン /牛乳	キャベツ/カリフラワー/ ブロッコリー/にんじん/ 玉葱/パセリ/バナナ	ロールカステラ 牛乳	
22 火	コッペパン オムレツ アスパラとハムのサラダ 白菜のミルクスープ バナナ	コッペパン/有塩バ ター/マヨネーズ(全卵 型)/水稲穀粒(精白 米)/水稲穀粒(はい が精米)/白ごま(いり)	牛乳/卵/ロースハム /ベーコン/焼き豚	玉葱/にんじん/アスパ ラガス/きゅうり/キャベツ /はくさい/とうもろこし 缶詰(休-ル)/バナナ/ねぎ	ロールカステラ 牛乳	
23 水	わかめごはん さわらの西京焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草と麩のすまし汁 いちご	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/きびざとう/調合油/焼 きふ(板ふ)/有塩バター/薄力粉/ 上白糖/粉砂糖	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮 付、生)/油揚げ/米み そ(淡色辛みそ)/かた くちいわし(煮干し)/ かつお加工品(削り節)/牛乳	スナックえんどう/キャベ ツ/にんじん/だいこん/ ねぎ/きよみ(炒じょう、 生)/日本かぼちゃ	かぼちゃドーナツ 牛乳	
24 木	カレーライス きやべつとじゃこのサラダ 春雨スープ 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/じゃがいも/調合油/き びざとう/オリーブ油/緑豆はるさ め/白ごま(いり)/食パン/有塩 バター/粉砂糖	牛乳/豚モモ(脂身付 き)/ちりめんじゃこ/ 焼きのり/ロースハム /卵	にんにく(りん茎)/しょうが/玉葱/に んじん/大根(福神漬)/グリンピース(冷 凍)/キャベツ/生しいたけ(園床栽培、 生)/きよみ(炒じょう、生)	チャーシューむすび 牛乳	
25 金	三色井 ひじきのナムル 水菜と油揚げの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/きびざとう/調合油/焼 きふ(板ふ)/有塩バター/薄力粉/ 上白糖/粉砂糖	牛乳/鶏若鶏肉ひき肉/卵/干ひじき(ひ がし、乾)/油揚げ/米みそ(淡色辛 みそ)/かたくちいわし(煮干し)/ かつお加工品(削り節)/牛乳	野菜ジュース/さやいんげん/りょくと うもやし/にんじん/みずな/バナナ/だ いこん/生しいたけ(園床栽培、生)/ ごぼう/こまつな	スノーボール 牛乳	
26 土	たらこスパゲティ フレンチサラダ ミネストローネ バナナ	コッペパン/有塩バター/マヨネ ーズ(全卵型)/水稲穀粒(精白米)/ 水稲穀粒(はいが精米)/白ごま(い り)	牛乳/卵/ロースハム /ベーコン/焼き豚	玉葱/にんじん/アスパ ラガス/きゅうり/キャベツ /はくさい/とうもろこし 缶詰(休-ル)/バナナ/ねぎ	チャーシューむすび 牛乳	
28 月	黒米入りごはん 照り焼きハンバーグ ごぼうサラダ きやべつと麩の味噌汁 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/パン粉(乾燥)/きびざ とう/マヨネーズ(全卵型)/白ごま (いり)/焼きふ(板ふ)/ワフタン の皮/調合油	鶏若鶏肉ひき肉/卵/干ひじき(ひ がし、乾)/油揚げ/米みそ(淡色辛 みそ)/かたくちいわし(煮干し)/ かつお加工品(削り節)/牛乳	野菜ジュース/さやいんげん/りょくと うもやし/にんじん/みずな/バナナ/だ いこん/生しいたけ(園床栽培、生)/ ごぼう/こまつな	スノーボール 牛乳	
29 火	コッペパン マカロニグラタン ブロッコリーのソテー 大根とえのき茸のスープ バナナ	コッペパン/マカロニ/調合油/有 塩バター/薄力粉/パン粉(乾燥)/ 水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮 付、生)/粉チーズ/ ベーコン/かつお加工 品(かつお節)	玉葱/マッシュルーム(水煮 缶詰)/ブロッコリー/にん じん/だいこん/えのきた け/バナナ	ウィンナーサモサ 牛乳	
30 水	ふりかけごはん 肉じゃが 菜の花のお浸し 豆腐となめこの味噌汁 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/じゃがいも/しらたき/ 調合油/きびざとう/プレミックス 粉(休け付用)/ケーキシロップ/有 塩バター	豚モモ(脂身付き)/かつお加工品 (削り節)/水綿豆腐/米みそ(淡色 辛みそ)/かたくちいわし(煮干し) /卵/牛乳	野菜ジュース/玉葱/にんじん/グリン ピース(冷凍)/ほうれんそう/和種なば な/なめこ/ねぎ/きよみ(炒じょう、 生)	ホットケーキ 牛乳	
31 木	ごはん さばのごま揚げ 春野菜の煮物 ちんげん菜の味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/薄力粉/白ごま(いり)/ 調合油/きびざとう/ロールパン/ じゃがいも/マヨネーズ(全卵型)	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/薄力粉/白ごま(いり)/ 調合油/きびざとう/プレミックス 粉(休け付用)/ケーキシロップ/有 塩バター	玉葱/パセリ/キャベツ/ ブロッコリー/にんじん/ とうもろこし缶詰(休-ル)/セ ロリー/バナナ	ぶどうゼリー 麦ふあ 牛乳	

※月平均栄養価 3歳以上児 エネルギー 571Kcal たんぱく質 21.7g 脂質 21.8g 食塩相当量 2.2g  
3歳未満児 エネルギー 488Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 18.9g 食塩相当量 1.8g

