

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	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 土	ナポリタン(ウインナー) 大根の醤油フレンチ コンソメスープ バナナ	スパゲッティ/調合油 /きびざとう/じゃがいも/カステラ	豆乳/ウインナー/粉 チーズ/しらす干し(微 乾燥品)/牛乳	玉葱/にんじん/青ピーマン/ マッシュルーム(水煮缶詰)/ト マト缶詰(ホール)/だいこん /みずな/生しいたけ(園床栽 培、生)/バナナ	カステラ 牛乳  豆乳	17 月	ごはん にら玉 きゃべつとじゃこのサラダ なすの味噌汁 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀 粒(はいが精米)/調合油/ きびざとう/オリーブ油/ 有塩バター/グラニュー糖 /薄力粉	牛乳/木綿豆腐/卵/ ちりめんじゃこ/焼き のり/米みそ(淡色辛み そ)/かたくちいわし (煮干し)	にら/キャベツ/なす/に んじん/玉葱/セミノール	クッキー 牛乳  牛乳	クッキー 牛乳
3 月	ごはん にら玉 きゃべつとじゃこのサラダ なすの味噌汁 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀 粒(はいが精米)/調合油/ きびざとう/オリーブ油/ 有塩バター/グラニュー糖 /薄力粉	牛乳/木綿豆腐/卵/ ちりめんじゃこ/焼き のり/米みそ(淡色辛み そ)/かたくちいわし (煮干し)	にら/キャベツ/なす/に んじん/玉葱/セミノール	クッキー 牛乳  牛乳	18 火	コッペパン 鶏肉のパン粉焼き コロコロサラダ わかめスープ バナナ	コッペパン/薄力粉/パン粉(乾燥) /調合油/じゃがいも/マヨネーズ (全卵型)/白ごま(いり) 水稲穀粒 (精白米)/もち米/きびざとう	鶏若鶏肉モモ(皮付、生) /卵/粉チーズ/ロ ースハム/わかめ/米み そ(淡色辛みそ)/牛乳	野菜ジュース/パセリ/に んじん/きゅうり/とうも ろこし缶詰(ホ-ル)/ねぎ/パ ナナ	五平もち 牛乳  牛乳	五平もち 牛乳
4 火	コッペパン 鶏肉のパン粉焼き コロコロサラダ わかめスープ バナナ	コッペパン/薄力粉/パン粉(乾燥) /調合油/じゃがいも/マヨネーズ (全卵型)/白ごま(いり) 水稲穀粒 (精白米)/もち米/きびざとう	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮 付、生)/卵/粉チ ーズ/ロースハム/わかめ /米みそ(淡色辛みそ)	パセリ/にんじん/きゅう り/とうもろこし缶詰(ホ-ル) /ねぎ/バナナ	五平もち 牛乳  牛乳	19 水	豚丼 三色お浸し はんぺんのすまし汁 メロン	水稲穀粒(精白米)/水 稲穀粒(はいが精米)/ きびざとう/薄力粉/ 有塩バター/上白糖	牛乳/豚モモ(脂身付 き)/はんぺん/ながこ んぶ(素干し)/かつお 加工品(削り節)/卵	玉葱/にんじん/ほうれん そう/りょくとうもやし/ 糸みつば/メロン(温室)/ グリーンピース	五平もち 牛乳  牛乳	五平もち 牛乳
5 水	豚丼 三色お浸し はんぺんのすまし汁 メロン	水稲穀粒(精白米)/水 稲穀粒(はいが精米)/ きびざとう/薄力粉/ 有塩バター/上白糖	豚モモ(脂身付き)/は んぺん/ながこんぶ(素 干し)/かつお加工 品(削り節)/卵/牛乳	野菜ジュース/玉葱/にん じん/ほうれんそう/りょ くとうもやし/糸みつば/ メロン(温室)/グリーンピー ス	ピースケーキ 牛乳  野菜ジュース	20 木	黒米入りごはん かじきのステーキ風 切干大根のスタミナ炒め 冬瓜の味噌汁 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀 粒(はいが精米)/薄力粉/ 調合油/きびざとう/食 パン/ソフトタイプマーガ リン	めかじき/豚ひき肉/ 油揚げ/木綿豆腐/米 みそ(淡色辛みそ)/か たくちいわし(煮干し) /牛乳	野菜ジュース/玉葱/切干しだいこん/に んじん/ねぎ/にら/とうもろこし缶詰 (ホ-ル)/にんにく(りん茎)/しょうが/ とうが/ん/こねぎ/セミノール	ピースケーキ 牛乳  野菜ジュース	ピースケーキ 牛乳
6 木	黒米入りごはん かじきのステーキ風 切干大根のスタミナ炒め 冬瓜の味噌汁 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀 粒(はいが精米)/薄力粉/ 調合油/きびざとう/食 パン/ソフトタイプマーガ リン	牛乳/めかじき/豚ひ き肉/油揚げ/木綿豆 腐/米みそ(淡色辛み そ)/かたくちいわし (煮干し)	玉葱/切干しだいこん/にん じん/ねぎ/にら/とうもろこし 缶詰(ホ-ル)/にんにく(りん茎) /しょうが/とうが/ん/こねぎ /セミノール	シュガードースト 牛乳  牛乳	21 金	焼きそば 蒸し鶏の中華和え 中華風コーンスープ バナナ	蒸し中華めん/調合油 /きびざとう/ごま油 /かたくり粉/水稲穀 粒(精白米)/水稲穀粒 (はいが精米)	牛乳/豚モモ(脂身付 き)/あおのり/鶏若鶏 肉ささ身/卵/しろさ け/カットわかめ	キャベツ/にんじん/青 ピーマン/きゅうり/りょ くとうもやし/チンゲ ンツァイ/とうもろこし缶詰 (ホ-ル)/バナナ	シュガードースト 牛乳  牛乳	シュガードースト 牛乳
7 金	焼きそば 蒸し鶏の中華和え 中華風コーンスープ バナナ	蒸し中華めん/調合油 /きびざとう/ごま油 /かたくり粉/水稲穀 粒(精白米)/水稲穀粒 (はいが精米)	牛乳/豚モモ(脂身付 き)/あおのり/鶏若鶏 肉ささ身/卵/しろさ け/カットわかめ	キャベツ/にんじん/青 ピーマン/きゅうり/りょ くとうもやし/チンゲ ンツァイ/とうもろこし缶詰 (ホ-ル)/バナナ	シュガードースト 牛乳  牛乳	22 土	チーズとジャムのサンド ブロッコリーサラダ(卵) ミネストローネ バナナ	食パン/マヨネーズ(全 卵型)/きびざとう/ 調合油/マカロニ/ じゃがいも	豆乳/プロセスチー ーズ/ロースハム/卵/ ベーコン/ヨーグルト /牛乳	きゅうり/いちごジャム(低 糖度)/キャベツ/ブロッ コリー/にんじん/玉葱/ト マト缶詰(ホ-ル)/バナナ	シュガードースト 牛乳  牛乳	シュガードースト 牛乳
8 土	チーズとジャムのサンド ブロッコリーサラダ(卵) ミネストローネ バナナ	食パン/マヨネーズ(全 卵型)/きびざとう/ 調合油/マカロニ/ じゃがいも	豆乳/プロセスチー ーズ/ロースハム/卵/ ベーコン/ヨーグルト /牛乳	きゅうり/いちごジャム(低 糖度)/キャベツ/ブロッ コリー/にんじん/玉葱/ト マト缶詰(ホ-ル)/バナナ	シュガードースト 牛乳  牛乳	24 月	ごはん ポークピカタ 青菜とひじきのあえ物 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)/薄力粉/調合油/きびざ とう/ごま油/プレミックス粉(ホ-ル /ホ-ル用)/オリーブ油/粉砂糖	豚中型種モモ(脂肪なし)/卵/干ひ じき(アツパ/釜、乾)/木綿豆腐/米 みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし (煮干し)/牛乳	野菜ジュース/こまつな/ きゅうり/にんじん/なめ こ/ねぎ/セミノール/日 本かぼちゃ	シュガードースト 牛乳  牛乳	シュガードースト 牛乳
10 月	ごはん ポークピカタ 青菜とひじきのあえ物 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)/薄力粉/調合油/きびざ とう/ごま油/プレミックス粉(ホ-ル /ホ-ル用)/オリーブ油/粉砂糖	豚中型種モモ(脂肪なし)/卵/干ひ じき(アツパ/釜、乾)/木綿豆腐/米 みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし (煮干し)/牛乳	野菜ジュース/こまつな/ きゅうり/にんじん/なめ こ/ねぎ/セミノール/日 本かぼちゃ	かぼちゃドーナツ 牛乳  野菜ジュース	25 火	コッペパン なすのミートグラタン ほうれん草のソテー(コーン) 野菜スープ バナナ	コッペパン/調合油/有塩 バター/じゃがいも/水稲 穀粒(精白米)水稲穀粒(はい が精米)/きびざとう/ 白ごま(いり)	牛乳/豚ひき肉/ピザ 用チーズ/しらす干し (微乾燥品)/かつお加 工品(かつお節)	なす/玉葱/にんじん/セロ リー/青ピーマン/トマト缶詰 (ホ-ル)/ほうれん草/とう もろこし缶詰(ホ-ル)/キャベツ/ パセリ/バナナ	かぼちゃドーナツ 牛乳  野菜ジュース	かぼちゃドーナツ 牛乳
11 火	コッペパン なすのミートグラタン ほうれん草のソテー(コーン) 野菜スープ バナナ	コッペパン/調合油/有塩 バター/じゃがいも/水稲 穀粒(精白米)水稲穀粒(はい が精米)/きびざとう/ 白ごま(いり)	牛乳/豚ひき肉/ピザ 用チーズ/しらす干し (微乾燥品)/かつお加 工品(かつお節)	なす/玉葱/にんじん/セロ リー/青ピーマン/トマト缶詰 (ホ-ル)/ほうれん草/とう もろこし缶詰(ホ-ル)/キャベツ/ パセリ/バナナ	かぼちゃドーナツ 牛乳  野菜ジュース	26 水	麦ごはん たらの甘酢あん おくらのおかか和え きゃべつ味噌汁 バナナ	おおむぎ(押麦)/水稲穀 粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/かたくり粉/ 調合油/ごま油/きびざ とう/パイ皮	豆乳/まだら/かつお 加工品(削り節)/米み そ(淡色辛みそ)/かた くちいわし(煮干し)/ 牛乳	にんじん/玉葱/グリーン ピース(冷凍)/オクラ/ キャベツ/ほんしめじ/パ ナナ/いちごジャム(低糖 度)	かぼちゃドーナツ 牛乳  野菜ジュース	かぼちゃドーナツ 牛乳
12 水	麦ごはん たらの甘酢あん おくらのおかか和え きゃべつ味噌汁 バナナ	おおむぎ(押麦)/水稲穀 粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/かたくり粉/ 調合油/ごま油/きびざ とう/パイ皮	豆乳/まだら/かつお 加工品(削り節)/米み そ(淡色辛みそ)/かた くちいわし(煮干し)/ 牛乳	にんじん/玉葱/グリーン ピース(冷凍)/オクラ/ キャベツ/ほんしめじ/パ ナナ/いちごジャム(低糖 度)	いちごのジャムパイ 牛乳  豆乳	27 木	夏野菜カレー ミモザサラダ ひじきともやしのスープ メロン	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/ごま油/ 蒸しパンミックス	豚モモ(脂身付き)/卵 /干ひじき(アツパ/釜、 乾)/サラダチーズ/牛 乳	野菜ジュース/にんにく(りん茎)/しょう が/玉葱/日本かぼちゃ/なす/トマト/ セロリー/さやいんげん/大根(福神漬)/ グリーンピース(冷凍)/キャベツ/きゅうり /にんじん/ねぎ/りょくとうもやし/メ ロン(温室)	いちごのジャムパイ 牛乳  豆乳	いちごのジャムパイ 牛乳
13 木	夏野菜カレー ミモザサラダ ひじきともやしのスープ メロン	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/ごま油/ 蒸しパンミックス	牛乳/豚モモ(脂身付 き)/卵/干ひじき(アツ パ/釜、乾)/サラダチ ーズ	にんにく(りん茎)/しょうが/玉葱/日 本かぼちゃ/なす/トマト/セロリー/ さやいんげん/大根(福神漬)/グリーン ピース(冷凍)/キャベツ/きゅうり/に んじん/ねぎ/りょくとうもやし/メロ ン(温室)	チーズ蒸しパン 牛乳  牛乳	28 金	枝豆ごはん 鶏のごま焼き 五目煮豆 実だくさん味噌汁 さくらんぼ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/調合油/白ごま(いり)/ 板こんにやく/きびざとう/ロール パン/じゃがいも/マヨネーズ(全 卵型)	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮付、生)/大 豆(園産、ゆで)/干ひじき(アツパ/ 釜、乾)/油揚げ/米みそ(淡色辛み そ)/かたくちいわし(煮干し)/ま ぐろ缶詰(油漬7-8%)	えだまめ/しょうが/にんにく(りん茎)/ にんじん/ごぼう/生しいたけ(園床栽 培、生)/だいこん/ほんしめじ/こねぎ /さくらんぼ(園産)/きゅうり	チーズ蒸しパン 牛乳  牛乳	チーズ蒸しパン 牛乳
14 金	枝豆ごはん 鶏のごま焼き 五目煮豆 実だくさん味噌汁 さくらんぼ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/調合油/白ごま(いり)/ 板こんにやく/きびざとう/ロール パン/じゃがいも/マヨネーズ(全 卵型)	牛乳/豚モモ(脂身付 き)/卵/干ひじき(アツ パ/釜、乾)/サラダチ ーズ	にんにく(りん茎)/しょうが/玉葱/日 本かぼちゃ/なす/トマト/セロリー/ さやいんげん/大根(福神漬)/グリーン ピース(冷凍)/キャベツ/きゅうり/に んじん/ねぎ/りょくとうもやし/メロ ン(温室)	ツナボテサンド 牛乳  野菜ジュース	29 土	ナポリタン(ウインナー) 大根の醤油フレンチ コンソメスープ バナナ	スパゲッティ/調合油 /きびざとう/じゃが いも/カステラ	豆乳/ウインナー/粉 チーズ/しらす干し(微 乾燥品)/牛乳	玉葱/にんじん/青ピーマン/ マッシュルーム(水煮缶詰)/ト マト缶詰(ホール)/だいこん/ みずな/生しいたけ(園床栽培、 生)/バナナ	ツナボテサンド 牛乳  野菜ジュース	ツナボテサンド 牛乳
15 土	ナポリタン(ウインナー) 大根の醤油フレンチ コンソメスープ バナナ	スパゲッティ/調合油 /きびざとう/じゃが いも/カステラ	豆乳/ウインナー/粉 チーズ/しらす干し(微 乾燥品)/牛乳	玉葱/にんじん/青ピーマン/ マッシュルーム(水煮缶詰)/ト マト缶詰(ホール)/だいこん/ みずな/生しいたけ(園床栽 培、生)/バナナ	カステラ 牛乳  豆乳	※月平均栄養価 3歳以上児 エネルギー 565kcal たんぱく質 21.2g 脂質 17.6g 食塩相当量 2.1g 3歳未満児 エネルギー 492kcal たんぱく質 18.9g 脂質 15.7g 食塩相当量 1.7g						

