

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	※あずきごはん ゼリー かじきのおろしあんかけ さんしょくやさいのナムル じゃがいもたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう メイプルロール パン	米、ロールパン、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、かじき、米みそ(甘みそ)、あずき(乾)	ほうれんそう、だいこん、にんじん、たまねぎ、もやし、糸こんにゃく	
2	火	ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) パナナ トマトとツナのチーズオムレツ ブロッコリーのゴママヨあえ かぶとしめじのシチュー	むぎちゃ ちゅうかふう おこわ	牛乳パン(天然酵母パン)、もち米、マヨネーズ、砂糖、すりごま(白)、ごま油	牛乳、卵、ピザ用ミックスチーズ、ツナ油漬缶、鶏こま肉、バター、鶏がらスープ	バナナ、かぶ、トマト、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、切りりんじん、かぶ、葉、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが	
3	水	※たけのこごはん キウイフルーツ とりにくのたつたき ほうれんそうのおかかあえ とうふとかぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう そらまめのカップ ケーキ	米、ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、卵、クリームチーズ、油揚げ、無塩バター、かつお節	キウイフルーツ、ほうれんそう、かぼちゃ、たけのこ(ゆで)、そらまめ、にんじん、にら、おきなわもずく(塩蔵塩ぬき)、しょうが、ひじき、こんぶ(だし用)	
4	木	しんじゃがカレー ごぼうときゅうりのサラダ のらぼうスープ ヨーグルト	やさいジュース きなこトースト	米、じゃがいも、食パン、はるさめ(緑豆)、砂糖、油、すりごま(白)、ごま	ヨーグルト(加糖)、豚こま肉、なると、無塩バター、きな粉	なはな、たまねぎ、切りりんじん、切りごぼう、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、エリンギ、いんげん、生わかめ	
5	金	にんじんごはん りんご さけのコーンマヨネーズやき アスパラとしんきゃべツのサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう キャラメルむしパン	米、マヨネーズ(スプレッド)、フレンチドレッシング(乳化型)、小麦粉、片栗粉、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、卵、粉チーズ	りんご、きゃべツ、にんじん、グリーンアスパラガス、クリームコーン缶、ひじき、こんぶ(だし用)	
6	土	たにんどん マカロニサラダ じゃがいもとなめこのみそしる いちご	ぎゅうにゅう フルーツサンド	米、食パン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖	牛乳、卵、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶	いちご、たまねぎ、にんじん、みかん缶、なめこ、きゅうり、葉ねぎ、刻みのり	
7	日						
8	月	しらすとコーンのごはん ゆーりんちー りんご きんぴらごぼう とうふとほうれんそうのみそしる	ぎゅうにゅう ジャムパン	米、片栗粉、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、しらす干し	りんご、切りごぼう、ほうれんそう、切りりんじん、糸こんにゃく、ねぎ、しめじ、コーン缶	
9	火	コッパン ヨーグルト しるみさかなのフライ ブロッコリーとコーンのサラダ ミネストローネ	むぎちゃ わかめおにぎり ※しおゆでそらまめ	コッパン、米、フレンチドレッシング(乳化型)、パン粉、小麦粉、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、たら、ベーコン、卵	ブロッコリー、たまねぎ、そらまめ、きゃべツ、ホールトマト缶詰、にんじん、コーン缶、にんにく	
10	水	ごはん ゼリー さわらのみそてりやき はるさめサラダ かぶとしめじのすましじる	ぎゅうにゅう たこやきふうじゃが	米、じゃがいも、はるさめ、コーンフレーク、砂糖、油、ごま(乾)、ごま油	牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、かまぼこ	かぶ、かぶ、葉、みかん缶、きゅうり、しいたけ、ねぎ、しょうが、あおのり	
11	木	マーボーどうふどん のらぼうのごまあえ たまごともずくのスープ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ホワイトプレーン クッキー	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油、粉糖	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、無塩バター、ベーコン、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、鶏がらスープ	オレンジ、なはな、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、おきなわもずく(塩蔵塩ぬき)、しょうが	
12	金	おかかごはん いちご あじのムニエル ポテトサラダ きゃべツとさやえんどうのみそしる	ジョア スパゲティ ナポリタン	米、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ(スプレッド)、小麦粉、油、ごま	あじ、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、チーズ、ウインナー、バター、かつお節	いちご、きゃべツ、にんじん、きゅうり、さやえんどう、コーン缶、ピーマン	
13	土	さんしょくまぜごはん かぼちゃのごまマヨネーズ にんじんのコンソメスープ バナナ	ぎゅうにゅう のりチーズトースト	米、食パン、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、油、すりごま(白)	牛乳、ツナ油漬缶、卵、ベーコン、ハム、スライスチーズ	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、いんげん、焼きのり	
14	日						
15	月	ざっくまいごはん ゼリー かじきのおろしあんかけ さんしょくやさいのナムル じゃがいもたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう メイプルロール パン	ロールパン、米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、強化米、ごま、きび(精白粒)、油、ごま油	牛乳、かじき、米みそ(甘みそ)	ほうれんそう、だいこん、にんじん、たまねぎ、もやし、糸こんにゃく	
16	火	ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) パナナ トマトとツナのチーズオムレツ ブロッコリーのゴママヨあえ かぶとしめじのシチュー	むぎちゃ ちゅうかふう おこわ	牛乳パン(天然酵母パン)、もち米、マヨネーズ、砂糖、すりごま(白)、ごま油	牛乳、卵、ピザ用ミックスチーズ、ツナ油漬缶、鶏こま肉、バター、鶏がらスープ	バナナ、かぶ、トマト、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、切りりんじん、かぶ、葉、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが	



牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルト等です。内容は展示ケースをご覧ください。



日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ	
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17	水	※たけのこごはん キウイフルーツ とりにくのたつたき ほうれんそうのおかかあえ とうふとかぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう そらまめのカップ ケーキ	米、ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、卵、クリームチーズ、油揚げ、無塩バター、かつお節	キウイフルーツ、ほうれんそう、かぼちゃ、たけのこ(ゆで)、そらまめ、にんじん、にら、おきなわもずく(塩蔵塩ぬき)、しょうが、ひじき、こんぶ(だし用)		
18	木	しんじゃがカレー ごぼうときゅうりのサラダ のらぼうスープ ヨーグルト	やさいジュース きなこトースト	米、じゃがいも、食パン、はるさめ(緑豆)、砂糖、油、すりごま(白)、ごま	ヨーグルト(加糖)、豚こま肉、なると、無塩バター、きな粉	なはな、たまねぎ、切りりんじん、切りごぼう、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、エリンギ、いんげん、生わかめ		
19	金	にんじんごはん りんご さけのコーンマヨネーズやき アスパラとしんきゃべツのサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう キャラメルむしパン	米、マヨネーズ(スプレッド)、フレンチドレッシング(乳化型)、小麦粉、片栗粉、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、卵、粉チーズ	りんご、きゃべツ、にんじん、グリーンアスパラガス、クリームコーン缶、ひじき、こんぶ(だし用)		
20	土	たにんどん マカロニサラダ じゃがいもとなめこのみそしる いちご	ぎゅうにゅう フルーツサンド	米、食パン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖	牛乳、卵、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶	いちご、たまねぎ、にんじん、みかん缶、なめこ、きゅうり、葉ねぎ、刻みのり		
21	日							
22	月	しらすとコーンのごはん ゆーりんちー りんご きんぴらごぼう とうふとほうれんそうのみそしる	ぎゅうにゅう ジャムパン	米、片栗粉、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、しらす干し	りんご、切りごぼう、ほうれんそう、切りりんじん、糸こんにゃく、ねぎ、しめじ、コーン缶		
23	火	コッパン ヨーグルト しるみさかなのフライ ブロッコリーとコーンのサラダ ミネストローネ	むぎちゃ わかめおにぎり ※しおゆでそらまめ	コッパン、米、フレンチドレッシング(乳化型)、パン粉、小麦粉、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、たら、ベーコン、卵	ブロッコリー、たまねぎ、そらまめ、きゃべツ、ホールトマト缶詰、にんじん、コーン缶、にんにく		
24	水	ごはん ゼリー さわらのみそてりやき はるさめサラダ かぶとしめじのすましじる	ぎゅうにゅう たこやきふうじゃが	米、じゃがいも、はるさめ、コーンフレーク、砂糖、油、ごま(乾)、ごま油	牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、かまぼこ	かぶ、かぶ、葉、みかん缶、きゅうり、しいたけ、ねぎ、しょうが、あおのり		
25	木	マーボーどうふどん のらぼうのごまあえ たまごともずくのスープ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ホワイトプレーン クッキー	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油、粉糖	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、無塩バター、ベーコン、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、鶏がらスープ	オレンジ、なはな、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、おきなわもずく(塩蔵塩ぬき)、しょうが		
26	金	おかかごはん いちご あじのムニエル ポテトサラダ きゃべツとさやえんどうのみそしる	ジョア スパゲティ ナポリタン	米、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ(スプレッド)、小麦粉、油、ごま	あじ、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、チーズ、ウインナー、バター、かつお節	いちご、きゃべツ、にんじん、きゅうり、さやえんどう、コーン缶、ピーマン		
27	土	さんしょくまぜごはん かぼちゃのごまマヨネーズ にんじんのコンソメスープ バナナ	ぎゅうにゅう のりチーズトースト	米、食パン、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、油、すりごま(白)	牛乳、ツナ油漬缶、卵、ベーコン、ハム、スライスチーズ	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、いんげん、焼きのり		
28	日							
29	月	昭和の日						
30	火	国民の休日						



牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルト等です。内容は展示ケースをご覧ください。



1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	583 kcal	鉄	2.4 mg
	たんぱく質	21.7 g	カルシウム	230 mg
	脂質	16.6 g	ビタミンC	42 mg
	塩分	2.5 g	食物繊維	4.2 g

表記→※行事・季節献立

\* 行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。



～ご入園・ご進級 おめでとうございます～  
園では子どもたちの成長のお祝いとして月に1度【お赤飯】または【あずきご飯】を献立に取り入れています。

