

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	※せきはん さわらのみそてりやき さんしょくやさいのナムル とうふとえのきのすましる バナナ	ぎゅうにゅう ※ケロちゃんぱん	もち米、砂糖、ごま、油、ごま油、パン	牛乳、さわら、木綿豆腐、ささげ(乾)、米みそ(甘みそ)	バナナ、ほうれんそう、もやし、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、しょうが	
2	水	ぶたにくのしょうがやきどん かぼちゃのあまに こまつなとなめこのみそしる ヨーグルト	やさしいジュース ココアクッキー	米、小麦粉、砂糖、油、三温糖	ヨーグルト(加糖)、豚こま肉、米みそ(甘みそ)、バター、卵(黄)	野菜ジュース、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、なめこ、赤ピーマン、生わかめ、しょうが	
3	木	ごはん さばのケチャップソース おくらとトマトのこんぶあえ ひじきいりみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう おとうふむしパン	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さば、調整豆乳、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)	ほうれんそう、トマト、オクラ、切りにんじん、糸こんにゃく、ひじき、塩昆布、しょうが	
4	金	きつねうどん ※カミカミサラダ ミニフィッシュ オレンジ	むぎちゃ しおこんぶチーズ おにぎり	ゆでうどん、米、マヨネーズ、砂糖	うずら卵水魚、油揚げ、かまぼこ、大豆(ゆで)、ツナ油漬缶、ミニフィッシュ(味付け小魚)、チーズ、しらす干し	オレンジ、はくさい、トマト、だいこん、れんこん、にんじん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、塩昆布	
5	土	さんしょくませごはん マカロニサラダ じゃがいもとたまねぎのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	米、じゃがいも、食パン、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、ツナ油漬缶、卵、米みそ(甘みそ)、ハム、チーズ	バナナ、たまねぎ、いちごジャム、さやえんどう、きゅうり、にんじん、生わかめ	
6	日						
7	月	わかめごはん かじきまぐろのたつたあげ きりぼしだいこんのにつけ ほうれんそうとうふのみそしる メロン	ぎゅうにゅう やきドーナツ (天然酵母パン)	米、やきドーナツ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、油揚げ	メロン、ほうれんそう、切りにんじん、しょうが	
8	火	キャロパン(天然酵母パン) たまごピザ ごぼうときゅうりのサラダ とうにゅうシチュー オレンジ	ぎゅうにゅう そぼろおにぎり	キャロパン(天然酵母パン)、(0.1歳食パン)、米、じゃがいも、油、砂糖、すりごま(白)	牛乳、調整豆乳、卵、鶏むき肉、ピザ用ミックスチーズ、ウインナー、ほたて貝柱水魚缶、バター	オレンジ、たまねぎ、切りごぼう、にんじん、コーン缶、きゅうり、エリンギ、ピーマン	
9	水	まめいりキーマカレー はるさめサラダ たまごにらのスープ バナナ	むぎちゃ ※あじさいヨーグルト カルシウムウエハース	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	ヨーグルト(無糖)、鶏むき肉、卵、ハム、鶏がらスープ、バター	バナナ、たまねぎ、トマト、みかん缶、にんじん、きゅうり、しいたけ、にら	
10	木	ごはん さけのちゅうかふうてりやき ほうれんそうのりあえ かぼちゃとごぼうのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう じゃがいもおやき	米、じゃがいも、片栗粉、油、ごま油、ごま(乾)、砂糖	牛乳、さけ、米みそ(甘みそ)、バター	かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、ねぎ、刻みのみ、にんにく、しょうが	
11	金	※うめぼしとツナのたきこみごはん チキンカツ ブロッコリーとわかめのサラダ やさしいのさっぱりスープ ヨーグルト	ヤクルト ペペロンチーノ	米、スバゲッティ、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、油、オリーブ油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、卵、ツナ水魚缶、かにかまぼこ、ペーコン	だいこん、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、グリーンアスパラガス、うめ干し、にんにく、こんぶ(だし用)	
12	土	おやこどん キャベツとコーンのあえもの さつまいもとあぶらあげのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、さつまいも、食パン、砂糖、油	牛乳、卵、鶏こま肉、米みそ(甘みそ)、かにかまぼこ、油揚げ、無塩バター、きな粉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、刻みのみ	
13	日						
14	月	むぎいりコーンごはん バジルチキン カレージャーマンポテト レタススープ すいか	ぎゅうにゅう ベジマフィン	米、じゃがいも、押麦、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏もも肉、卵、ペーコン、無塩バター	すいか、レタス、トマト、たまねぎ、しめじ、コーン缶、にんじん、野菜ジュース、にんにく、バジル粉	
15	火	ざっこくまいごはん さわらのみそてりやき さんしょくやさいのナムル とうふとえのきのすましる バナナ	ぎゅうにゅう あんパン	米、砂糖、強化米、ごま、雑穀米、油、ごま油、パン	牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)	バナナ、ほうれんそう、もやし、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、しょうが	
16	水	ぶたにくのしょうがやきどん かぼちゃのあまに こまつなとなめこのみそしる ヨーグルト	やさしいジュース ※とうもろこし	米、油、三温糖、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚こま肉、米みそ(甘みそ)	野菜ジュース、とうもろこし、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、なめこ、赤ピーマン、生わかめ、しょうが	



牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	木	ごはん さばのケチャップソース おくらとトマトのこんぶあえ ひじきいりみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう おとうふむしパン	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さば、調整豆乳、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)	ほうれんそう、トマト、オクラ、切りにんじん、糸こんにゃく、ひじき、塩昆布、しょうが	
18	金	きつねうどん カミカミサラダ ミニフィッシュ オレンジ	むぎちゃ しおこんぶチーズ おにぎり	ゆでうどん、米、マヨネーズ、砂糖	うずら卵水魚缶、油揚げ、かまぼこ、大豆(ゆで)、ツナ油漬缶、ミニフィッシュ(味付け小魚)、チーズ、しらす干し	オレンジ、はくさい、トマト、だいこん、れんこん、にんじん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、塩昆布	
19	土	さんしょくませごはん マカロニサラダ じゃがいもとたまねぎのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	米、じゃがいも、食パン、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、ツナ油漬缶、卵、米みそ(甘みそ)、ハム、チーズ	バナナ、たまねぎ、いちごジャム、さやえんどう、きゅうり、にんじん、生わかめ	
20	日						
21	月	わかめごはん かじきまぐろのたつたあげ きりぼしだいこんのにつけ ほうれんそうとうふのみそしる メロン	ぎゅうにゅう やきドーナツ (天然酵母パン)	米、やきドーナツ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、油揚げ	メロン、ほうれんそう、切りにんじん、しょうが	
22	火	キャロパン(天然酵母パン) たまごピザ ごぼうときゅうりのサラダ とうにゅうシチュー オレンジ	ぎゅうにゅう そぼろおにぎり	キャロパン(天然酵母パン)、(0.1歳食パン)、米、じゃがいも、油、砂糖、すりごま(白)	牛乳、調整豆乳、卵、鶏むき肉、ピザ用ミックスチーズ、ウインナー、ほたて貝柱水魚缶、バター	オレンジ、たまねぎ、切りごぼう、にんじん、コーン缶、きゅうり、エリンギ、ピーマン	
23	水	まめいりキーマカレー はるさめサラダ たまごにらのスープ バナナ	むぎちゃ ※あじさいヨーグルト カルシウムウエハース	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	ヨーグルト(無糖)、鶏むき肉、卵、ハム、鶏がらスープ、バター	バナナ、たまねぎ、トマト、みかん缶、にんじん、きゅうり、しいたけ、にら	
24	木	ごはん さけのちゅうかふうてりやき ほうれんそうのりあえ かぼちゃとごぼうのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう じゃがいもおやき	米、じゃがいも、片栗粉、油、ごま油、ごま(乾)、砂糖	牛乳、さけ、米みそ(甘みそ)、バター	かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、ねぎ、刻みのみ、にんにく、しょうが	
25	金	※うめぼしとツナのたきこみごはん チキンカツ ブロッコリーとわかめのサラダ やさしいのさっぱりスープ ヨーグルト	ヤクルト ペペロンチーノ	米、スバゲッティ、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、油、オリーブ油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、卵、ツナ水魚缶、かにかまぼこ、ペーコン	だいこん、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、グリーンアスパラガス、うめ干し、にんにく、こんぶ(だし用)	
26	土	おやこどん キャベツとコーンのあえもの さつまいもとあぶらあげのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、さつまいも、食パン、砂糖、油	牛乳、卵、鶏こま肉、米みそ(甘みそ)、かにかまぼこ、油揚げ、無塩バター、きな粉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、刻みのみ	
27	日						
28	月	むぎいりコーンごはん バジルチキン カレージャーマンポテト レタススープ すいか	ぎゅうにゅう ベジマフィン	米、じゃがいも、押麦、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏もも肉、卵、ペーコン、無塩バター	すいか、レタス、トマト、たまねぎ、しめじ、コーン缶、にんじん、野菜ジュース、にんにく、バジル粉	
29	火	ざっこくまいごはん さわらのみそてりやき さんしょくやさいのナムル とうふとえのきのすましる バナナ	ぎゅうにゅう あんパン	米、砂糖、強化米、ごま、雑穀米、油、ごま油、パン	牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)	バナナ、ほうれんそう、もやし、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、しょうが	
30	水	ぶたにくのしょうがやきどん かぼちゃのあまに こまつなとなめこのみそしる ヨーグルト	やさしいジュース ※とうもろこし	米、油、三温糖、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚こま肉、米みそ(甘みそ)	野菜ジュース、とうもろこし、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、なめこ、赤ピーマン、生わかめ、しょうが	



牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



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。ご了承ください。

6月4日は虫歯予防デーです。虫歯を防ぐためには「歯磨き」は大切なことですが「食生活」も見直すことで、更に虫歯予防につながります。甘い市販のおやつ、ダラダラ食べをしない、よく噛んで食べること、に気をつけましょう。

