

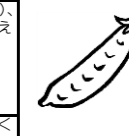
日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 日						
2 月	パセリピラフ ※こいのぼりハンバーグ わかめとブロッコリーのサラダ やさしいさっぱりスープ いちご	ぎゅうにゅう ※こどものひ おいわいロール	米、ロールケーキ、パン粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、卵、バター	いちご、ブロッコリー、だいこん、キャベツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、生わかめ、パセリ、グリーンピース	
3 火	憲法記念日					
4 水	みどりの日					
5 木	こどもの日					
6 金	※せきはん さけのごまソテー たけのこのにも きぬさやときゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう おとうふむしパン	もち米、砂糖、片栗粉、油、ごま、小麦粉	牛乳、さけ、豆乳、絹ごし豆腐、みそ、ささげ(乾)	オレンジ、たけのこ、にんじん、キャベツ、さやえんどう、いんげん	
7 土	ひじきチャーハン ブロッコリーとじゃがいもゴママヨ なめこのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ハムチーズサンド	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油、すりごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、スライスチーズ、みそ、ハム、バター	バナナ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、なめこ、ピーマン、しいたけ、ひじき	
8 日						
9 月	やきにくどん ほうれんそうのサラダ たまごスープ ミニフィッシュ メロン	ぎゅうにゅう いちごデニッシュパン	米、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、卵、ミニフィッシュ(味付け小魚0~1歳児しらす干し)、かにかまぼこ、みそ、鶏がらスープ	メロン、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、ねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン、コーン缶、生わかめ、にんにく、しょうが	
10 火	ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) タンドリーチキン コールスローサラダ クリームシチュー オレンジ	むぎちや ちゅうかふうおこわ	牛乳パン(天然酵母パン、0~1歳児食パン)、じゃがいも、もち米、米、油、砂糖、ごま、ごま油	鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト(無糖)、焼き豚、ベーコン、バター、鶏がらスープ	オレンジ、トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、たけのこ、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが	
11 水	ゆかりごはん あじのかりかりチーズやき ごぼうときゅうりのサラダ たまごとほうれんそうのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう おからマーブルケーキ	米、砂糖、小麦粉、パン粉、油、すりごま、オリーブ油	牛乳、あじ、卵、おから、みそ、バター	バナナ、ほうれんそう、ごぼう、ねぎ、きゅうり、にんじん、パセリ、にんにく	
12 木	ざっこくまいごはん ぐいりあつやきたまご ひじきに だいこんとあつあげのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう じゃこトースト	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、油、雑穀米、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、生揚げ、みそ、鶏ひき肉、じゃこ	トマト、だいこん、にんじん、糸こんにゃく、生わかめ、ねぎ、ひじき、干しいたけ、パセリ	
13 金	ごはん かじきまぐろのたつたあげ ごまつなとこんにゃくのあえもの ごもくみそしる ゼリー	ジョア ペパロンチーノ	米、スパゲッティ、片栗粉、油、オリーブ油、砂糖、ごま	かじき、米みそ(甘みそ)、油揚げ、ベーコン	ごまつな、かぼちゃ、たまねぎ、トマト、糸こんにゃく、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが、にんにく	
14 土	シーチキンごはん にくじゃが わかめスープ バナナ	ぎゅうにゅう シナモンシュガー サンド	米、じゃがいも、食パン、砂糖、グラニュー糖、油、ごま	牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、豚こま肉、バター	バナナ、ごまつな、たまねぎ、にんじん、しらたき、生わかめ、刻みのり	
15 日						
16 月	ハヤシライス わかめとブロッコリーのサラダ やさしいさっぱりスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ミルクスティックパン	米、ロールパン、油、ごま油	牛乳、豚こま肉	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、キャベツ、トマト、エリンギ、にんじん、しめじ、生わかめ	



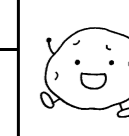
牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



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 火	きつねうどん さつまいものレモンに ミニフィッシュ バナナ	むぎちや かつおおにぎり	ゆでうどん、さつまいも、米、砂糖			
18 水	※グリーンピースごはん カレイのにつけ アスパラのおかかあえ かぼちゃとごぼうのみそしる ゼリー	やさしいジュース ホワイトブレーン クッキー	米、小麦粉、砂糖、粉糖	カレイ、無塩バター、米みそ(甘みそ)、卵、かつお節	野菜ジュース、日本かぼちゃ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、にんじん、ごぼう、グリーンピース、こんぶ(だし用)	
19 木	ごはん とんかつ きりぼしだいこんのにつけ とうふとわかめのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう じゃがバター	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ヒレ)、木綿豆腐、みそ、卵、バター、油揚げ	切り干しだいこん、ねぎ、にんじん、生わかめ	
20 金	なつとうごはん さけのごまソテー たけのこのにも きぬさやときゃべつのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう おとうふむしパン	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、さけ、納豆(乳児、ひきわり)、豆乳、絹ごし豆腐、みそ	オレンジ、たけのこ(ゆで)、にんじん、キャベツ、さやえんどう、いんげん	
21 土	ひじきチャーハン ブロッコリーとじゃがいもゴママヨ なめこのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ハムチーズサンド	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油、すりごま(白)	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、スライスチーズ、淡色みそ、ハム、バター	バナナ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、なめこ、ピーマン、しいたけ、ひじき	
22 日						
23 月	やきにくどん ほうれんそうのサラダ たまごスープ ミニフィッシュ メロン	ぎゅうにゅう いちごデニッシュパン	米、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、卵、ミニフィッシュ(味付け小魚0~1歳児しらす干し)、かにかまぼこ、みそ、鶏がらスープ	メロン、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、ねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン、コーン缶、生わかめ、にんにく、しょうが	
24 火	ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) タンドリーチキン コールスローサラダ クリームシチュー オレンジ	むぎちや ちゅうかふうおこわ	牛乳パン(天然酵母パン、0~1歳児食パン)、じゃがいも、もち米、米、油、砂糖、ごま、ごま油	鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト(無糖)、焼き豚、ベーコン、バター、鶏がらスープ	オレンジ、トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、たけのこ、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが	
25 水	ゆかりごはん あじのかりかりチーズやき ごぼうときゅうりのサラダ たまごとほうれんそうのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう おからマーブルケーキ	米、砂糖、小麦粉、パン粉、油、すりごま、オリーブ油	牛乳、あじ、卵、おから、みそ、バター	バナナ、ほうれんそう、ごぼう、ねぎ、きゅうり、にんじん、パセリ、にんにく	
26 木	ざっこくまいごはん ぐいりあつやきたまご ひじきに だいこんとあつあげのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう じゃこトースト	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、油、雑穀米、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、生揚げ、みそ、鶏ひき肉、じゃこ	トマト、だいこん、にんじん、糸こんにゃく、生わかめ、ねぎ、ひじき、干しいたけ、パセリ	
27 金	ごはん かじきまぐろのたつたあげ ごまつなとこんにゃくのあえもの ごもくみそしる ゼリー	ジョア ペパロンチーノ	米、スパゲッティ、片栗粉、油、オリーブ油、砂糖、ごま	かじき、米みそ(甘みそ)、油揚げ、ベーコン	ごまつな、かぼちゃ、たまねぎ、トマト、糸こんにゃく、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが、にんにく	
28 土	シーチキンごはん にくじゃが わかめスープ バナナ	ぎゅうにゅう シナモンシュガー サンド	米、じゃがいも、食パン、砂糖、グラニュー糖、油、ごま	牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、豚こま肉、バター	バナナ、ごまつな、たまねぎ、にんじん、しらたき、生わかめ、刻みのり	
29 日						
30 月	げんまいりあじのかばやきどん わかめとブロッコリーのサラダ やさしいさっぱりスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ミルクスティックパン	米、ロールパン、発芽玄米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、あじ	オレンジ、だいこん、キャベツ、ブロッコリー、トマト、にんじん、生わかめ、しょうが、刻みのり	
31 火	きつねうどん さつまいものレモンに ミニフィッシュ バナナ	むぎちや ツナこんぶおにぎり	ゆでうどん、さつまいも、米、砂糖	油揚げ、鶏こま肉、ツナ油漬缶、ミニフィッシュ(味付け小魚0~1歳児しらす干し)	バナナ、はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、切り干し、塩昆布、レモン果汁	



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、★年長組のリクエスト献立
*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。

1か月(おやつ含む)平均栄養量 (表記:幼児/3歳未満児)	エネルギー	552/389 kcal	鉄	2.8/2.0 mg
	たんぱく質	21.6/15.4 g	カルシウム	232/163 mg
	脂質	16.4/11.5 g	ビタミンC	37/26 mg
	塩分	2.1/1.5 g	食物繊維	4.9/3.5 g

