

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	土	わふうあんかけどん かぼちゃのサラダ ほうれんそうのすましじる バナナ	ぎゅうにゅう くろゴマサンド	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、黒すりごま、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉もも、無塩バター	バナナ、かぼちゃ、ほうさい、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、えのきたけ	
2	日						
3	月	※あずきごはん あげさばのネギソース じゃがいものせんぎりいため とうがんのみそしる メロン	ぎゅうにゅう バナナロールパン	米、ロールパン、じゃがいも、片栗粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、さば、みそ、油揚げ、あずき(乾)	メロン、とうがん、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、えのきたけ、ねぎ	
4	火	もずくどん かぼちゃのあまに モロヘイヤのちゅうかスープ バナナ	ジョア えいよういっぱい やきそば	米、焼きそばめん、片栗粉、三温糖、ごま油、砂糖、油	豚ひき肉、卵、豚肉(ばら)、かつお節	バナナ、かぼちゃ、おきなわもずく、モロヘイヤ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン缶、にんじん、しいたけ、あおのり	
5	水	※えだまめとわかめのごはん ぐいりあつやきたまご もやしときゅうりのこんぶあえ とうふとこまつなのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ほうれんそうの むしカップケーキ	米、三温糖、砂糖、油	牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、淡色みそ、バター、チーズ	オレンジ、もやし、トマト、こまつな、きゅうり、ほうれんそう、えだまめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、塩昆布	
6	木	エリンギライス しろみさかなのスキムコーンソース ひじきサラダ ミネストローネ すいか	ぎゅうにゅう じゃがバター	米、砂糖、マカロニ、油、ごま油、オリーブ油、じゃがいも	牛乳、パンガシウス、ベーコン、脱脂粉乳、バター	すいか、トマト、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、エリンギ、えのきたけ、にんじん、クリームコーン缶、ひじき、にんにく	
7	金	※たなばたうどん ごぼうとコーンのサラダ ミニフィッシュ ※きらきらゼリー	むぎちゃ たこやきふう おにぎり	ゆでうどん、米、マヨネーズ、砂糖、すりごま(白)、ごま油、油	焼き豚、豚、かにかまぼこ、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳、しらす干し)、かつお節	切りごぼう、キャベツ、切りにんじん、にんじん、コーン缶、オクラ、葉ねぎ、しょうが、あおのり	
8	土	たまごチャーハン マカロニサラダ わかめスープ バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ(スプレッド)、油、ごま	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏こま肉、ツナ油漬缶	バナナ、こまつな、りんごジャム、たけのこ(ゆで)、にんじん、きゅうり、ピーマン、ねぎ、生わかめ	
9	日						
10	月	ごはん ぶたにくのころもあげみそだれかけ チンゲンサイのおかかあえ とうふとえのきのすましじる オレンジ	ぎゅうにゅう チーズケーキふう トースト	米、小麦粉、油、片栗粉、ごま(乾)、三温糖、砂糖、ごま油、食パン	牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、バター、卵、みそ、かつお節、とろけるチーズ、ヨーグルト(無糖)	オレンジ、チンゲンサイ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、にんにく、レモン果汁	
11	火	ざっこくまいごはん さけのごまソテー ひじきまめ じゃがいもとなすのみそしる すいか	むぎちゃ ※アイスクリーム カルシウムせんべい	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま、油、雑穀米	アイスクリーム(0~1歳、ヨーグルト)さけ、みそ、大豆(ゆで)、油揚げ	すいか、なす、にんじん、わけぎ、ひじき	
12	水	なつやさいカレー ブロッコリーのゴママヨあえ とうがんともずくのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ホットケーキ	米、小麦粉、メープルシロップ、マヨネーズ、片栗粉、すりごま、ごま油	牛乳、豚こま肉、卵、ベーコン、バター、鶏がらスープ	バナナ、ブロッコリー、とうがん、たまねぎ、かぼちゃ、なす、にんじん、おきなわもずく、いんげん、パプリカ	
13	木	ごはん かじきのおろしかけ きざみこんぶのいために あつあげとたまごのみそしる パイナップル	ぎゅうにゅう ※ゆでとうもろこし	米、片栗粉、油、三温糖	牛乳、かじき、生揚げ、卵、みそ、さつま揚げ	とうもろこし、パイナップル、だいこん、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、刻みこんぶ、干しいたけ	
14	金	キャラパン(天然酵母パン) とりのマスタードソース おくらとにんじんのサラダ コーンスープ ヨーグルト	むぎちゃ さけとおおじそのおにぎり ※えだまめ	キャラパン(天然酵母パン)(0~1歳、食パン)、米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、押麦、油、ごま油、ごま	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、牛乳、ペにさけ、脱脂粉乳、バター	クリームコーン缶、にんじん、オクラ、えだまめ、コーン缶、しそ	
15	土	わふうあんかけどん かぼちゃのサラダ ほうれんそうのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう くろゴマサンド	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、黒すりごま、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉もも、無塩バター、みそ	バナナ、かぼちゃ、ほうさい、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、えのきたけ	
16	日						



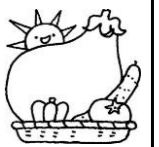
牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



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	月	海の日					
18	火	もずくどん かぼちゃのあまに モロヘイヤのちゅうかスープ バナナ	ジョア えいよういっぱい やきそば	米、焼きそばめん、片栗粉、三温糖、ごま油、砂糖、油	豚ひき肉、卵、豚肉(ばら)、かつお節	バナナ、かぼちゃ、おきなわもずく、モロヘイヤ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン缶、にんじん、しいたけ、あおのり	
19	水	※えだまめとわかめのごはん ぐいりあつやきたまご もやしときゅうりのこんぶあえ とうふとこまつなのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ほうれんそうの むしカップケーキ	米、三温糖、砂糖、油	牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、淡色みそ、バター、チーズ	オレンジ、もやし、トマト、こまつな、きゅうり、ほうれんそう、えだまめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、塩昆布	
20	木	エリンギライス しろみさかなのスキムコーンソース ひじきサラダ ミネストローネ すいか	ぎゅうにゅう じゃがバター	米、砂糖、マカロニ、油、ごま油、オリーブ油、じゃがいも	牛乳、パンガシウス、ベーコン、脱脂粉乳、バター	すいか、トマト、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、エリンギ、えのきたけ、にんじん、クリームコーン缶、ひじき、にんにく	
21	金	サラダうどん ごぼうとコーンのサラダ ミニフィッシュ ゼリー	むぎちゃ たこやきふう おにぎり	ゆでうどん、米、マヨネーズ、ごま油、砂糖	卵、ハム、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳、しらす干し)、かつお節	トマト、レタス、切りごぼう、キャベツ、にんじん、コーン缶、生わかめ、葉ねぎ、しょうが、あおのり	
22	土	たまごチャーハン マカロニサラダ わかめスープ バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏こま肉、ツナ油漬缶	バナナ、こまつな、りんごジャム、たけのこ(ゆで)、にんじん、きゅうり、ピーマン、ねぎ、生わかめ	
23	日						
24	月	ごはん ぶたにくのころもあげみそだれかけ チンゲンサイのおかかあえ とうふとえのきのすましじる オレンジ	ぎゅうにゅう チーズケーキふう トースト	米、小麦粉、油、片栗粉、ごま(乾)、三温糖、砂糖、ごま油、食パン	牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、バター、卵、みそ、かつお節、とろけるチーズ、ヨーグルト(無糖)	オレンジ、チンゲンサイ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、にんにく、レモン果汁	
25	火	ざっこくまいごはん さけのごまソテー ひじきまめ じゃがいもとなすのみそしる すいか	むぎちゃ ※アイスクリーム カルシウムせんべい	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま、油、雑穀米	アイスクリーム(0~1歳、ヨーグルト)さけ、みそ、大豆(ゆで)、油揚げ	すいか、なす、にんじん、わけぎ、ひじき	
26	水	なつやさいカレー ブロッコリーのゴママヨあえ とうがんともずくのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ホットケーキ	米、小麦粉、メープルシロップ、マヨネーズ、片栗粉、すりごま(白)、油、ごま油	牛乳、豚こま肉、卵、ベーコン、バター、鶏がらスープ	バナナ、ブロッコリー、とうがん、たまねぎ、かぼちゃ、なす、にんじん、おきなわもずく、いんげん、パプリカ	
27	木	ごはん かじきのおろしかけ きざみこんぶのいために あつあげとたまごのみそしる パイナップル	ぎゅうにゅう ※ゆでとうもろこし	米、片栗粉、油、三温糖	牛乳、かじき、生揚げ、卵、みそ、さつま揚げ	とうもろこし、パイナップル、だいこん、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、刻みこんぶ、干しいたけ	
28	金	キャラパン(天然酵母パン) とりのマスタードソース おくらとにんじんのサラダ コーンスープ ヨーグルト	むぎちゃ ※うなぎおにぎり (土用の丑の日)	キャラパン(天然酵母パン)(0~1歳、食パン)、米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、押麦、油、ごま油、ごま	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、牛乳、うなぎ蒲焼、脱脂粉乳、卵、バター、かつお節	クリームコーン缶、にんじん、オクラ、コーン缶、刻みのみり	
29	土	わふうあんかけどん かぼちゃのサラダ ほうれんそうのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう くろゴマサンド	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、黒すりごま、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉もも、無塩バター、みそ	バナナ、かぼちゃ、ほうさい、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、えのきたけ	
30	日						
31	月	ごはん あげさばのネギソース じゃがいものせんぎりいため とうがんのみそしる メロン	ぎゅうにゅう バナナロールパン	米、ロールパン、じゃがいも、片栗粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、さば、みそ、油揚げ	メロン、とうがん、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、えのきたけ、ねぎ	



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。ご了承下さい。

旬のお野菜 《真っ赤なトマト》 トマトに含まれるリコピンには抗酸化作用があり、ストレスに強い体を作ります。
《大きなかぼちゃ》 かぼちゃは体を温める効果があります。冷房等や水遊びで冷えてしまった体に最適です。
※トマトはつるつるして水に浮いたり、かぼちゃの外側はごつごつして切ると中は種がいっぱいで黄色だったり。お子さんと一緒に触れたり、洗ったりして、食べてみて下さい。

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	566/389 kcal	鉄	2.3/1.6 mg
	たんぱく質	21.0/14.6 g	カルシウム	259/166 mg
	脂質	17.7/12.0 g	ビタミンC	35/25 mg
	塩分	2.4/1.7 g	食物繊維	5.2/3.7 g