

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	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	木	※せきはん さわらのいそべやき キウイフルーツ ほうれんそうともやしのナムル とうふとえのきのすましじる	ぎゅうにゅう マッシュマロおこし	もち米、コーンフレーク、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、さわら、木綿豆腐、無塩バター、ささげ(乾)	キウイフルーツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、あおのり	 牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。 
2	金	トマトのハヤシライス ※カミカミサラダ かきたまにらみそじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ※ケロちゃんばん	米、マヨネーズ、油、ロールパン	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、豚こま肉、みそ、大豆(ゆで)、ツナ油漬缶	たまねぎ、ホールトマト缶、豚、れんこん、にんじん、きゅうり、エリンギ、ごぼう、しめじ、にら、生わかめ	
3	土	ぶたにくのしょうがやきどん トマトとおおじそのサラダ かぼちゃのみそじる バナナ	ぎゅうにゅう ハムチーズサンド	米、食パン、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚こま肉、スライスチーズ、みそ、ハム、油揚げ、バター	バナナ、たまねぎ、日本かぼちゃ、トマト、赤ピーマン、しょうが、しそ	
4	日						
5	月	ビビンバどん きりぼしだいこんとひじきのマヨあえ わかめスープ ゼリー	ジョア コリアンのりパスタ	米、スバグッティ、マヨネーズ、砂糖、ごま、オリーブ油、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、みそ	ほうれんそう、キャベツ、もやし、たまねぎ、コーン缶、にんじん、切り干しだいこん、生わかめ、焼きのり、しょうが、ひじき、にんにく	
6	火	なめし とりひきにくのオムレツ ブロッコリーのゴマずサラダ ベーコンとかぶのスープ バナナ	むぎちゃ ※あじさいヨーグルト	米、砂糖、すりごま、油	ヨーグルト(無糖)、卵、鶏ひき肉、ベーコン	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、かぶ、にんじん、かぶ、葉、干しいたけ、にんにく	
7	水	ざっこくまいごはん さけのちゅうかふうてりやき オレンジ こまつなとこんにゃくのあえもの はくさいとえのきだけのみそじる	ぎゅうにゅう あんぱん	米、パン、砂糖、強化米、ごま、ごま油	牛乳、さけ、みそ	オレンジ、こまつな、はくさい、えのきだけ、糸こんにゃく、にんじん、ねぎ、葉ねぎ、にんにく、しょうが	
8	木	にくうどん だいがくいも ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちゃ わかめおにぎり	ゆでうどん、さつまいも、米、砂糖、油、黒ごま	ヨーグルト(加糖)、豚こま肉、うずら卵水煮缶、ミニフィッシュ(味付け小魚、0~1歳児しらす干し)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	
9	金	ごはん さばのケチャップソース ツナマカロニサラダ たまごスープ メロン	ぎゅうにゅう オリーブオイルクッキー	米、小麦粉、マカロニスバグティ、砂糖、マヨネーズ、オリーブ油、油	牛乳、さば、木綿豆腐、卵、チーズ、ツナ油漬缶、鶏がらスープ	メロン、きゅうり、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、しょうが	
10	土	さんしょくごはん かぼちゃのあまに こまつなとあぶらあげのみそじる バナナ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	米、食パン、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、みそ、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、こまつな、ほうれんそう、たまねぎ、いちごジャム、生わかめ	
11	日						
12	月	ごはん かじきのバターしょうゆソテー ほうれんそうのりあえ レタスとトマトのスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ベジマフィン	米、小麦粉、砂糖、ごま(乾)、ごま油	牛乳、かじき、卵、ベーコン、無塩バター、バター	オレンジ、ほうれんそう、レタス、トマト、にんじん、野菜ジュース、糸こんにゃく、刻みのり	
13	火	バターボール(天然酵母パン) とりにくのマーレードやき キャベツとコーンのサラダ とうにゅうシチュー バナナ	むぎちゃ やきおにぎり	ロールパン(0~1歳児食パン)、米、じゃがいも、砂糖、オリーブ油、油	調整豆乳、鶏もも肉、ほたて貝柱水煮缶、バター	バナナ、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、トマト、にんじん、マーレード	
14	水	※うめとツナのたきこみごはん おこのみやきふうたまごやき ポテトサラダ メロン だいこんとあつあげのみそじる	ぎゅうにゅう セサミクッキー	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、ごま、油	牛乳、卵、生揚げ、みそ、バター、ツナ水煮缶、チーズ、干しえび、かつお節	メロン、だいこん、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、ピーマン、うめ、あおのり	
15	木	むぎしらすごはん さわらのいそべやき キウイフルーツ ほうれんそうともやしのナムル とうふとえのきのすましじる	ぎゅうにゅう マッシュマロおこし	米、コーンフレーク、片栗粉、押麦、ごま油、ごま	牛乳、さわら、木綿豆腐、無塩バター、しらす干し	キウイフルーツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、あおのり	
16	金	トマトのハヤシライス ※カミカミサラダ かきたまにらみそじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう メロンパン	米、メロンパン、マヨネーズ、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、豚こま肉、みそ、大豆(ゆで)、ツナ油漬缶	たまねぎ、ホールトマト缶、豚、れんこん、にんじん、きゅうり、エリンギ、ごぼう、しめじ、にら、生わかめ	

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	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	土	ぶたにくのしょうがやきどん トマトとおおじそのサラダ かぼちゃのみそじる バナナ	ぎゅうにゅう ハムチーズサンド	米、食パン、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚こま肉、スライスチーズ、みそ、ハム、油揚げ、バター	バナナ、たまねぎ、日本かぼちゃ、トマト、赤ピーマン、しょうが、しそ	 牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。 
18	日						
19	月	ビビンバどん きりぼしだいこんとひじきのマヨあえ わかめスープ ゼリー	ジョア コリアンのりパスタ	米、スバグッティ、マヨネーズ、砂糖、ごま、オリーブ油、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、みそ	ほうれんそう、キャベツ、もやし、たまねぎ、コーン缶、にんじん、切り干しだいこん、生わかめ、焼きのり、しょうが、ひじき、にんにく	
20	火	なめし とりひきにくのオムレツ ブロッコリーのゴマずサラダ ベーコンとかぶのスープ バナナ	むぎちゃ ※あじさいヨーグルト	米、砂糖、すりごま、油	ヨーグルト(無糖)、卵、鶏ひき肉、ベーコン	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、かぶ、にんじん、かぶ、葉、干しいたけ、にんにく	
21	水	ざっこくまいごはん さけのちゅうかふうてりやき オレンジ こまつなとこんにゃくのあえもの はくさいとえのきだけのみそじる	ぎゅうにゅう あんぱん	米、パン、砂糖、強化米、ごま、ごま油	牛乳、さけ、みそ	オレンジ、こまつな、はくさい、えのきだけ、糸こんにゃく、にんじん、ねぎ、葉ねぎ、にんにく、しょうが	
22	木	にくうどん だいがくいも ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちゃ わかめおにぎり	ゆでうどん、さつまいも、米、砂糖、油、黒ごま	ヨーグルト(加糖)、豚こま肉、うずら卵水煮缶、ミニフィッシュ(味付け小魚、0~1歳児しらす干し)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	
23	金	ごはん さばのケチャップソース ツナマカロニサラダ たまごスープ メロン	ぎゅうにゅう オリーブオイルクッキー	米、小麦粉、マカロニスバグティ、砂糖、マヨネーズ、オリーブ油、油	牛乳、さば、木綿豆腐、卵、チーズ、ツナ油漬缶、鶏がらスープ	メロン、きゅうり、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、しょうが	
24	土	さんしょくごはん かぼちゃのあまに こまつなとあつあげのみそじる バナナ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	米、食パン、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、みそ、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、こまつな、ほうれんそう、たまねぎ、いちごジャム、生わかめ	
25	日						
26	月	ごはん かじきのバターしょうゆソテー ほうれんそうのりあえ レタスとトマトのスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ベジマフィン	米、小麦粉、砂糖、ごま(乾)、ごま油	牛乳、かじき、卵、ベーコン、無塩バター、バター	オレンジ、ほうれんそう、レタス、トマト、にんじん、野菜ジュース、糸こんにゃく、刻みのり	
27	火	バターボール(天然酵母パン) とりにくのマーレードやき キャベツとコーンのサラダ とうにゅうシチュー バナナ	むぎちゃ やきおにぎり	ロールパン、(0~1歳児食パン)、米、じゃがいも、砂糖、オリーブ油、油	調整豆乳、鶏もも肉、ほたて貝柱水煮缶、バター	バナナ、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、トマト、にんじん、マーレード	
28	水	※うめとツナのたきこみごはん おこのみやきふうたまごやき ポテトサラダ メロン だいこんとあつあげのみそじる	ぎゅうにゅう セサミクッキー	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、ごま、油	牛乳、卵、生揚げ、みそ、バター、ツナ水煮缶、チーズ、干しえび、かつお節	メロン、だいこん、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、ピーマン、うめ、あおのり	
29	木	おかがごはん さけのしおやき きりぼしだいこんのにつけ わかめとふのすましじる ミニフィッシュ ゼリー	ぎゅうにゅう ※とうもろこし	米、小町麦、砂糖、ごま	牛乳、さけ、ミニフィッシュ(味付け小魚、0~1歳児しらす干し)、油揚げ、かつお節	とうもろこし、切り干しだいこん、にんじん、生わかめ、ねぎ	
30	金	ごはん チキンディアプロふう もやしとにらのネバネバあえ ひじきりみそじる すいか	ぎゅうにゅう もちもちじゃがボール	米、じゃがいも、パン粉、片栗粉、マヨネーズ、オリーブ油、ケチャップ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、みそ、油揚げ、挽きわり納豆、ツナ油漬缶、かつお節	すいか、もやし、ほうれんそう、にら、にんじん、糸こんにゃく、ひじき	

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。

4日は虫歯予防デーです。今年度は4日が日曜日なので2日によく噛むため根菜類を使ったカミカミサラダが提供されます。虫歯を防ぐ為には『歯磨き』は大切ですが、『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、ダラダラ食べない、よく噛んで食べることに気を付けましょう。

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	563/394 kcal	鉄	2.4/1.7 mg
	たんぱく質	21.6/15.1 g	カルシウム	227/158 mg
	脂質	16.8/11.6 g	ビタミンC	33/23 mg
	塩分	2.1/1.5 g	食物繊維	4.4/3.1 g