



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	ひじきチャーハン かぼちゃのごまあえ たまごスープ バナナ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	米、食パン、三温糖、油、すりごま(白)	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、鶏がらスープ	バナナ、かぼちゃ、いちごジャム、ねぎ、にんじん、えのきだけ、ピーマン、しいたけ、ひじき	 牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。 
2	日						
3	月	ごはん さけのみそやき キャベツとおくらのこんぶあえ あつあげとこまつなのわふうスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ※ケロちゃんぱん	米、三温糖、油、ごま(乾)、ごま油、ケロちゃんパン	牛乳、さけ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、こまつな、たまねぎ、オクラ、にんじん、塩昆布	
4	火	チキンカレー ※カミカミサラダ かきたまこらみそしる メロン	ぎゅうにゅう おからマーブルケーキ	米、じゃがいも、三温糖、小麦粉、マヨネーズ、油	牛乳、卵、鶏こま肉、おから、バター、米みそ(甘みそ)、大豆、ツナ油漬缶	メロン、たまねぎ、にんじん、トマト、ごぼう、きゅうり、にら、生わかめ	
5	水	※せきはん さばのたつたあげ ほうれんそうのごまあえ なめこじる 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	もち米、片栗粉、三温糖、油、黒すりごま	ヨーグルト(無糖)、さば、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、ささげ(乾)	バナナ、ほうれんそう、なめこ、もやし、ねぎ、にんじん、しょうが	
6	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 チュモツパふう おにぎり	ゆでうどん、さつまいも、米、三温糖、油、黒ごま、ごま(乾)	ヨーグルト(加糖)、豚こま肉、ミニフィッシュ(味付け小魚 0~2歳児しらす干し)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、焼きのり	
7	金	むぎごはん カジキのやさしいソースかけ だいこんとじゃこのサラダ じゃがいもとねぎのみそしる キウイフルーツ	ぎゅうにゅう オリーブオイルクッキー	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、押麦、オリーブ油、油	牛乳、かじき、淡色みそ、油揚げ、ちりめんじゃこ、バター	キウイフルーツ、だいこん、たまねぎ、えのきだけ、にんじん、しいたけ、きょうな、葉ねぎ、ピーマン	
8	土	おやこどん キャベツとコーンのサラダ ほうれんそうととうふのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、三温糖、オリーブ油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏こま肉、淡色みそ、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、キャベツ、りんごジャム、ほうれんそう、トマト、きゅうり、ねぎ、コーン缶、刻みのり	
9	日						
10	月	ちゅうかどん かぼちゃのあまに わかめスープ 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、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま(乾)	牛乳、豚こま肉、木綿豆腐、うずら卵、調整豆乳、絹ごし豆腐、鶏がらスープ	オレンジ、かぼちゃ、はくさい、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、ねぎ、生わかめ、干しいたけ	
11	火	※うめぼしとツナのたきこみごはん さわらのゆうあんやき こまつなとたまごのサラダ かぶとあぶらあげのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう フルーツサンド	米、食パン、マヨネーズ、三温糖、油、ごま(乾)	牛乳、さわら、卵、米みそ(甘みそ)、ツナ水煮缶、ハム、油揚げ	こまつな、かぶ、糸こんにゃく、みかん缶、にんじん、もも缶、生わかめ、ゆず果汁、うめ干し	
12	水	わふうたいごはん(災害備蓄食品) ゆーりんちー はなやさいのサラダ レタスとトマトのスープ メロン	ぎゅうにゅう パンブキンパイ	米、片栗粉、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵、ベーコン、バター、たい	メロン、かぼちゃ、レタス、ブロッコリー、トマト、カリフラワー、赤ピーマン、ねぎ	
13	木	バターボール(天然酵母パン) しろみさかなのフライ ラタトゥイユ コーンチャウダー バナナ	ジョア ペペロンチーノ	バターボール(天然酵母パン)(0~1歳児、食パン)、スパゲッティ、小麦粉、パン粉、油、オリーブ油、三温糖	牛乳、バサ、鶏こま肉、ウインナー、卵、ベーコン、バター	バナナ、たまねぎ、クリームコーン缶、なす、ズッキーニ、ホールトマト缶、ブロッコリー、赤ピーマン、にんにく	
14	金	むぎいりなめし カニタマふうあつやきたまご ちゅうかもやし だいこんとえのきのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう レーズンスティックパン	米、レーズンスティックパン、押麦、三温糖、油、片栗粉、ごま油、ごま(乾)	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、鶏もも肉、かにかまぼこ、鶏がらスープ	だいこん、もやし、たまねぎ、きゅうり、こまつな、えのきだけ、たけのこ(ゆで)、生わかめ、にら	
15	土	マーボーどうふどん こうはくに キャベツとしめじのスープ バナナ	ぎゅうにゅう くるゴマサンド	米、じゃがいも、食パン、三温糖、黒すりごま、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま(乾)	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、無塩バター、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、鶏がらスープ	バナナ、しめじ、キャベツ、にんじん、ねぎ、生わかめ、しょうが	
16	日						

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。

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	ごはん さけのみそやき キャベツとおくらのこんぶあえ あつあげとこまつなのわふうスープ オレンジ	ぎゅうにゅう あんぱん	米、三温糖、油、ごま(乾)、ごま油、あんぱん	牛乳、さけ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、こまつな、たまねぎ、オクラ、にんじん、塩昆布	 <p>牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。</p>
18	火	チキンカレー カミカミサラダ かきたまニラみそしる メロン	ぎゅうにゅう おからマーブルケーキ	米、じゃがいも、三温糖、小麦粉、マヨネーズ、油	牛乳、卵、鶏こま肉、おから、バター、米みそ(甘みそ)、大豆、ツナ油漬缶	メロン、たまねぎ、にんじん、トマト、ごぼう、きゅうり、にら、生わかめ	
19	水	ざっこくまいごはん さばのたつたあげ ほうれんそうのごまあえ なめこじる 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、片栗粉、三温糖、油、雑穀米	ヨーグルト(無糖)、さば、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)	バナナ、ほうれんそう、なめこ、もやし、ねぎ、にんじん、しょうが	
20	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 チュモツバふう おにぎり	ゆでうどん、さつまいも、米、三温糖、油、黒ごま、ごま(乾)	ヨーグルト(加糖)、豚こま肉、ミニフィッシュ(味付け小魚 0~2歳児しらす干し)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、焼きのり	
21	金	むぎごはん カジキのやさしいソースかけ だいこんとじゃこのサラダ じゃがいもとねぎのみそしる キウイフルーツ	ぎゅうにゅう オリーブオイル クッキー	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、オリーブ油、油	牛乳、かじき、淡色みそ、油揚げ、ちりめんじゃこ、バター	キウイフルーツ、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しいたけ、きょうな、葉ねぎ、ピーマン	
22	土	おやこどん キャベツとコーンのサラダ ほうれんそうとうふのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、三温糖、オリーブ油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏こま肉、淡色みそ、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、キャベツ、りんごジャム、ほうれんそう、トマト、きゅうり、ねぎ、コーン缶、刻みのり	
23	日						
24	月	ちゅうかどん かぼちゃのあまに わかめスープ 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、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま(乾)	牛乳、豚こま肉、木綿豆腐、うずら卵、調製豆乳、絹ごし豆腐、鶏がらスープ	オレンジ、かぼちゃ、ほくさい、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、だけのこと(ゆで)、にんじん、ねぎ、生わかめ、干ししいたけ	
25	火	※うめぼしとツナのたきこみごはん さわらのゆうあんやき こまつなとたまごのサラダ かぶとあぶらあげのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう フルーツサンド	米、食パン、マヨネーズ、三温糖、油、ごま(乾)	牛乳、さわら、卵、米みそ(甘みそ)、ツナ水煮缶、ハム、油揚げ	こまつな、かぶ、糸こんにゃく、みかん缶、にんじん、もも缶、生わかめ、ゆず果汁、うめ干し	
26	水	わふうたいごはん(災害備蓄食品) ゆーりんちー はなやさいのサラダ レタスとトマトのスープ メロン	ぎゅうにゅう パンブキンパイ	米、片栗粉、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵、ベーコン、バター、たい	メロン、かぼちゃ、レタス、プロッコリー、トマト、カリフラワー、赤ピーマン、ねぎ	
27	木	バターボール(天然酵母パン) しろみさかなのフライ ラタトゥイユ クリームシチュー バナナ	ジョア ペペロンチーノ	バターボール(天然酵母パン)(0~1歳児、食パン)、じゃがいも、スパゲッティ、パン粉、小麦粉、油、オリーブ油、三温糖	牛乳、バサ、鶏もも肉、ウインナー、卵、ベーコン	バナナ、たまねぎ、なす、ズッキーニ、ホールトマト缶、プロッコリー、にんじん、赤ピーマン、にんにく	
28	金	むぎいりなめし カニタマふうあつやきたまご ちゅうかもやし だいこんとえのきのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ※とうもろこし	米、押麦、三温糖、油、片栗粉、ごま油、ごま(乾)	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、鶏もも肉、かにかまぼこ、鶏がらスープ	とうもろこし、だいこん、もやし、たまねぎ、きゅうり、こまつな、えのきたけ、だけのこと(ゆで)、生わかめ、にら	
29	土	マーボーどうふどん こうはくに キャベツとしめじのスープ バナナ	ぎゅうにゅう くるゴマサンド	米、じゃがいも、食パン、三温糖、黒すりごま、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま(乾)	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、無塩バター、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、鶏がらスープ	バナナ、しめじ、キャベツ、にんじん、ねぎ、生わかめ、しょうが	
30	日						
		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 たんぱく質 脂質 塩分	568/396 kcal 22.1/15.4 g 17.1/11.8 g 2.2/1.5 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.4/1.7 mg 251/169 mg 37/26 mg 5.1/3.6 g	

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」も見直し、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付けましょう。