

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	※あずきごはん さばのしおやき かぼちゃのごまあえ とうふとこまつなのすましじる いちご	むぎちや ヨーグルト カルシウムせんべい	米、三温糖、油、すりごま(白)	ヨーグルト、さば、木綿豆腐、あずき(乾)	かぼちゃ、いちご、こまつな、たまねぎ、えのきたけ	
2	水	ごはん にくじゃが ほうれんそうのおかかあえ なめこじる バナナ	ぎゅうにゅう ※おはなロール	米、じゃがいも、サンドイッチパン、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚こま肉、みそ、かつお節	バナナ、ほうれんそう、なめこ、たまねぎ、いちご、ジャム、もやし、にんじん、万能ねぎ、マーマレード、ブルーベリージャム、しらたき	
3	木	おやこどん はるキャベツとわかめのすみそあえ ミニフィッシュ やさいのさっぱりスープ ゼリー	ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン	米、スパゲッティ、三温糖、油	牛乳、卵、鶏こま肉、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~2歳) しらす干し、ワインナー、みそ	たまねぎ、キャベツ、だいこん、こまつな、もやし、にんじん、生わかめ、ピーマン、コーン缶、刻みのり	
4	金	むぎごはん しろみさかなのフライ ブロッコリーのわふうサラダ コーンクリームシチュー オレンジ	むぎちや じゃことわかめおにぎり	米、パン粉、油、押麦、小麦粉、三温糖	牛乳、パサ、卵、かにかまぼこ、ちりめんじゃこ、バター	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、きゅうり	
5	土	ツナたまごはん マカロニサラダ たまねぎとあつあげのみそじる 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、三温糖、油	牛乳、卵、生揚げ、ツナ油漬缶、みそ、ハム、チーズ	バナナ、たまねぎ、りんごジャム、糸こんにゃく、きゅうり、にんじん、さやえんどう	
6	日						
7	月	ごはん キウイフルーツ かじきのバターしょうゆソテー さんしょくやさいのナムル かぼちゃとごぼうのみそじる	ぎゅうにゅう マドレーヌ	米、小麦粉、砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、かじき、バター、卵、みそ、油揚げ	キウイフルーツ、かぼちゃ、ほうれんそう、もやし、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく	
8	火	カレーライス わかめとブロッコリーのサラダ きぬさやとはるきゃべつのみそじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう クリームパン	米、じゃがいも、三温糖、油、ごま油、クリームパン	牛乳、ヨーグルト、豚こま肉、みそ	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、さやえんどう、生わかめ	
9	水	※たけのこごはん さわらのみそてりやき かぼちゃのごまマヨネーズあえ ほうれんそうのすましじる バナナ	ぎゅうにゅう チーズいりむしパン	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、三温糖、すりごま(白)、油	牛乳、さわら、木綿豆腐、チーズ、油揚げ、みそ	バナナ、かぼちゃ、えのきたけ、ほうれんそう、たけのこ(ゆで)、にんじん、しょうが	
10	木	ごはん みそやさしいため こふきいも たまごスープ ゼリー	ぎゅうにゅう きなこゴマのクッキー	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、ごま油、黒ごま	牛乳、豚こま肉、卵、無塩バター、みそ、きな粉	キャベツ、チンゲンサイ、もやし、ねぎ、にんじん、ピーマン	
11	金	もずくどん はるキャベツとトマトのちゅうかあえ ミニフィッシュ しめじとはんぺんのみそじる	のむヨーグルト フライドポテト (のりしお)	米、じゃがいも、油、三温糖、片栗粉、ごま油	ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、みそ、はんぺん、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~2歳) しらす干し)	オレンジ、キャベツ、トマト、おきなわもずく、こまつな、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン缶、きゅうり、あおのり	
12	土	ちゅうかどん かぼちゃのあまに とうふとこまつなのスープ バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚こま肉、うずら卵水煮、バター、きな粉、鶏がらスープ	バナナ、かぼちゃ、はくさい、こまつな、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、生わかめ、しょうが	
13	日						
14	月	ごはん キウイフルーツ とりにくのたつたあげ いろどりやさいのサラダ だいこんとわかめのみそじる	ぎゅうにゅう スティックメロンパン	米、片栗粉、油、三温糖、小麦粉、オリーブ油、メロンパン	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ	キウイフルーツ、だいこん、グリーンアスパラガス、カリフラワー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、生わかめ、しょうが	
15	火	ざつこくまいごはん さばのしおやき かぼちゃのごまあえ とうふとこまつなのすましじる オレンジ	のむヨーグルト レバーひとくちパイ	米、三温糖、油、雑穀米、すりごま(白)	ヨーグルト(ドリンク)、さば、木綿豆腐、鶏レバー、粉チーズ	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんにく	
16	水	ごはん にくじゃが アスパラのおかかあえ なめこじる バナナ	ぎゅうにゅう ココアサンド	米、食パン、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚こま肉、みそ、無塩バター、かつお節	バナナ、グリーンアスパラガス、なめこ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しらたき	

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。

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	おやこどん はるキャベツとわかめのすみそあえ ミニフィッシュ やさいのさっぱりスープ ゼリー	ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン	米、スパゲッティ、三温糖、油	牛乳、卵、鶏こま肉、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~2歳 しらす干し)、ウイナー、みそ	たまねぎ、キャベツ、だいこん、こまつな、もやし、にんじん、生わかめ、ピーマン、コーン缶、刻みのみり	
18	金	コッペパン しろみさかなのフライ ブロッコリーのわふうサラダ コーンクリームシチュー オレンジ	むぎちゃ じゃことわかめおにぎり	コッペパン(0~1歳食パン)、米、パン粉、油、小麦粉、三温糖	牛乳、ハサ、卵、かにかまぼこ、ちりめんじゃこ、バター	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、きゅうり	
19	土	ツナたまごはん マカロニサラダ たまねぎとあつあげのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、卵、生揚げ、ツナ油漬缶、みそ、ハム、チーズ	バナナ、たまねぎ、りんごジャム、糸こんにゃく、きゅうり、にんじん、さやえんどう	
20	日						
21	月	ごはん キウイフルーツ かじきのバターしょうゆソテー さんしょくやさいのナムル かぼちゃとごぼうのみそしる	ぎゅうにゅう マドレーヌ	米、小麦粉、砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、かじき、バター、卵、みそ、油揚げ	キウイフルーツ、かぼちゃ、ほうれんそう、もやし、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく	
22	火	カレーライス わかめとブロッコリーのサラダ きぬさやとはるきゃべつのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう クリームパン	米、じゃがいも、三温糖、油、ごま油、クリームパン	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚こま肉、みそ	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、さやえんどう、生わかめ	
23	水	※たけのごはん さわらのみそてりやき かぼちゃのごまマヨネーズあえ ほうれんそうのすまじる バナナ	ぎゅうにゅう チーズいりむしパン	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、三温糖、すりごま(白)、油	牛乳、さわら、木綿豆腐、チーズ、油揚げ、みそ	バナナ、かぼちゃ、えのきたけ、ほうれんそう、たけのこ(ゆで)、にんじん、しょうが	
24	木	ごはん みそやさしいため こふきいも たまごスープ ゼリー	ぎゅうにゅう きなこゴマのクッキー	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、ごま油、黒ごま	牛乳、豚こま肉、卵、無塩バター、みそ、きな粉	キャベツ、チンゲンサイ、もやし、ねぎ、にんじん、ピーマン	
25	金	もずくどん はるキャベツとトマトのちゅうかあえ ミニフィッシュ オレンジ しめじとはんぺんのみそしる	のむヨーグルト フライドポテト (のりしお)	米、じゃがいも、油、三温糖、片栗粉、ごま油	ヨーグルト(ドリンク)、豚こま肉、みそ、はんぺん、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~2歳 しらす干し)	オレンジ、キャベツ、トマト、おきなわもずく、こまつな、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン缶、きゅうり、あおのり	
26	土	ちゅうかどん かぼちゃのあまに とうふとこまつなのスープ バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚もも肉、つずら卵水蒸、バター、きな粉、鶏がらスープ	バナナ、かぼちゃ、はくさい、こまつな、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、生わかめ、しょうが	
27	日						
28	月	ごはん キウイフルーツ とりにくのたつたあげ いるどりやさいのサラダ だいこんとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう スティックメロンパン	米、片栗粉、油、三温糖、小麦粉、オリーブ油、メロンパン	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ	キウイフルーツ、だいこん、グリーンアスパラガス、カリフラワー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、生わかめ、しょうが	
29	火	昭和の日					
30	水	ざっこくまいごはん ヨーグルト ひじきいりあつやきたまご ほうれんそうとしめじのソテー はるきゃべつとあぶらあげのみそしる	むぎちゃ しそこんぶおにぎり ※ゆでそらまめ	米、油、三温糖、雑穀米	ヨーグルト(加糖)、卵、みそ、鶏ひき肉、油揚げ、ベーコン、バター	ほうれんそう、キャベツ、そらまめ、たまねぎ、しめじ、こんぶ佃煮、糸こんにゃく、にんじん、ひじき	
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	555/386 kcal	鉄	2.4/1.7 mg		
		たんぱく質	20.7/14.6 g	カルシウム	239/161 mg		
		脂質	15.9/11.0 g	ビタミンC	45/31 mg		
		塩分	2.1/1.5 g	食物繊維	5.1/3.6 g		



牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



※ご入園・ご進級おめでとうございます※

給食室では、安心・安全で、子どもたちの成長を考えつつ、楽しみにできるような給食作りを心掛けています。年間を通して、子どもたちの成長のお祝いとして、月に一度、お赤飯又はあずきご飯を献立に入れていきます。

