



日	曜日	未満児おやつ	献立名	主な食材			午後のおやつ	エネルギー たんぱく質 脂質()は未満児	
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1	月	チーズ ジュース	わかめご飯・鶏肉の照り焼き 南瓜サラダ かきたま汁	米 マヨネーズ 油 片栗粉 小麦粉 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 ハム	南瓜 胡瓜 コーン 長葱	アップルパイ 牛乳	614(474) 21(17) 24(18)	
2	火	ソーセージ ジュース	ハンバーガー・花野菜サラダ 南瓜のポターージュ(こいのぼりのクルトン) 果物・牛乳	パン 小麦粉 油 ドレッシング	牛乳 ウィンナー 豚肉 牛肉 卵 生クリーム	南瓜 玉葱 ブロッコリー カリフラワー 人参 レタス	☆アメリカンドッグ 麦茶	656(553) 25(21) 33(26)	
3	水	憲法記念日							
4	木	みどりの日							
5	金	こどもの日							
6	土	弁当(市販)・牛乳							
8	月	アスパラガス ジュース	人参としらすご飯・しゅつまい はるさめサラダ 中華風コンスープ	米 はるさめ 砂糖 油 ごま油	牛乳 卵 ハム しらす干し	クリームコーン コーン もやし 胡瓜 人参 あさつき	ソーセージパン 牛乳	566(467) 22(16) 17(13)	
9	火	ハーベスト ジュース	クロワッサン・牛乳 鶏のから揚げ・コンソメスープ 胡瓜とコーンのサラダ	クロワッサン 油 片栗粉 ドレッシング	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 コーン	おむすび 麦茶	525(568) 27(25) 25(21)	
10	水	えびせんべい ジュース	ゆかりご飯・白身魚フライ コールスローサラダ チンゲンサイのスープ・果物	米 マヨネーズ パン粉 小麦粉 はるさめ 砂糖	牛乳 カレイ 卵 ハム ごま	チンゲンサイ 胡瓜 キャベツ りんご コーン レーズン 玉葱	☆2色ゼリー 牛乳	574(467) 21(16) 22(15)	
11	木	バナナ ヤクルト	ご飯・炒り豆腐 わかめの酢の物 じゃが芋の味噌汁	米 じゃが芋 しらたき 砂糖 油	牛乳 豆腐 卵 鶏肉 味噌 かにかまぼこ	胡瓜 長葱 わかめ 人参 玉葱 干し椎茸 グリーンピース	クリームパン 牛乳	537(391) 20(15) 15(10)	
12	金	クラッカー ジュース	わかめうどん 竹輪の磯部揚げ 果物・チーズ	うどん 油 小麦粉	牛乳 竹輪 卵 かまぼこ チーズ 油揚げ	ほうれんそう わかめ あおのり	ミニたいやき 牛乳	519(478) 22(18)	
13	土	弁当(市販)・牛乳							
15	月	ソーセージ ジュース	ご飯・鶏肉のごま味噌焼き じゃが芋とひき肉の煮物 キャベツの味噌汁	米 じゃが芋 砂糖 油	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌 油揚げ ごま	キャベツ 人参 玉葱 グリーンピース わかめ	スティックパン 牛乳	613(461) 23(18) 21(15)	
16	火	クッキー ジュース	食パン(ジャム)・牛乳 オムレツのミートソースかけ 切干大根のサラダ・チキンスープ	食パン 米 油 砂糖	牛乳 卵 鮭 豚肉 鶏肉 牛肉 かにかまぼこ ごま	玉葱 キャベツ 人参 胡瓜 えのき茸 トマト 切干大根	まんじゅう 麦茶	595(475) 24(17) 22(18)	
17	水	せんべい ジュース	えびピラフ・キャベツサラダ クラムチャウダー・果物	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 ドレッシング	牛乳 卵 ベーコン えび あさり パター	玉葱 キャベツ 人参 コーン レーズン マッシュルーム	☆オレンジ蒸しパン 牛乳	579(470) 15(12) 17(12)	
18	木	動物ビスケット ジュース	ご飯(ふりかけ)・肉じゃが 胡瓜の中華サラダ なめこ汁	米 じゃが芋 砂糖 しらたき 油 ごま油	牛乳 豆腐 豚肉 ハム 味噌 しらす干し	玉葱 人参 胡瓜 人参 なめこ 長葱	ビスケット 牛乳	541(429) 20(15) 16(12)	
19	金	ウエハース ジュース	大豆カレー・牛乳 マカロニサラダ 果物	米 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ	牛乳 大豆 ウィンナー 卵	玉葱 人参 胡瓜 ピーマン コーン	ヨーグルト	559(492) 18(16) 18(14)	
20	土	チーズ ジュース	保護者会総会						
22	月	たまごボーロ ジュース	ご飯・がんもの含め煮 わかめの酢味噌和え 切り干し大根の味噌汁	米 砂糖 油 マヨネーズ	牛乳 がんもどき 味噌 油揚げ	胡瓜 南瓜 わかめ 人参 玉葱 いんげん レタス 切干大根	ハムサンド 牛乳	583(422) 20(13) 18(11)	
23	火	えびせん ジュース	ロールパン(ジャム)・牛乳 ミートローフ・人参の甘煮 たまごスープ	米 ロールパン パン粉 砂糖 油	牛乳 豚肉 牛肉 卵 油揚げ 豆腐 かまぼこ	玉葱 人参 長葱	いなり寿司 麦茶	662(586) 28(23) 28(23)	
24	水	ソーセージ ジュース	鮭寿司・南瓜チップ 大豆のコロコロサラダ ひじきの味噌汁・果物	米 マヨネーズ 砂糖 油	牛乳 鮭 大豆 卵 味噌 ごま 油揚げ	南瓜 胡瓜 トマト 人参 長葱 ひじき わかめ	☆ケーキ 麦茶	668(496) 22(17) 24(18)	
25	木	バナナ ヤクルト	ご飯・かじきの照り焼き キャベツとコーンの中華和え 小松菜のすまし汁	米 油 ごま油 砂糖	牛乳 かじき かまぼこ	キャベツ トマト 小松菜 コーン えのき茸 人参	たいこ焼き 牛乳	517(375) 19(15) 12(9)	
26	金	ウエハース ジュース	スパゲティ-子ホリタン マセドアンサラダ・卵スープ チーズ	スパゲティ- じゃが芋 米	牛乳 ウィンナー チーズ 卵	玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 コーン	やきおむすび 牛乳	632(510) 22(18) 28(20)	
27	土	弁当(市販)・牛乳							
29	月	ハーベスト ジュース	ご飯・豚肉の生姜焼き 南瓜の甘煮・麩のすまし汁	米 パン 麩 油 砂糖	牛乳 豚肉	南瓜 えのき茸 長葱 グリーンピース	ミニチョコクロワッサン 牛乳	615(492) 19(14) 24(18)	
30	火	ビスコ ジュース	食パン(ジャム)・牛乳 鶏肉のケチャップ煮 ポテトサラダ・豆腐スープ	食パン じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 ハム	胡瓜 玉葱 ピーマン 長葱 人参 椎茸	せんべい ヤクルト	677(503) 25(18) 20(16)	
31	水	チーズ ジュース	五日御飯・鮭の西京焼き 小松菜ともやしの和え物 豆腐のすまし汁・果物	米 食パン 押し麦 砂糖 油 マヨネーズ	牛乳 鮭 卵 鶏肉 味噌 油揚げ	小松菜 もやし 筍 人参 コーン 玉葱 さやえんどう	☆たまごトースト 牛乳	494(421) 24(20) 13(12)	

- 献立は仕入れの都合により 変更することがあります
- ☆印は手作りおやつです
- 土曜のおやつは人数が確定してから決めます

目標値	平均
610(470)	584(476)
23(17)	22(17)
17(13)	20(15)

