



日	曜日	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			
2	月	ソーセージジュース ご飯・牛肉の味噌焼き はるさめサラダ 麩のすまし汁	米 はるさめ 砂糖 油 麩 ごま油	牛乳 牛肉 味噌	もやし 胡瓜 えのき茸 長葱	ビスケット 牛乳	549(431) 17(14) 20(15)	
3	火	えびせんジュース 食パン(ジャム)・牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 人参の甘煮・大豆のトマトスープ煮	食パン じゃが芋 マヨネーズ 油 砂糖	鮭 大豆 豚肉 バター	人参 ホールトマト 玉葱 ブロッコリー グリーンピース	☆おだんご 麦茶	581(490) 21(15) 23(19)	
4	水	ハーベストジュース シーチキンご飯・果物 じゃが芋のチーズ焼き 肉団子スープ	さつまいも 米 砂糖 油 はるさめ ごま油	牛乳 卵 鶏肉 いらす干し でんぶ ごま	キャベツ ほうれんそう 大根 胡瓜 筍 わかめ 人参 コーン のり	☆大学芋 牛乳	574(466) 19(15) 16(12)	
5	木	せんべいジュース 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 油 しらす 砂糖 ごま油	牛乳 豆腐 豚肉 ハム 味噌	もやし 玉葱 胡瓜 人参 なめこ グリーンピース	蒸しパン 牛乳	623(493) 20(16) 23(17)	
6	金	クッキージュース わかめうどん 鮭のから揚げ チーズ・果物	うどん マカロニ 砂糖 油 片栗粉	牛乳 鮭 卵 チーズ かまぼこ きな粉 油揚げ	ほうれんそう わかめ	☆マカロニきなこ 牛乳	530(450) 29(22) 17(14)	
7	土	運動会					お弁当・牛乳	
9	月	体育の日						
10	火	えびせんべいジュース ロールパン(ジャム)・牛乳 鶏肉のカレー揚げ・南瓜サラダ かぶのスープ	ロールパン マヨネーズ 油 小麦粉 はるさめ	鶏肉 牛乳 ハム 鮭 ごま	南瓜 かぶ 胡瓜 コーン 玉葱 しめじ 人参	おむすび 麦茶	508(457) 20(16) 18(14)	
11	水	ウェハースジュース もみじごはん・果物 サーモンフライ・そうめん汁 わかめの酢味噌和え	米 そうめん 小麦粉 砂糖 パン粉 油	牛乳 豚肉 チーズ 卵 バター かにかまぼこ	胡瓜 ほうれんそう 人参 わかめ レタス 長葱	☆マロンケーキ 牛乳	671(525) 25(18) 25(18)	
12	木	バナナヤクルト ご飯・マーボー豆腐 さつまいものレモン煮 チンゲンサイの中華スープ	米 さつまいも 油 砂糖 小麦粉	鮭 竹輪 油揚げ	ひじき 人参 切干大根 さやえんどう 玉葱	ミニチョコクワッサン 牛乳	650(490) 20(14) 14(11)	
13	金	クラッカージュース 大豆カレー・牛乳 スパゲティのツナサラダ 果物	米 じゃが芋 スパゲティ マヨネーズ	牛乳 ヨーグルト 大豆 ウィナー ツナ	玉葱 胡瓜 人参 コーン ピーマン	ヨーグルト	575(510) 19(17) 18(14)	
14	土	弁当(市販)・牛乳						
16	月	チーズジュース ご飯・豚肉の生姜焼き ほうれんそうともやしのナムル 中華風コーンスープ	米 食パン マヨネーズ 油 ごま油	牛乳 豚肉 卵 ごま	ほうれんそう もやし クリームコーン あさつき コーン	カステラ 牛乳	630(469) 24(18) 23(17)	
17	火	動物ビスケットジュース クロワッサン・牛乳 鮭のコーンクリームかけ 切干大根のサラダ・チンゲンサイのスー	クロワッサン 砂糖 油	ヤクルト 鮭 ベーコン ごま かにかまぼこ	クリームコーン 胡瓜 いんげん チンゲンサイ 胡瓜 きりぼし大根 ごま	ゼリー	539(456) 22(17) 17(14)	
18	水	ビスコジュース ご飯・果物 ハンバーグ・厚揚げの味噌汁 キャベツのツナサラダ	米 じゃが芋 油 パン粉 砂糖	牛乳 豚肉 牛肉 厚揚げ ツナ 味噌 卵 牛乳	キャベツ 大根 玉葱 長葱 人参 レーズン わかめ	☆ふかし芋 牛乳	598(491) 23(17) 22(17)	
19	木	ウェハースジュース ご飯・かじきの照り焼き ほうれんそうジャコの磯和え じゃが芋の味噌汁	米 じゃが芋 油 パン	牛乳 かじき 味噌 しらす干し	ほうれんそう 長葱 人参	スティックパン 牛乳	582(460) 21(16) 21(15)	
20	金	ソーセージジュース	親子遠足				せんべい ヤクルト	
21	土	弁当(市販)・牛乳						
23	月	バナナヤクルト ご飯・厚揚げのそぼろ煮 キャベツのツナマヨネーズ和え わかめ汁	米 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 油	牛乳 厚揚げ 豚肉 ツナ	キャベツ 胡瓜 玉葱 人参 えのき茸	たまごサンド 牛乳	588(434) 22(16) 22(15)	
24	火	アスパラガスジュース きのご飯・果物 カレーの味噌照り焼き 千野菜サラダ・さつまいもの味噌汁	米 さつまいも ドレッシング 砂糖	カレー 味噌 鶏肉	胡瓜 キャベツ 長葱 人参 しめじ 椎茸 えのき茸	ケーキ 麦茶	564(431) 20(14) 15(10)	
25	水	ソーセージジュース ロールパン(ジャム)・牛乳 ローストチキン・ポテトサラダ コンソメスープ	じゃが芋 米 砂糖 ロールパン マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ハム 油揚げ ベーコン	キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 コーン	いなり寿司 麦茶	669(604) 24(22) 32(27)	
26	木	クッキージュース ご飯・鮭の塩焼き さつまいもとひじきの炒り煮 切干大根の味噌汁	米 さつまいも はるさめ ごま油 片栗粉	牛乳 豆腐 豚肉 ハム 味噌	チンゲンサイ 人参 筍 椎茸 コーン 長葱	たいこ焼き 牛乳	610(471) 23(18) 20(15)	
27	金	たまごボーロジュース きのこスパゲティ トマトスープ 炒り卵・チーズ	じゃが芋 パン粉 スパゲティ 油 小麦粉	牛乳 卵 豚肉 チーズ 牛肉	玉葱 トマト しめじ えのき茸 レタス 黄ピーマン ピーマン	クロック 牛乳	614(502) 25(19) 26(19)	
28	土	弁当(市販)・牛乳						
30	月	動物ビスケットジュース ご飯・がんもの含め煮 キャベツの中華サラダ ひじきの味噌汁	米 砂糖 ごま油	牛乳 がんもどき 味噌 しらす干し 油揚げ ごま	キャベツ 人参 胡瓜 筍 わかめ いんげん 長葱 ひじき	クリームパン 牛乳	513(392) 19(13) 16(11)	
31	火	えびせんジュース 食パン(ジャム)・牛乳 カレーのカップ焼き もやしのカレー風味・白菜スープ	食パン マヨネーズ	カレー 生クリーム	もやし 玉葱 人参 マッシュルーム缶 さやえんどう	まんじゅう 麦茶	412(410) 17(13) 15(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
600(450)	600(492)
23(17)	23(18)
17(13)	21(16)

