



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			
1	火	チーズ ジュース ご飯・鯖の味噌煮 もやしのカレー風味 かきたま汁	米 片栗粉	牛乳 鯖 卵 チーズ	もやし 人参 長葱 さやえんどう	アップルパイ 牛乳	516(393) 22(18) 16(12)	
2	水	アスパラガス ジュース ハンバーガー・牛乳 花野菜サラダ・果物 南瓜のポタージュ(こいのぼりクルトン)	パン パン粉 ホットケーキ粉 ドレッシング	牛乳 ウィナー 豚肉 牛肉 卵 生クリーム チーズ	南瓜 玉葱 ブロッコリー カリフラワー 人参 レタス パセリ	☆アメリカンドッグ 麦茶	656(568) 25(20) 33(26)	
3	木	憲法記念日						
4	金	みどりの日						
5	土	こどもの日						
7	月	ビスコ ジュース ご飯・豚肉のしょうが焼き 胡瓜の中華風サラダ じゃが芋の味噌汁	米 じゃが芋 砂糖 しらたき 油 ごま油	牛乳 豚肉 ハム 味噌	もやし 人参 長葱 胡瓜 トマト	ソーセージパン 牛乳	535(432) 20(15) 19(14)	
8	火	ハーベスト ジュース クロワッサン・牛乳 鶏肉のから揚げ・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	まんじゅう 麦茶	531(513) 25(19) 24(20)	
9	水	せんべい ジュース ゆかりご飯・果物 白身魚フライ・コーンスローサラダ チンゲンサイのスープ	米 マヨネーズ パン粉 押し麦 小麦粉 砂糖	牛乳 カレイ 卵 カルピス ハム ベーコン ごま	チンゲンサイ 胡瓜 キャベツ りんご 玉葱 人参 レーズン	☆2色ゼリー 牛乳	570(464) 22(16) 23(16)	
10	木	バナナ ヤクルト ご飯・マーボー豆腐 わかめの酢の物 中華風コンソメスープ	米 砂糖 ごま油 片栗粉	牛乳 豆腐 豚肉 卵 味噌 かにかまぼこ	クリームコーン 胡瓜 人参 コーン わかめ 筍 椎茸 長葱 あさつき	クリームパン 牛乳	590(429) 24(18) 18(12)	
11	金	クラッカー ジュース わかめうどん・果物 竹輪の磯部揚げ チーズ	うどん 油 小麦粉	牛乳 ちくわ 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) 15(12)	
12	土	弁当(市販)・牛乳						
14	月	チーズ ジュース ご飯・厚揚げのそぼろ煮 南瓜のサラダ キャベツの味噌汁	米 パン 砂糖 マヨネーズ 油 片栗粉	牛乳 厚揚げ 豚肉 味噌 油揚げ チーズ	南瓜 キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 コーン えのき茸 わかめ	スティックパン 牛乳	704(527) 25(19) 29(22)	
15	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 マセドアンサラダ・チキンスープ	食パン じゃが芋 米 マヨネーズ 油	牛乳 卵 鮭 豚肉 鶏肉 ごま 牛乳 ハム チーズ	玉葱 キャベツ 人参 胡瓜 えのき茸 トマトピューレ	おむすび 麦茶	678(531) 26(18) 27(21)	
16	水	せんべい ジュース えびピラフ・果物 じゃが芋のチーズ焼き クラムチャウダー	じゃが芋 米 砂糖 小麦粉	牛乳 卵 バター ベーコン チーズ えび あさり	玉葱 コーン 人参 マッシュルーム パセリ	☆オレンジ蒸しパン 牛乳	621(500) 17(13) 18(13)	
17	木	ウェハース ジュース わかめご飯・肉じゃが はるさめサラダ なめこ汁	米 じゃが芋 砂糖 しらたき 油 はるさめ ごま油	牛乳 豆腐 豚肉 卵 ハム 味噌	玉葱 なめこ もやし 人参 胡瓜	ビスケット 牛乳	541(429) 19(14) 16(12)	
18	金	動物ビスケット 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 ヨーグルト 大豆 ウィナー 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)	
19	土	保護者会総会						
21	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 切干大根のサラダ	米 食パン 砂糖 マヨネーズ	牛乳 がんもどき 卵 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	たまごサンド 牛乳	546(431) 19(14) 17(12)	
22	火	えびせん ジュース ロールパン(ジャム)・牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 人参の甘煮・じゃが芋スープ	米 ロールパン じゃが芋 砂糖 マヨネーズ	鮭 油揚げ バター	人参 ブロッコリー 玉葱	いなり寿司 麦茶	477(434) 17(14) 15(12)	
23	水	せんべい ジュース 鮭寿司・果物 大豆のコロコロサラダ 南瓜チップ・ひじきの味噌汁	米 マヨネーズ 砂糖 油	鮭 大豆 味噌 卵 油揚げ ごま	南瓜 胡瓜 トマト 人参 長葱 ひじき わかめ	ケーキ 麦茶	601(434) 19(13) 21(13)	
24	木	ソーセージ ジュース ご飯・かじきの照り焼き キャベツのツナマヨネーズ和え 小松菜の味噌汁	米 マヨネーズ 油	牛乳 かじき ツナ かまぼこ ソーセージ	キャベツ 胡瓜 人参 小松菜 えのき茸	たいこ焼き 牛乳	546(422) 20(17) 17(13)	
25	金	バナナ ヤクルト スバゲティ-チボリタン 切干大根のサラダ・チーズ たまごスープ	スバゲティ- コーンフレーク 油 砂糖	牛乳 ウィナー 卵 豆腐 チーズ かまぼこ	玉葱 人参 胡瓜 黄ピーマン ピーマン マッシュルーム	コーンフレーク 牛乳	549(458) 21(18) 20(15)	
26	土	弁当(市販)・牛乳						
28	月	ウェハース ジュース カラフル納豆丼・ウィナー 南瓜の甘煮 麩のすまし汁	米 クロワッサン 麩 砂糖	牛乳 ウィナー 納豆	南瓜 オクラ えのき茸 人参 コーン 長葱 グリーンピース のり	ミニチョコクロワッサン 牛乳	646(493) 20(14) 27(18)	
29	火	ハーベスト 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 油 小麦粉 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 ヤクルト	胡瓜 玉葱 ピーマン 長葱 人参 椎茸	せんべい カルピス	631(511) 25(19) 17(14)	
30	水	ビスコ ジュース 五目御飯・果物 鮭の西京焼き・豆腐の味噌汁 小松菜ともやしの和え物	米 食パン 押し麦 マヨネーズ 砂糖 油	牛乳 鮭 豆腐 味噌 卵 鶏肉 油揚げ	小松菜 もやし 筍 人参 長葱 コーン 玉葱 さやえんどう	☆たまごトースト 牛乳	561(482) 29(22) 16(12)	
31	木	チーズ ジュース ご飯・わかめスープ 厚揚げの味噌炒め キャベツとコーンの中華和え	米 ごま油 砂糖 片栗粉	牛乳 厚揚げ 豚肉 砂糖 味噌 チーズ	キャベツ コーン トマト 玉葱 長葱 人参 わかめ ヤングコーン ピーマン	パームクーヘン 牛乳	716(587) 21(18) 31(25)	



- 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)	584(477)
23(17)	22(17)
17(13)	21(16)

