

日付	献立名	材料名			おやつ ◎バナナ組、○午後全員おやつ
		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	
01 土	カレーライス コンソメスープ ポイルブロッコリー 牛乳	米、じゃがいも、油、マ ヨネーズ	○牛乳、○ヨーグルト(加 糖)、豚肉(肩ロース)、 ベーコン、◎牛乳	○バナナ、ミックスベジ タブル(冷凍)、たまね ぎ、ブロッコリー、にん じん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ ◎ヨーグルト、○バナ ナ○せんべい
03 月	ロールパン、豆乳汁、 鶏肉のマーマレード焼き にんじんのシンプルサラダ りんご	○米、ロールパン、油、 片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、豆 乳、○ベーコン、○パ ター	りんご、にんじん、かほ ちゃ、たまねぎ、キャ ベツ、マーマレード、○切 り干しだいこん、干しぶ どう	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ ◎牛乳、○切干し大根 おにぎり
04 火	御飯、豆腐すまし汁(あげ・ ねぎ)、かじきとさつま芋の ケチャップ煮、白菜の昆布和 え、バナナ	七分つき米、○食パン、 さつまいも、油、片栗粉	○牛乳、かじき、木綿豆 腐、○ハム、○とろける チーズ、油揚げ	バナナ、はくさい、たま ねぎ、にんじん、○たま ねぎ、○ピーマン、ね ぎ、○コーン缶、塩こん ぶ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ ◎牛乳、○ピザトース ト
05 水	御飯、じゃがいものスープ 豚肉となすのなべしぎ かぶときゅうりのサラダ パイン缶	米、○小麦粉、じゃがい も、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 ○無塩バター	なす、パイン缶、かぶ、 にんじん、たまねぎ、 きゅうり、ピーマン、 カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ ◎牛乳、○クッキー カットわかめ
06 木	御飯、はるさめのスープ(豆 腐・おくら)、シュウマイ、 切干大根のサラダ(しらす干 し)、パイン缶	○さつまいも、米、しゅ うまいの皮、片栗粉、○ 砂糖、○油、はるさめ、 砂糖、油、○ごま、ごま 油	○牛乳、豚ひき肉、木綿 豆腐、しらす干し	パイン缶、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、ね ぎ、オクラ、切り干しだ いこん、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ ◎牛乳、○大学芋
07 金	さつま芋御飯 みそ汁(かぶ・あげ) さけの塩焼き、白和え(ほう れん草・かき)	七分つき米、○コッペパ ン、さつまいも、ごま、 ○油、○グラニュー糖、 砂糖、○砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、○きな粉	かぶ、ほうれん草、に んじん、かき、かぶ・葉	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ ◎牛乳、○メロンパン
08 土	ケチャップチキンライス、 コンソメスープ(豆乳)、ポイ ルブロッコリー、バナナ	米○食パン○ジャム	○牛乳、○ヨーグルト(加 糖)、豆乳、鶏もも肉、 チーズ	バナナ、クリームコーン 缶、ブロッコリー、ミッ クスベジタブル(冷 凍)、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ ◎ヨーグルト ◎ジャムパン
11 火	御飯、みそ汁(いも・コー ン)肉豆腐(ひき肉)、キャ ベツのごま酢あえ、みかん缶	七分つき米、○フランス パン、じゃがいも、○ ピーナッツバター(幼児 室)砂糖、ごま	○牛乳、焼き豆腐、豚ひ き肉、米みそ(淡色辛み そ)、○ホイップクリ ーム	みかん缶、キャベツ、た まねぎ、ねぎ、にんじ ん、コーン缶、えのきた け、カットわかめ、しょ うが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ○牛乳 幼児室：ピーナツパ ターサンド、乳児室： ミルクコッペ
12 水	さんまのかば焼き丼 けんちん汁 キャベツとほうれん草の塩ご ま和え、りんご	七分つき米、○七分つき 米、片栗粉、油、ごま、 ごま油、砂糖	○牛乳、さんま、木綿豆 腐、油揚げ	りんご、だいこん、キャ ベツ、ほうれん草、に んじん、ねぎ、ごぼう、 ○塩こんぶ、○焼きの り、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ ◎牛乳、○おにぎり (塩こんぶ)
13 木	ドライカレーライス オニオンスープ ブロッコリーと人参のおかか 和え、ヨーグルト	七分つき米、○ホット ケーキ粉、押麦、○油、 油、○砂糖、米粉	○牛乳、ヨーグルト(加 糖)、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、にんじん、ブ ロッコリー、○りんご、 マッシュルーム、ピーマ ン、干しぶどう、にんに く、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ ◎牛乳、○蒸しパン (りんご)
14 金	御飯、みそ汁(だいこん・チ ンゲン菜)、さけの酒蒸し ひじきとさつま芋の炒り煮 みかん	七分つき米、さつまい も、○マカロニ、○砂 糖、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、さけ、○きな 粉、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ	みかん、だいこん、たま ねぎ、チンゲンサイ、に んじん、えのきたけ、さ やえんどう、ひじき、レ モン果汁	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ ◎牛乳、○マカロニき な粉
15 土	ミートスパゲティ、コーン スープ(玉ねぎ)、ポイルブ ロッコリー、みかん缶	マカロニ・スパゲティ、 米粉、マヨネーズ、油、 砂糖	○牛乳、牛乳、豚ひき 肉、牛ひき肉、バター	たまねぎ、みかん缶、ブ ロッコリー、クリーム コーン缶、にんじん、 コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ ◎牛乳、○おかかおに ぎり

- ◆食べたことがない食材がある場合は事前に食べておきましょう。
- ◆都合により内容を変更する場合があります。その際は掲示板でご案内させていただきます。

日付	献立名	材料名			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	ロールパン、豆乳汁、鶏肉のマーマレード焼きにんじんのシンプルサラダりんご	〇米、ロールパン、油、片栗粉、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、豆乳、〇ベーコン、〇バター	りんご、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、マーマレード、〇切り干しだいこん、干しぶどう	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ 〇牛乳、〇切干し大根おにぎり
18火	御飯、豆腐すまし汁（あげ・ねぎ）、かじきとさつま芋のケチャップ煮、白菜の昆布和え、幼児室：キウイフルーツ 乳児室：りんご	七分つき米、〇食パン、さつまいも、油、片栗粉	〇牛乳、かじき、木綿豆腐、〇ハム、〇とろけるチーズ、油揚げ	はくさい幼児室：キウイフルーツ、乳児室：りんご、たまねぎ、にんじん、〇たまねぎ、〇ピーマン、ねぎ、〇コーン缶、塩こんぶ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ 〇牛乳、〇ビザトースト
19水	御飯、じゃがいものスープ 豚肉となすのなべしぎ かぶときゅうりのサラダ パイン缶	米、〇ゆでうどん、じゃがいも、油、砂糖、〇ごま油	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、〇豚肉(ばら)	なす、パイン缶、〇キャベツ、かぶ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、〇にんじん、カットわかめ、〇あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ 〇牛乳、〇スチコン焼きうどん
20木	御飯、豆腐みそ汁 鮭の塩焼き さつま芋のレモン煮 ゆでブロッコリー	七分つき米、さつまいも、〇フランスパン、砂糖	〇牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	ブロッコリー、〇いちごジャム、ねぎ、レモン果汁、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ 〇牛乳、〇いちごスティック
21金	御飯、はるさめのスープ（豆腐・おくら）、シュマイ 切干大根のサラダ（しらす干し）、パイン缶	〇さつまいも、米、しゅうまいの皮、片栗粉、〇砂糖、〇油、はるさめ、砂糖、油、〇ごま、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、しらす干し	パイン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、オクラ、切り干しだいこん、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ 〇牛乳、〇大学芋
24月	御飯、豆腐すまし汁（はくさい・あげ）、さわらの蒸しめそ焼き、かぼちゃサラダ、りんご	七分つき米、〇七分つき米、油、米粉、砂糖、〇ごま油	〇牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ（甘みそ）、〇しらす干し、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、りんご、もやし、はくさい、きゅうり、〇にんじん、にんじん、コーン缶、〇ピーマン、〇しいたけ、〇ひじき、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ 〇牛乳、〇おやつ・チャーハン（しらす・ひじき）
25火	御飯、みそ汁（いも・コーン） 肉豆腐（ひき肉）、キャベツのごま酢あえ、みかん缶	七分つき米、じゃがいも、〇フランスパン、砂糖、ごま	〇牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）	みかん缶、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ 〇牛乳、〇ミルクコッペ
26水	御飯、みそ汁（はくさい・あげ）さばのりんごソースかけ焼きかぼちゃ ゆでブロッコリー	七分つき米、〇ホットケーキ粉、油、片栗粉、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、さば、米みそ（淡色辛みそ）、〇生クリーム、油揚げ	かぼちゃ、ブロッコリー、はくさい、りんご、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ 〇牛乳、〇お楽しみカップケーキ
27木	ドライカレーライス オニオンスープ ブロッコリーと人参のおかか和え、ヨーグルト	七分つき米、〇ホットケーキ粉、押麦、〇油、〇砂糖、米粉	〇牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、〇りんご、マッシュルーム、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ 〇牛乳、〇蒸しパン（りんご）
28金	御飯、みそ汁（だいこん・チンゲン菜）、さけの酒蒸し ひじきとさつま芋の炒り煮 みかん	七分つき米、さつまいも、〇マカロニ、〇砂糖、油、片栗粉、砂糖	〇牛乳、さけ、〇きな粉、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	みかん、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、ひじき、レモン果汁	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ 〇牛乳、〇マカロニきな粉
29土	かぼちゃのシチューライス ポイルブロッコリー、バナナ	七分つき米、油、マヨネーズ、米粉〇食パン〇ジャム	〇牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、豆乳	バナナ、かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、焼きのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ 〇ヨーグルト 〇ジャムパン
31月	森ハロウィンプレート👻 黒米、パンプキンスープ、ジャックオーランタンハンバーグ、森と星、うさぎりんご	米、〇小麦粉、〇黒砂糖、胚芽米、パン粉、コーンフレーク、油、片栗粉、砂糖	〇牛乳、〇豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳	りんご、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ 〇牛乳、〇ハロウィンカップ蒸しパン

1日の平均栄養所要量	3-5歳児：エネルギー545kcal タンパク質21.0g 脂質17.4g カルシウム240mg 鉄分2.2g ビタミンC35 食物繊維4.9g 塩分1.6g
	1-2歳児：エネルギー454kcal タンパク質17.3g 脂質15.1g カルシウム245mg 鉄分1.6g ビタミンC25 食物繊維3.6g 塩分1.4g