

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	
01 金	三色どんぶり、みそ汁 (もやし・あげ)、甘煮豆(いんげん豆)、みかん缶	〇さつまいも、七分つき米、〇砂糖、〇油、砂糖、油、〇ごま	〇牛乳、鶏ひき肉、いんげんまめ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、〇牛乳	みかん缶、ほうれんそう、にんじん、もやし、たまねぎ、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、◎大学芋
02 土	ケチャップライス、コーンスープ(玉ねぎ)、ゆで野菜、みかん缶	七分つき米、油	〇牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、牛乳、鶏ひき肉、バター	たまねぎ、みかん缶、クリームコーン缶、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ピーマン	〇牛乳、〇ヨーグルト、〇ビスケット
05 火	御飯、みそ汁(豆腐・玉ねぎ)、豚肉と昆布の炒め煮(にんじん)、ほうれん草のナムル、りんご	七分つき米、〇コッペパン、ごま、ごま油	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	ほうれんそう、りんご、にんじん、たまねぎ、コーン缶、◎みかん缶、刻みこんぶ、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、◎ミルックコッペ
06 水	きのこ御飯(鶏)、石狩汁、ブロッコリーの玉ねぎドレッシング	七分つき米、さといも、〇小麦粉、〇砂糖、油、砂糖	〇牛乳、さけ、〇バター、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、◎牛乳	〇りんご、だいこん、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、たまねぎ、ごぼう	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎アップルケーキ
07 木	パン・ロールパン、コーンスープ(だいこん)、ハニースパイシーチキン、サラダと蒸し芋、みかん	ロールパン、〇七分つき米、じゃがいも、片栗粉、はちみつ、油	〇牛乳、鶏もも肉、◎牛乳	みかん、だいこん、キャベツ、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、〇塩こんぶ〇焼きのり、にんにく、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎おにぎり(塩こんぶ)
08 金	御飯、中華スープ(えのき)かじきとさつま芋のケチャップ煮、かぶときゅうりのサラダ、パイ缶	七分つき米、さつまいも、〇白玉粉、油、片栗粉、〇三温糖、〇片栗粉、砂糖	〇牛乳、かじき、〇木綿豆腐、◎牛乳	パイ缶、たまねぎ、かぶ、にんじん、きゅうり、もやし、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎みたらし豆腐団子
09 土	スチコン焼きそば、わかめスープ、ゆで野菜(ブロッコリー)、くだもの	焼きそばめん、ごま油	〇牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩)、◎牛乳	キャベツ、りんご、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、にんじん、カットわかめ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ヨーグルト、◎せんべい
11 月	御飯、みそ汁(さつまいも・ねぎ)、豚肉のしょうが焼き(たまねぎ)、にんじんのごまあえ、りんご	七分つき米、〇米、さつまいも、油、ごま	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、〇ベーコン、油揚げ、〇バター、◎牛乳	りんご、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、〇切り干しだいこん、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎切り干し大根おにぎり
12 火	御飯、みそ汁(チンゲン菜・えのき)、鮭と切干大根のあんかけ、ポテトサラダ、みかん	七分つき米、じゃがいも、〇食パン、〇マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	〇牛乳、さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、〇とろけるチーズ、◎牛乳	みかん、〇コーン缶、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、◎みかん缶、切り干しだいこん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎コーンチーストースト
13 水	御飯、はるさめスープ(五目)、シュウマイ、切干大根のサラダ(しらす干し)、パイ缶	米、〇さつまいも、しゅうまいの皮、片栗粉、〇砂糖、はるさめ、油、砂糖、ごま、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、しらす干し、〇無塩バター、◎牛乳	パイ缶、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、コーン缶、えのきたけ、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、◎スイートポテト
14 木	御飯、みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)、ぶりの照り焼き、白和え(ほうれん草・にんじん・ごま)、みかん缶	七分つき米、〇ゆでうどん、じゃがいも、ごま、砂糖、〇ごま油	〇牛乳、ぶり、木綿豆腐、〇豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	みかん缶、◎キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、〇にんじん、えのきたけ、◎あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎スチコン焼きうどん
15 金	ドライカレーライス、オニオンスープ(コンソメ)、チンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ)、ヨーグルト	七分つき米、〇フランスパン、油、上新粉、砂糖	〇牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、〇いちごジャム、マッシュルーム、ピーマン、干しぶどう、トマトピューレ、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎いちごスティック
16 土	チャーハン(豚肉)、豆腐スープ、ゆで野菜(ブロッコリー)、バナナ	七分つき米、油	〇牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、◎牛乳	バナナ、ミックスベジタブル(冷凍)、ブロッコリー、たまねぎ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ヨーグルト、◎ビスケット



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	
18月	御飯、みそ汁（こまつな・わかめ）、さばの焼きおろし煮、れんこんのきんぴら、みかん缶	○さつまいも、七分つき米、さつまいも、油、砂糖	○牛乳、さば、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	みかん缶、だいこん、れんこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、万能ねぎ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○焼きいも
19火	御飯、みそ汁（豆腐・玉ねぎ）、豚肉と昆布の炒め煮（にんじん）、ほうれん草のナムル（コーン・ごま）、りんご	七分つき米、○フランスパン、○ピーナッツバター、ごま、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳、○クリームチーズ	りんご、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン缶、◎みかん缶、刻みこんぶ、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、○ピーナッツバターサンド、○ミルクコッペ
20水	きのこ御飯（鶏） 石狩汁、ブロッコリーの玉ねぎドレッシング	七分つき米、さといも、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、さけ、○バター、鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、ちくわ、◎牛乳	○りんご、だいこん、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、たまねぎ、ごぼう	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○アップルケーキ
21木	ロールパン、コーンスープ（だいこん）、ハニースパイシーチキン、サラダと蒸し芋	ロールパン、○七分つき米、じゃがいも、片栗粉、はちみつ、油	○牛乳、鶏もも肉、◎牛乳	だいこん、キャベツ、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、○塩こんぶ、○焼きのり、にんにく、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○おにぎり（塩こんぶ）
22金	御飯、中華スープ（えのき）、かじきとさつま芋のケチャップ煮、かぶときゅうりのサラダ、 乳児：りんご 幼児：キウイフルーツ	七分つき米、さつまいも、○ホットケーキ粉、油、○砂糖、○すりごま、片栗粉、○油、砂糖	○牛乳、かじき、○調製豆乳、○こしあん（生）、◎牛乳	乳児りんご、幼児キウイフルーツ、たまねぎ、かぶ、にんじん、きゅうり、もやし、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○あんまん
25月	御飯、みそ汁（さつまいも・ねぎ）、豚肉のしょうが焼き（たまねぎ）、にんじんのごまあえ、りんご	七分つき米、○米、さつまいも、油、ごま	○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ（淡色辛みそ）、○ベーコン、油揚げ、○バター、◎牛乳	りんご、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、○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、○お楽しみケーキ
26火	御飯、みそ汁（チンゲン菜・えのき）、鮭と切干大根のあんかけ、ポテトサラダ、みかん	七分つき米、じゃがいも、○食パン、○マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、さけ、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、○とろけるチーズ、◎牛乳	みかん、○コーン缶、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、◎みかん缶、切り干しだいこん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○コーンチーストースト
27水	御飯、はるさめスープ（五目）、シュウマイ、切干大根のサラダ（しらす干し）、パイン缶	米、○さつまいも、しゅうまいの皮、片栗粉、○砂糖、はるさめ、油、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、しらす干し、○無塩バター、◎牛乳	パイン缶、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、コーン缶、えのきたけ、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、○スイートポテト
28木	御飯、みそ汁（じゃが芋・たまねぎ）、ぶりの照り焼き、白和え（ほうれん草・にんじん・ごま）、みかん缶	七分つき米、○ゆでうどん、じゃがいも、ごま、砂糖、○ごま油	○牛乳、ぶり、木綿豆腐、○豚肉(ばら)、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	みかん缶、○キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、○にんじん、えのきたけ、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○スチコン焼きうどん
29金	ドライカレーライス、オニオンスープ（コンソメ）、チンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ)、ヨーグルト	七分つき米、○フランスパン、油、上新粉、砂糖	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、○いちごジャム、マッシュルーム、ピーマン、干しぶどう、トマトピューレ、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○いちごスティック
30土	ピラフ（チキンコンソメ）、コーンスープ（豆乳）、ポイルブロッコリー、りんご	七分つき米	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豆乳、鶏ひき肉、◎牛乳	りんご、クリームコーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、にんじん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○せんべい

平均栄養所要量

3－5歳児：エネルギー564kcal タンパク質21.3g 脂質17.5g カルシウム248mg
鉄分2.4 ビタミンC33 食物繊維5.3 塩分1.7g
1－2歳児：エネルギー452kcal タンパク質17.6g 脂質15.1g カルシウム249mg
鉄分1.7 ビタミンC23 食物繊維3.8 塩分1.3g



食材を確認し、未食のものがある場合はその日までに食べておくようにしましょう。



行事や食材の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。