



日	曜日	主食	献立名	使用する主な食材	摂取エネルギー (kcal)	おやつ	
						3歳未満児	3歳以上児
1	月	ごはん	鶏肉のトマトソース煮込み・シャキシャキ和え みそ汁・パイン (ごはん)	鶏肉 たまねぎ マッシュルーム トマト水煮缶 もやし ロースハム 黄ピーマン たまご 干しいたけ みずな パイン しみチョココーン	415 (552)	クリームコロン ぱりんこ 牛乳	しみチョココーン ぱりんこ コーヒー牛乳
2	火	ごはん	えびフライ・コールスロー コンソメスープ・オレンジ (ごはん)	えびフライ タルタルソース フリーツレタス きゃべつ 魚肉ソーセージ きゅうり モロヘイヤ 豚ベーコン えのきたけ オレンジ ビスケサンド 飲むヨーグルト	496 (686)	ビスケサンド 牛乳	ビスケサンド 飲むヨーグルト
3	水	ごはん	ポークカレー・ハムサラダ フルーツポンチ・麦茶 (ごはん)	豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース 牛乳 カレールウ 福神漬 ロースハム ブロッコリー スイートコーン フルーツカクテル缶	504 (696)	★手作りおやつ やさしいジュース (白ぶどう&ほうれん草)	★手作りおやつ やさしいジュース (白ぶどう&ほうれん草)
4	木	ごはん	つくねのチーズ焼き・ねばねば和え みそ汁・洋梨缶 (ごはん)	炭火焼きつくね ピザ用チーズ レタス 納豆 オクラ 梅なめたけ 絹ごし豆腐 油揚げ 糸みつば 洋梨缶 ポップコーン 北の卵サブレ	449 (557)	ポップコーン 北の卵サブレ 牛乳	ポップコーン 北の卵のサブレ 牛乳
5	金	ごはん	お魚のカレームニエル・塩昆布和え みそ汁・りんごゼリー (ごはん)	骨取り白身カレイ トマト きゃべつ にんじん むき枝豆 ちくわ 塩昆布 たまねぎ しめじ 葉だいこん りんごゼリー ホットケーキ粉	314 (506)	★ふわふわドーナツ 牛乳	★ふわふわドーナツ ヤクルト
6	土	パン	ナポリタン・野菜スープ マンゴープリン	スパゲティ 豚ベーコン たまねぎ ピーマン スィートコーン 粉チーズ はくさい アスパラガス にんじん マンゴープリン キャラメルコーン 瀬戸の汐揚	412 (462)	キャラメルコーン 瀬戸の汐揚 乳酸菌飲料	キャラメルコーン 瀬戸の汐揚 乳酸菌飲料
8	月	ごはん	肉みそ丼・スナッキーフライ 清し汁・黄桃缶 (ごはん)	豚ひき肉 にんじん もうそう 干しいたけ ねぎ 絹さや 錦糸卵 スナッキーフライ レタス はんぺん しめじ 万能ねぎ	454 (604)	プチクリームパン 牛乳	プチクリームパン コーヒー牛乳
9	火	ごはん	ほっけの照り焼き・だいこん金平 みそ汁・野菜と果物のゼリー (ごはん)	骨取りほっけ フロッコリー だいこん 系こんにやく にんじん 生揚げ いんげん ほうれん草 なめこ 野菜と果物のゼリー まがりせんべい アスパラガスビスケット	320 (510)	まがりせんべい アスパラガスビスケット 牛乳	まがりせんべい アスパラガスビスケット 飲むヨーグルト
10	水	パン	ミックスピザ・フライドチキン たまごスープ・みかんヨーグルト	ミックスピザ フライドチキン レタス 黄ピーマン きゅうり ロースハム プチトマト たまご チンゲン菜 みかんヨーグルト ケーキ りんごジュース	787 (745)	ケーキ りんごジュース	ケーキ りんごジュース
11	木	ごはん	麻婆豆腐・かに風味サラダ みそ汁・ミニゼリー (ごはん)	絹ごし豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ねぎ プリーツレタス かにかまぼこ ブロッコリー スィートコーン もやし 葉だいこん 板ふ	411 (518)	エントリー 牛乳	アルフォート 牛乳
12	金	ごはん	オニオンチキン・和風サラダ みそ汁・パイン缶 (まぜごはん)	鶏肉 たまねぎ プチトマト きゃべつ きゅうり 魚肉ソーセージ じゃがいも 油揚げ 調整乳 パイン缶 ボテルカ 白い風船	434 (628)	ボテルカ 白い風船 牛乳	ボテルカ 白い風船 ヤクルト
13	土	パン	コーンシチュー・ごま風味サラダ アセロラゼリー (パン)	鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん コーンクリーム グリーンピース 牛乳 シチューベース だいこん ロースハム 黄ピーマン 白いりごま	417 (619)	カルシウムせんべい かっぱえびせん 乳酸菌飲料	カルシウムせんべい かっぱえびせん 乳酸菌飲料
15	月	ごはん	照り焼きハンバーグ・ブロッコリーソテー きのこスープ・オレンジ (ごはん)	ハンバーグ レタス ブロッコリー たまねぎ ポークウィンナー 黄ピーマン しめじ えのきたけ 豚ベーコン オレンジ ホットケーキ粉 たまご	447 (597)	★ホットケーキ 牛乳	★ホットケーキ コーヒー牛乳
16	火	ごはん	豆腐の中華風・しらす納豆 みそ汁・マスカットゼリー (ごはん)	木綿豆腐 豚肉 はくさい もうそう にんじん 干しいたけ グリーンピース 納豆 モロヘイヤ しらす干し じゃがいも わかめ	396 (586)	アンパンマンのおやさいせんべい ビスコ 牛乳	アンパンマンのおやさいせんべい ビスコ 飲むヨーグルト
17	水	ごはん	ツナサラダコロケ・カラフル和え みそ汁・パイン (ごはん)	ツナサラダコロケ にんじん だいこん かにかまぼこ みずな たまねぎ 油揚げ 絹さや パイン ウエハース ミニゼリー 牛乳	501 (609)	ウエハース ミニゼリー 牛乳	ウエハース ミニゼリー 牛乳
18	木	ごはん	たらのみそマヨネーズ焼き・さっぱりサラダ 清し汁・白桃缶 (ごはん)	骨取スケソウダラ レタス もやし 魚肉ソーセージ きゅうり 卵豆腐 糸みつば 白桃缶 ミニメロンパン 牛乳 米	415 (523)	ミニメロンパン 牛乳	ミニメロンパン 牛乳
19	金	ごはん	ユーリンチー・シーザーサラダ 中華風スープ・フルーツカクテル缶 (ごはん)	鶏肉 万能ねぎ トマト ブロッコリー ロースハム 黄ピーマン チンゲン菜 もうそう 干しいたけ フルーツカクテル缶 バニラロアンヌ ヤクルト	404 (596)	バニラロアンヌ 牛乳	バニラロアンヌ ヤクルト
20	土	パン	冷やしそうめん・蒸ししゅうまい ピンクグレープフルーツゼリー	そうめん たまご 天かす なた 万能ねぎ 豆腐しゅうまい レタス ピンクグレープフルーツゼリー ハッピーターン チョイス 乳酸菌飲料	457 (507)	ハッピーターン チョコイス 乳酸菌飲料	ハッピーターン チョコイス 乳酸菌飲料
22	月	ごはん	フルコギ丼・リャンサンズ みそ汁・キャンディチーズ (ごはん)	豚肉 たまねぎ にんじん いら 白いりごま はるさめ かにかまぼこ きゅうり クレープエッグ ほうれん草 えのきたけ キャンディチーズ	455 (605)	源氏ハイ 牛乳	源氏ハイ コーヒー牛乳
23	火	ごはん	さばの西京焼き・野菜炒め 清し汁・みかん缶 (ごはん)	骨無さば レタス はくさい ちくわ にんじん ピーマン 黒きくらげ 板ふ しめじ 万能ねぎ みかん缶 ストリングポテト	370 (560)	★のり塩ポテト 牛乳	★のり塩ポテト 飲むヨーグルト
24	水	ごはん	ハヤシライス・フレンチサラダ ブルーヨーグルト・麦茶 (ごはん)	豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ハヤシフレク もやし きゅうり シーチキン スィートコーン ブルーンヨーグルト	544 (673)	とんがりコーン ホワイトロリータ 牛乳	とんがりコーン チョコリエール 牛乳
25	木	ごはん	親子とじ・なめたけ和え みそ汁・洋梨缶 (ごはん)	たまご 鶏肉 たまねぎ 系こんにやく 絹さや こまつな にんじん スライスかまぼこ なめたけ 生揚げ 糸みつば 洋梨缶	476 (584)	チーズ蒸しケーキ 牛乳	チーズ蒸しケーキ 牛乳
26	金	ごはん	チーズコロケ・ブロッコリーサラダ ベジタブルスープ・ゼリーポンチ (わかめごはん)	チーズコロケ トマト ブロッコリー 魚肉ソーセージ 黄ピーマン きゃべつ たまねぎ 豚ベーコン にんじん あわせゼリー 黄桃缶 パイン缶	536 (729)	ぼたぼた焼き 塩A字ビスケット 牛乳	ぼたぼた焼き 塩A字ビスケット ヤクルト
27	土	パン	中華ざる・ちくわの磯香焼き プリン	中華めん たまご 豚ももチャーシュー なた 万能ねぎ きざみのり ちくわ あおのり レタス なめらかプリン ばかうけ さやえんどう	520 (570)	ばかうけ さやえんどう 乳酸菌飲料	ばかうけ さやえんどう 乳酸菌飲料
29	月	ごはん	麻婆なす・豆腐サラダ えび団子のスープ・パイン (ごはん)	素揚げなす 豚ひき肉 ピーマン ねぎ 絹ごし豆腐 トマト きゅうり えびボール わかめ ねぎ パイン いちごシュークリーム	415 (565)	いちごシュークリーム 牛乳	いちごシュークリーム コーヒー牛乳
30	火	ごはん	ベーコンエッグ・コーンソテー みそ汁・オレンジ (ごはん)	たまご 豚ベーコン レタス スィートコーン ブロッコリー 魚肉ソーセージ もやし 油揚げ 調整乳 オレンジ チョコチップクッキー チーズビット	418 (582)	バタークッキー チーズビット 牛乳	チョコチップクッキー チーズビット 飲むヨーグルト

給食の研修などにより、献立が変更になることもあります。
 10日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。
 ★マークがついているおやつは手作りです。
 3歳未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。
 () は3歳未満児の主食及びエネルギー表示となっております。

作成 (株) 栄研 / 栄養管理課

