

日	曜日	午前おやつ	昼食	黄の食べ物	赤の食べ物	緑の食べ物	午後おやつ
				熱や力のもとになるもの (炭水化物・脂質)	血や肉、骨になるもの (たんぱく質・無機質)	体の調子を整えるもの (ビタミン・食物繊維)	
1	金	牛乳 せんべい	こいのぼりサンド、フルーツカクテル アスパラとツナのあえ物 わかめスープ、お茶	食パン、砂糖	生クリーム、ツナ、わかめ 牛乳	みかん、アスパラ、えのき パイナップル、玉葱、人参 苺、バナナ	お茶 ☆かりんとう
2	土	牛乳 ビスケット	おにぎり 貝だくさん汁		牛乳、木綿豆腐	玉葱、大根、人参、しめじ	牛乳 せんべい
4	月		みどりの日				
5	火		こどもの日				
6	水		振替休日				
7	木	野菜ジュース ビスケット	ちゃんぽんラーメン さつま芋の甘煮 バナナ、牛乳	中華麺、さつま芋、ごま油 砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、もやし 玉葱、人参	未満児：牛乳 以上児：お茶 クッキー
8	金	牛乳 せんべい	ごはん、タンドリーチキン ジャーマンポテト みそ汁、オレンジ、牛乳	じゃが芋、米、油	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、みそ ヨーグルト、ベーコン	オレンジ、大根、玉葱	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
9	土	牛乳 クッキー	おにぎり 貝だくさん汁		牛乳、木綿豆腐	玉葱、大根、人参、しめじ	牛乳 ビスケット
11	月	牛乳 ビスケット	ハヤシライス キャベツとツナのサラダ 野菜スープ、バナナ、牛乳	米、じゃが芋、油	牛乳、豚肉、ツナ	バナナ、キャベツ、もやし 人参、マッシュルーム	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
12	火	牛乳 ブリッツ	ごはん、鶏肉のつくね焼き ココロサラダ みそ汁、オレンジ、牛乳	米、片栗粉、パン粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐 みそ、ツナ、油揚げ、わかめ	オレンジ、玉葱、人参、胡瓜 大根、コーン	未満児：牛乳 以上児：お茶 クッキー
13	水	牛乳 クッキー	ごはん、豚肉と野菜のカレー炒め いんげんのごまあえ みそ汁、バナナ、牛乳	米、麩、片栗粉、すりごま 油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ	バナナ、玉葱、えのき、人参 いんげん、ピーマン	未満児：牛乳 以上児：お茶 ビスケット
14	木	牛乳 せんべい	スパゲティミートソース わかめサラダ コンソメスープ、オレンジ、牛乳	スパゲティ、小麦粉、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉 ツナ、粉チーズ、わかめ	オレンジ、玉葱、胡瓜、人参 しめじ、コーン、貝割れ大根	未満児：牛乳 以上児：お茶 ビスケット
15	金	牛乳 ビスケット	たけのこご飯、鶏肉の照り焼き キャベツの煮ひたし すまし汁、バナナ、牛乳	米、油、片栗粉、麩、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ	バナナ、キャベツ、筍、人参 えのき、葱、椎茸	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
16	土	牛乳 せんべい	おにぎり 貝だくさん汁		牛乳、木綿豆腐	キャベツ、人参、えのき、葱	牛乳 せんべい
18	月	牛乳 せんべい	ごはん、鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト みそ汁、バナナ、牛乳	じゃが芋、米、油、砂糖	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、みそ ベーコン	バナナ、キャベツ、トマト 玉葱、人参	未満児：牛乳 以上児：お茶 クラッカー
19	火	牛乳 クッキー	豚丼、みそ汁 ほうれん草のなめたけあえ ヨーグルト、お茶	米、油、ごま	ヨーグルト、豚肉、木綿豆腐 みそ、ツナ、油揚げ、わかめ	玉葱、ほうれん草、えのき、葱	未満児：牛乳 以上児：お茶 ビスケット
20	水	牛乳 ブリッツ	ごはん、ほっけの塩焼き いんげんのごまあえ みそ汁、オレンジ、牛乳	米、麩、すりごま	牛乳、ほっけ、木綿豆腐、みそ	オレンジ、いんげん、人参	未満児：牛乳 以上児：お茶 ビスケット
21	木	牛乳 クッキー	焼きそば かぼちゃの甘煮 中華スープ、バナナ、牛乳	中華麺、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、青のり	バナナ、南瓜、もやし、玉葱 キャベツ、ピーマン、人参 えのき、にら	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
22	金	牛乳 ビスケット	ごはん、鶏のさっぱり煮 大豆とひじき煮 みそ汁、オレンジ、牛乳	米、白滝、砂糖、油	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、みそ 大豆、油揚げ、ひじき	オレンジ、キャベツ、玉葱 椎茸、人参	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
23	土	牛乳 ビスケット	おにぎり 貝だくさん汁			玉葱、大根、人参、しめじ	牛乳 せんべい
25	月	牛乳 せんべい	ごはん、豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ みそ汁、牛乳	米、マカロニ、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ 魚肉ソーセージ	しめじ、チンゲン菜 胡瓜、人参	未満児：牛乳 以上児：お茶 クッキー
26	火	牛乳 ビスケット	親子丼 切り干し大根のサラダ みそ汁、バナナ、牛乳	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、みそ、かにかま 卵、油揚げ、のり、わかめ	人参、胡瓜、小松菜、葱 切干大根、バナナ	未満児：牛乳 以上児：お茶 クッキー
27	水	牛乳 ブリッツ	ごはん、ポークチャップ きゅうりと人参の昆布あえ みそ汁、オレンジ、牛乳	米、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ 塩昆布	オレンジ、胡瓜、玉葱、しめじ 人参	未満児：牛乳 以上児：お茶 かりんとう
28	木	牛乳 ビスケット	ジャージャー麺 粉ふき芋 わかめスープ、バナナ、牛乳	じゃが芋、素麺、砂糖、片栗粉 油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐 みそ、青のり、わかめ	バナナ、玉葱、葱、人参、胡瓜 貝割れ大根、椎茸	未満児：牛乳 以上児：お茶 クッキー
29	金	牛乳 クッキー	マーボー豆腐丼 小松菜の煮ひたし みそ汁、ゼリー、牛乳	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 油揚げ、みそ	小松菜、葱、大根、人参	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
30	土	牛乳 ビスケット	おにぎり 貝だくさん汁		牛乳、木綿豆腐	玉葱、大根、しめじ、人参	牛乳 せんべい

1ヶ月の平均栄養量

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
未満児	388	16.2	13.8	1.3
以上児	396	16.1	12.3	1.5



※ 材料納入の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ ☆印は、手作りおやつです。

※ 3歳以上児は昼食時に、3歳未満児は午前おやつと午後おやつ時に牛乳を提供します。

