



日	曜	昼食献立名	1・2歳児 10時おやつ	3時おやつ	きいろ 熱と力になるもの	あか 血や肉や骨になるもの	みどり 体の調子を整えるもの
1	土	サンドイッチ ぎゅうにゅう	けんこうヨーグルト	幼児ぶどう ハッピーターン	マヨネーズ、パン	ぎゅうにゅう、たまご、ハム	ぶどうジュース、きゅうり、レタス
3	月	タコライス ブロッコリーのスープ ブッチンゼリー	むぎちや やさしいばかうけ	ばくがいんりょう 塩ミルククッキー	こめ、こむぎこ、さとう、あぶら、かたくりこ	ぎゅうにゅう、ふたひきにく、バター、たまご、すきむミルク	たまねぎ、トマト、レタス、ブロッコリー、にんじん、にんにく
4	火	さけのませずし とんじる オレンジ	むぎちや ウエハース	まきばヨーグルト どうぶつヨーチ	こめ、さとう、あぶら、こま	ヨーグルト、どうぶ、ふたにく、さけ、みそ	オレンジ、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、ごぼう
5	水	食パン ぎゅうにゅう とりにくのとままとに キャベツといんげんのマリネ	グレープゼリー	すいか ポリコーン	あぶら、パン	ぎゅうにゅう、とりむね肉、ハム、バター	すいか、キャベツ、なす、トマト、たまねぎ、トマトピューレ、ピーマン、きゅうり、いんげん、にんにく、パセリ
6	木	米 きゅうりのうめあえ とりにくのねぎしおやき ゴーヤチャンプルー	まきばいちご ヨーグルト	幼児野菜フルーツ しょうゆせんべい	こめ、あぶら、こまあぶら、さとう	とりもも肉、なまあげ、たまご、ベーコン、かつおぶし	きゅうり、しめじ、にがうり、にんじん、ねぎ、レモン、うめびしお
7	金	七夕そうめん ちくわのいそべあげ カルシウムサラダ	たなばたこんだて ほうじちや ほしたべよ	キラキラゼリー ハードビスケット	そうめん、こむぎこ、あぶら、こまあぶら、さとう、マヨドレ	ちくわ、セラチン、たまご、チーズ、しらすぼし	ほうれんそう、きゅうり、にんじん、コーン、オクラ、あおのり、レモン
8	土	ハンバーグパン レタスサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう リッツ	幼児りんご せんべい	バーガーパン、あぶら	ハンバーグ	りんごジュース、レタス、たまねぎ、にんじん、きゅうり、パセリ
10	月	食パン もろへいやのスープ 茄子とかぼちゃのグラタン コーンサラダ	ほうじちや こざかなせんべい	むぎちや わかめおにぎり	こめ、スパゲティ、あぶら、パン	ふたひきにく、チーズ	ザーレタス、たまねぎ、なす、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン、ねぎ、えのきたけ、モロヘイヤ、にんにく
11	火	米 ぶりかけ むぎちや あつあげのみそに ほうれん草おかか和え	ぎゅうにゅう ココナッツサブレ	グレープゼリー カルシウムせんべい	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう	なまあげ、とりむね肉、みそ、かつおぶし	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、たけのこ、ピーマン
12	水	ジャージャーめん かぼちゃのごまあえ ほうじちや	むぎちや かんぱん	ぎゅうにゅう じゃこトースト	ちゅうかめん、しょくパン、さとう、あぶら、こま、マヨドレ	ぎゅうにゅう、ふたひきにく、みそ、ちりめんじゃこ	かぼちゃ、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、パセリ
13	木	米 アジフライ きりほしだいこんのはりはりづけ とうふとわかめのみそしる	けんこうヨーグルト	スポロン げんじパイ	こめ、パンこ、あぶら、こむぎこ、さとう	あじ、とうふ、たまご、かにかまぼこ	きゅうり、きりほしだいこん、にんじん、ねぎ、わかめ
14	金	とりすきどん きになるやさい こまつなサラダ たべるにほし	幼児りんご ラムネ	スキムミルク とうもろこし	こめ、しらすき、あぶら、さとう	とうふ、とりもも肉、すきむミルク、にほし	たまねぎ、とうもろこし、こまつな、きゅうり、ねぎ、にんじん、グリーンピース、刻みのり
15	土	くろばん ぎゅうにゅう キャベツとエビのスパゲティ ポテトサラダ	幼児ぶどう せんべい	ピーチゼリー ハッピーターン	じゃがいも、スパゲティ、コッペパン、マヨドレ	ぎゅうにゅう、えび、バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にんにく
18	火	さけのませずし とんじる オレンジ	むぎちや ウエハース	まきばヨーグルト どうぶつヨーチ	こめ、さとう、あぶら、こま	ヨーグルト、どうぶ、ふたにく、さけ、みそ	オレンジ、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、ごぼう
19	水	食パン ぎゅうにゅう とりにくのとままとに キャベツといんげんのマリネ	グレープゼリー	すいか ポリコーン	あぶら、パン	ぎゅうにゅう、とりむね肉、ハム、バター	すいか、キャベツ、なす、トマト、たまねぎ、トマトピューレ、ピーマン、きゅうり、いんげん、にんにく、パセリ
20	木	米 きゅうりのうめあえ とりにくのねぎしおやき ゴーヤチャンプルー	まきばいちご ヨーグルト	幼児野菜フルーツ しょうゆせんべい	こめ、あぶら、こまあぶら、さとう	とりもも肉、なまあげ、たまご、ベーコン、かつおぶし	きゅうり、しめじ、にがうり、にんじん、ねぎ、レモン、うめびしお
21	金	ひやしうどん ちくわのいそべあげ カルシウムサラダ	ほうじちや ほしたべよ	ぎゅうにゅう シアチーズムース	うどん、こむぎこ、あぶら、さとう、こまあぶら	ぎゅうにゅう、クリームチーズ、ちくわ、たまご、チーズ、しらすぼし	ほうれんそう、にんじん、あさつき、レモン、あおのり
22	土	ハンバーグパン レタスサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう リッツ	幼児りんご せんべい	バーガーパン、あぶら	ハンバーグ	りんごジュース、レタス、たまねぎ、にんじん、きゅうり、パセリ
24	月	食パン もろへいやのスープ 茄子とかぼちゃのグラタン コーンサラダ	ほうじちや こざかなせんべい	むぎちや わかめおにぎり	こめ、スパゲティ、あぶら、パン	ふたひきにく、チーズ	ザーレタス、たまねぎ、なす、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン、ねぎ、えのきたけ、モロヘイヤ、にんにく
25	火	米 ぶりかけ むぎちや あつあげのみそに ほうれん草おかか和え	ぎゅうにゅう ココナッツサブレ	グレープゼリー カルシウムせんべい	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう	なまあげ、とりむね肉、みそ、かつおぶし	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、たけのこ、ピーマン
26	水	ジャージャーめん かぼちゃのごまあえ ほうじちや	むぎちや かんぱん	ぎゅうにゅう じゃこトースト	ちゅうかめん、しょくパン、さとう、あぶら、こま	ぎゅうにゅう、ふたひきにく、みそ、ちりめんじゃこ	かぼちゃ、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、パセリ
27	木	米 アジフライ きりほしだいこんのはりはりづけ とうふとわかめのみそしる	けんこうヨーグルト	スポロン げんじパイ	こめ、パンこ、あぶら、こむぎこ、さとう	あじ、とうふ、たまご、かにかまぼこ	きゅうり、きりほしだいこん、にんじん、ねぎ、わかめ
28	金	とりすきどん きになるやさい こまつなサラダ たべるにほし	幼児りんご ぼりんこ	スキムミルク とうもろこし	こめ、しらすき、あぶら、さとう	とうふ、とりもも肉、すきむミルク、にほし	たまねぎ、とうもろこし、こまつな、きゅうり、ねぎ、にんじん、グリーンピース、刻みのり
29	土	くろばん ぎゅうにゅう キャベツとエビのスパゲティ ポテトサラダ	幼児ぶどう せんべい	ピーチゼリー ハッピーターン	じゃがいも、スパゲティ、コッペパン、マヨドレ	ぎゅうにゅう、えび、バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にんにく
31	月	タコライス ブロッコリーのスープ ブルー	むぎちや やさしいばかうけ	シャーベット	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ	シャーベット、ふたひきにく	たまねぎ、トマト、レタス、ブロッコリー、にんじん、ブルー、にんにく

*献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
 <月平均栄養価>
 3歳以上児 エネルギー 548kcal たんぱく質 21.8g
 3歳未満児 475kcal 19.1g

*コドモアプリでも献立が見られます。ぜひご利用ください。
 脂質 15.8g
 食塩相当量 1.8g
 13.2g
 1.6g