

日	曜日	朝のおやつ	献立名 (主食・副菜・汁物)	おやつ	材料および体内での働き			エネルギー kcal たんぱく質 g ( )は未満児
					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	
1	火	牛乳	白飯 鶏肉の竜田揚げ きゃべつの昆布和え わかめのみそ汁 オレンジ	いちごカップケーキ 牛乳	米、油、片栗粉、ホット ケーキミックス、卵、三温 糖	〇牛乳、かじき、油揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)、 牛乳	〇牛乳、かじき、油揚げ、 たまねぎ、にんじん、塩こん ぶ、しょうが、カットわか め	508.4(448.3) 24.8(21.9)
2	水	牛乳	白飯 おからハンバーグ 切り干し大根のマヨサラダ えのきのみそ汁 ミニゼリー	チーズサンドクラッカー 牛乳	米、クラッカー、ツナ油 漬缶、すりごま、油、砂 糖、三温糖	〇牛乳、豚ひき肉、〇卵、 ちくわ、おから、米みそ クリームチーズ、 牛乳	たまねぎ、きゅうり、にん じん、切り干しだいごん、 えのきたけ、〇いちごジャ ム、低糖、 牛乳	750.6(630.0) 25.9(22.7)
3	木		<b>憲法記念日 (休園)</b>					
4	金		<b>みどりの日 (休園)</b>					
5	土		<b>子どもの日 (休園)</b>					
7	月	牛乳	ソフトフランス 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ かぶのコンソメスープ パナナ	グリーンピースごはん 麦茶	コッペパン、〇米、油、三 温糖	鶏肉(もも皮なし)、 牛乳	バナナ、キャベツ、たま ねぎ、 〇グリーンピース、き ゅうり、かぶ・葉、にんじ ん	537.6(470.2) 22.1(19.9)
8	火	牛乳	キーマカレー もやしサラダ ポテトスープ	マカロニイタリアン 麦茶	米、〇マカロニ、じゃがい も、マヨネーズ、油、小麦 粉、 〇オリブ油、ごま 油	豚ひき肉、 〇ベーコン、ハ ム、 〇粉チーズ、粉チ ーズ、 牛乳	もやし、たまねぎ、にんじ ん、 〇トマトペースト、 きゅうり、 たまねぎ、干 ししいたけ	538.7(471.1) 17.6(16.5)
9	水	牛乳	白飯 さわらのごまみそ焼き ひじきの白和え もやしのみそ汁 オレンジ	ボンデケージョ 牛乳	米、 〇白玉粉、ごま、 すりごま、砂糖	〇牛乳、 豚ひき肉、木綿豆 腐、 ちくわ、 〇粉チーズ、 米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ	オレンジ、もやし、にんじ ん、 たまねぎ、しらたき、 ごぼう、 ほうれんそう、ひ じき	691.7(585.7) 32.0(27.3)
10	木	ジュース	麦ごはん 豚肉のサクサク揚げ きゃべつのおかか和え お麩のみそ汁	きな粉サンド 牛乳	米、 〇食パン、片栗粉、 油、 小麦粉、 〇砂糖、 焼(車)ふ、 ごま油	〇牛乳、 豚肉(ヒレ)、米み そ(淡色辛みそ)、 油揚げ、 〇バター、 〇きな粉、 ごま油	キャベツ、ごまかつ、たま ねぎ、 にんじん、 しょうが	646.9(526.2) 28.1(21.2)
11	金	牛乳	ソース焼きそば みかんサラダ 中華スープ ミニゼリー	シーチキンごはん 麦茶	焼きそばめん、 〇胚芽米、 油、 マヨネーズ、 ごま	豚肉(肩ロース)、 〇豚肉(ほ ろ)、 牛乳	キャベツ、みかん缶、もや し、 たまねぎ、 だいごん、 にんじん、 プロックリー	615.3(528.5) 16.8(15.9)
12	土	牛乳	わかめごはん 大根と鶏肉の煮物 玉ねぎのみそ汁	スティックパン 牛乳	米、 油、 焼(車)ふ、 砂糖、 ごま(乾)	鶏もも肉、 米みそ(淡色辛 みそ)、 牛乳、 牛乳	だいごん、 にんじん、 たま ねぎ、 さやえんどう	379.7(418.8) 11.6(15.3)
14	月	牛乳	白飯 豆腐入りミートローフ 三色野菜のごま和え わかめのみそ汁 ミニゼリー	スイートポテトパン 牛乳	米、 〇コッペパン、 〇さつ まいも、 パン粉、 〇はちみつ、 ごま、 油、 砂糖、 三温糖	豚ひき肉、 木綿豆腐、 卵、 油揚げ、 牛乳、 米みそ(淡色辛みそ)、 〇バター	アルファルファもやし、 たまねぎ、 ごまかつ、 にんじん、 カットわかめ	536.4(536.3) 19.1(21.0)
15	火	カルピス	黒米入りごはん かぼちゃとちくわの磯辺揚げ きゃべつの甘酢和え なめこのみそ汁	コーンフレックスナック 牛乳	米、 小麦粉、 油、 砂糖、 ごま	〇牛乳、 ちくわ、 木綿豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)、 〇無塩バター、 黒豆	キャベツ、 かぼちゃ、 きゅうり、 にんじん、 なめこ、 ねぎ、 あおのり	602.3(662.6) 17.1(14.2)
16	水	牛乳	バターロール マカロニチキングラタン コーンサラダ かぶのコンソメスープ	のりじゃこ焼きおにぎり 麦茶	〇米、 ロールパン、 マカロニ、 〇マヨネーズ、 小麦粉、 油、 砂糖	牛乳、 鶏もも肉、 ピザ用 チーズ、 〇からす干し、 バター、 〇かつお節、 牛乳	キャベツ、 たまねぎ、 きゅうり、 しめじ、 コーン缶、 かぶ、 にんじん、 〇焼 き	560.7(487.6) 19.8(18.2)
17	木	牛乳	五穀米入りごはん ひじき入り卵焼き きんぴら炒め ほうれん草のみそ汁	パニャキュッフェルン 牛乳	米、 〇小麦粉、 コーンス ターチ、 〇砂糖、 〇砂糖、 ごま油、 砂糖、 ごま	〇牛乳、 卵、 豚ひき肉、 〇無塩バター、 油揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)	れんこん、 しらたき、 にんじん、 ほうれんそう、 たま ねぎ、 ごぼう、 いんげん	670.2(569.8) 19.9(18.2)
18	金	牛乳	スパゲッティナポリタン マセドアンサラダ きゃべつのスープ パナナ	豚肉と刻み昆布のまぜごはん 麦茶	〇米、 スパゲッティ、 じゃがいも、 マヨネーズ、 オリ ブ油、 砂糖	豚ひき肉、 〇卵、 〇ツナ油 漬缶、 ハム、 チーズ、 ウイ ンナー、 牛乳	バナナ、 たまねぎ、 きゅうり、 にんじん、 キャベツ、 ピーマン、 コーン缶	636.3(544.3) 19.6(18.0)
19	土	牛乳	ハヤシライス もやしのゆかり和え お麩のみそ汁	ぶどうパン 牛乳	米、 ぶどうパン、 じゃがいも、 油、 焼(車)ふ	〇牛乳、 豚肉(肩ロース)、 米みそ(淡色辛みそ)、 牛乳	たまねぎ、 キャベツ、 にん じん、 グリーンピース(冷 凍)	592.5(511.4) 18.9(17.5)
21	月	牛乳	フランスパン(乳児はバターロール) ミネストローネ パスタサラダ ボールウインナー ミニゼリー	鮭おにぎり 麦茶	フランスパン、 〇米、 じゃがいも、 スパゲッティ、 マヨネーズ、 〇ごま油、 オリ ブ油	ウインナー、 鶏もも肉、 〇さけ(塩)、 ベーコン、 ツ ナ水煮缶、 牛乳	トマト、 キャベツ、 たま ねぎ、 きゅうり、 にんじん、 セロリ、 〇焼きのり、 にんじん	585.4(506.2) 21.0(19.0)
22	火	ジュース	☆☆誕生会☆☆ キャロットごはん・ひき肉の油揚げ巻き・プロックリーのごま酢和え・すまし汁・オレンジ	ココアケーキ 牛乳	米、 〇ホットケーキ粉、 〇マーガリン、 ソフトタイ プ、 片栗粉、 〇三温糖、 ごま油	〇牛乳、 豚ひき肉、 〇ヨー グルト(無糖)、 油揚げ、 ちくわ、 〇卵	オレンジ、 にんじん、 ブ ロックリー、 たまねぎ、 しいたけ、 こんぶ(だし用)	652.3(530.3) 23.9(18.0)
23	水	牛乳	つぼみ・たんぼほ試食会 (五穀米ごはん・かじきまぐろのフィッシュチップス・ネバネバ和え・切り干し大根のみそ汁) ☆☆ミニ遠足☆☆	ヨーグルト・お菓子 麦茶	米、 五穀、 砂糖、 半生油、 小麦粉	〇ヨーグルト(加糖)、 かじき、 納豆、 米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、 粉チ ーズ、 牛乳	もやし、 ごまかつ、 にんじ ん、 切り干しだいごん、 パ セリ、 カットわかめ	505.7(436.1) 25.1(21.3)
24	木	牛乳	白飯 鶏肉のマヨネーズ焼き ネバネバ和え きこのみそ汁	のりチーズサンド 牛乳	米、 〇食パン、 パン粉、 半生油、 マヨネーズ、 〇マーガ リン、 ソフトタイ プ、 三温糖	〇牛乳、 鶏もも肉、 納豆、 〇スライスチーズ、 米みそ(淡色辛みそ)、 牛乳	もやし、 ごまかつ、 にんじ ん、 しめじ、 えのきたけ、 ねぎ、 しょうが、 〇焼 き	559.2(486.4) 28.1(24.4)
25	金	牛乳	カレーうどん かぼちゃサラダ パナナ	中華風おこわ 麦茶	ゆでうどん、 〇米、 〇もち 米、 マヨネーズ、 油、 ごま油、 砂糖	豚肉(肩ロース)、 〇鶏もも 肉、 牛乳	バナナ、 かぼちゃ、 たま ねぎ、 にんじん、 きゅうり、 〇板こんにやく、 干しだいごん	590.3(509.7) 15.3(14.8)
26	土	牛乳	ジャージャー風肉みそ丼 きゅうりともやしのナムル 中華スープ	スティックパン 牛乳	米、 〇乾パン、 じゃがいも、 ごま油、 ごま、 砂糖	〇牛乳、 豚ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)、 牛乳	もやし、 きゅうり、 たま ねぎ、 だいごん、 にんじん、 どうもろこし、 カットわか め	534.9(468.2) 19.6(18.0)
28	月	牛乳	ぶどう食パン スペニッシュオムレツ ツナサラダ 白菜のスープ オレンジ	高野豆腐のそぼろごはん 麦茶	〇米、 ぶどうパン、 じゃがいも、 油、 砂糖、 なたね油	卵、 〇鶏ひき肉、 牛乳、 ツ ナ油漬缶、 ベーコン、 ピ ザ用チ ーズ、 〇凍り豆腐、 牛乳	オレンジ、 キャベツ、 たま ねぎ、 きゅうり、 にんじ ん、 はくさい、 ピーマン、 わかめ	606.3(521.8) 22.2(19.9)
29	火	牛乳	白飯 鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草の磯辺和え じゃが芋のみそ汁	プリン・クラッカー 麦茶	米、 じゃがいも、 油、 ごま、 砂糖	〇牛乳、 鶏もも肉、 米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、 牛乳	アルファルファもやし、 ほうれんそう、 たま ねぎ、 にんじん、 味噌かけのり	607.7(522.8) 26.7(23.3)
30	水	牛乳	白飯 鮭フライオーロラソースかけ 鉄骨サラダ 切り干し大根のみそ汁 ミニゼリー	レーズンロッククッキー 牛乳	米、 〇小麦粉、 マヨネ ーズ、 〇砂糖、 パン粉、 油、 小麦粉、 すりごま、 〇コー ン粉、 ごま油	〇牛乳、 さけ、 〇無塩バ ター、 〇卵、 米みそ(淡色辛みそ)、 ヨーグルト(無糖)、 油揚げ、 干しだいごん	キャベツ、 きゅうり、 にん じん、 〇干しぶどう、 ひじ き、 切り干しだいごん、 カットわか め	689.1(584.0) 26.5(23.2)
31	木	カルピス	中華どんぶり 春雨ときゅうりの酢の物 コーンスープ オレンジ	メロンパン 牛乳	米、 〇コッペパン、 はるさめ、 砂糖、 片栗粉、 油、 ごま、 ごま油	〇牛乳、 豚肉(もも)、 卵、 なたね油、 〇カルピス	オレンジ、 はくさい、 たま ねぎ、 コーン缶、 きゅうり、 クリームコーン缶、 みかん缶	566.9(642.2) 19.6(16.2)

\*都合により変更する場合があります。

**注意!!** 「3歳までは豆を食べさせないようにしましょう」

消費者庁:「3歳頃までは豆を食べさせないようにしましょう」と注意喚起!!

子どもが豆やナッツ類を気管に詰まらせた事故は昨年までの6年間で27件が報告され、そのうち20件が3歳時未満。消費者庁は、「3歳頃までは、豆やナッツを食べさせないように」と注意を呼びかけています。煮豆(大豆・いんげん豆)などの事故事例はなく、これらについては、今まで通り食べさせても事故のリスクは低いとのこと。(小児科医の見解)リスクが高いのは、乾燥した豆(大豆・ナッツ)。また、えだまめは子どもの気道をふさぐ大きさであるため、危険性があるとのことでした。3歳時未満に「豆」を使用する料理は、「豆を使用しない」または「つぶす」など、工夫して提供するようにしましょう。