

献立表（3歳未満児）

日／曜	献立名		材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ
			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	
1 水	ごはん	白身魚のカレー天ぷら さっぱりサラダ すまし汁	米、米粉、米粉パウダー、油、 おつゆ麩、砂糖、いちごジャム	豆乳、かまぼこ、ホキ、牛乳	玉ねぎ、いんげん、人参、コー ン、ねぎ	朝）牛乳 ＊米粉ケーキ 牛乳
2 木	ごはん	ひじき入りつくね きんぴらごぼう 田舎汁	米、さといも、糸こんにゃく、 片栗粉、砂糖、コーン菓子	鶏ひき肉、木綿豆腐、ちくわ、 みそ、牛乳、ひじき	人参、玉ねぎ、ごぼう、いんげ ん、しめじ、ねぎ	朝）牛乳 せんべい
3 金	スパゲ ティ	キャベツのスープスパゲティ チキンナゲット 豆腐サラダ	スパゲティ、砂糖、せんべい、 ごま油、ごま	豆腐、鶏むね肉、ツナ油漬、チ キンナゲット、牛乳	玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅ うり、ブロッコリー、しめじ	朝）ヨーグルト せんべい 牛乳
4 土	食パン	ジャム 牛乳 チーズ	食パン、ビスケット、ジャム	牛乳、チーズ		ゼリー ビスケット 野菜ジュース
6 月	ごはん	豆腐ステーキお好み焼き風 切干大根の和え物 五目みそ汁	米、マカロニ、砂糖	鶏ささみブレード、みそ、油揚 げ、きな粉、豆腐ステーキ、牛 乳	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、きゅ うり、ねぎ、切り干しだいこん	朝）牛乳 ＊マカロニきな粉 牛乳
7 火	ごはん	星のハンバーグ きゅうりのサラダ 七タスープ	米、卵抜きマヨネーズ、米粉マ カロニ、ゼリー	ベーコン、ハンバーグ、牛乳	玉ねぎ、きゅうり、人参、コー ン、オクラ	朝）牛乳 セタゼリー
8 水	ごはん	白身魚のムニエル 人参の甘煮 カレースープ	米、フライドポテト、じゃがい も、カレールウ、油、米粉、砂 糖	ウインナー、かれい、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、コー ン	朝）牛乳 ＊フライドポテト
9 木	●ごはん	カバオライス風 ウインナー 春雨サラダ	米、米粉パウダー、砂糖、春 雨、油	豚ひき肉、豆乳、卵、ウイン ナー、牛乳	もやし、玉ねぎ、きゅうり、人 参、赤ピーマン、ピーマン、干 しひょうどう	朝）ヨーグルト ＊スライスした 牛乳
10 金	ごはん	鶏肉のレモン風味 人参サラダ 野菜コンソースープ	米、卵抜きマヨネーズ、油、片 栗粉、砂糖、ビスケット	鶏もも肉、豆乳、ツナ油漬、牛 乳	人参、クリームコーン、玉ね ぎ、きゅうり、キャベツ、レモ ン果汁	朝）野菜ジュース ビスケット 牛乳
11 土	食パン	ジャム 牛乳 チーズ	食パン、せんべい、ジャム	牛乳、チーズ		ゼリー せんべい 野菜ジュース
13 月	食パン	チーズ ポトフ キャベツのサラダ	米、じゃがいも、卵抜きマヨ ネーズ、食パン	鶏もも肉、ツナ油漬、チーズ、 牛乳	玉ねぎ、キャベツ、人参、コー ン、きゅうり、エリンギ	朝）牛乳 ＊おにぎり
14 火	ごはん	ポテトオムレツ 炒め野菜 コンソメスープ	米、米粉パウダー、じゃがい も、油、黒砂糖	卵、豚肉、豆乳、ハム、牛乳	玉ねぎ、キャベツ、人参、小松 菜、コーン	朝）野菜ジュース ＊黒糖煮した 牛乳
15 水	ごはん	魚の塩焼き 香り酢和え 厚揚げのみそ汁	米、砂糖、ゼリー	厚揚げ、みそ、ホキ、カットわ かめ	きゅうり、バナナ、人参、玉ね ぎ、りんご、みかん、コーン、 ねぎ、レモン果汁	朝）牛乳 ＊ブルーベリー 牛乳
16 木	焼きそば	中華スープ ゼリー	油、カップケーキ、焼きそばめ ん、ゼリー	豚肉、豆腐、カットわかめ、牛 乳	玉ねぎ、キャベツ、人参、もや し、ピーマン、干ししいたけ	朝）ヨーグルト カップケーキ 牛乳
17 金	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き ハムサラダ オニオンスープ	米、卵抜きマヨネーズ、マーマ レード、パイ菓子	鶏もも肉、ハム、牛乳、カット わかめ	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、 コーン、人参	朝）牛乳 パイ菓子
18 土	食パン	ジャム 牛乳 型抜きチーズ	食パン、ジャム、クラッカー	牛乳、チーズ		ゼリー クラッカー 野菜ジュース
21 火	ごはん	ミートボールのチャップからめ コーンポテト コンソメスープ	米、じゃがいも、油、砂糖、ス ナック菓子	ベーコン、肉団子、牛乳	玉ねぎ、ミックスベジタブル、 コーン、しめじ	朝）牛乳 スナック菓子
22 水	ごはん	魚の西京焼き 小松菜の塩昆布和え 豆腐すまし汁	米、砂糖、油、ロールパン	木綿豆腐、白みそ、きな粉、牛 乳、ホキ、塩こんぶ	小松菜、もやし、玉ねぎ、人 参、ねぎ	朝）ヨーグルト ＊揚げパン 牛乳
23 木	●ごはん	凍り豆腐のそぼろ丼 豚汁	米、じゃがいも、糸こんにゃ く、砂糖、油、マフィン	鶏ひき肉、豚肉、みそ、高野豆 腐、牛乳	玉ねぎ、いんげん、人参、ごぼ う、ねぎ、しょうが	朝）野菜ジュース ＊マフィン 牛乳
24 金	●ごはん	夏野菜カレー ごぼうサラダ ミニゼリー	米、カレールウ、卵抜きマヨ ネーズ、油、ビスケット、ゼ リー	鶏もも肉、ツナ油漬、牛乳	玉ねぎ、かぼちゃ、なす、ごぼ う、人参、ホールトマト、きゅ うり	朝）牛乳 ビスケット 牛乳
25 土	食パン	ジャム 牛乳 チーズ	食パン、せんべい、ジャム	牛乳、チーズ		ゼリー 野菜ジュース せんべい
27 月	ごはん	メンチカツ ナムル わかめスープ	米、油、ビスケット、ごま油	豆腐、牛乳、カットわかめ、メ ンチカツ	もやし、人参、ほうれん草、え のき茸	朝）牛乳 ビスケット 牛乳
28 火	ごはん	鶏肉の照り焼き ゆかり和え 玉ねぎのみそ汁	米、じゃがいも、片栗粉、砂 糖、大豆バター	鶏もも肉、みそ、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人 参、しめじ、ねぎ、しょうが	朝）ヨーグルト ＊じゃがいももち 牛乳
29 水	ごはん	魚のタルタル焼き いんげんのサラダ ミネストローネ	米、じゃがいも、卵抜きマヨ ネーズ、米粉、砂糖、マーマ レード	大豆ヨーグルト、鶏ささみフ レード、ウインナー、牛乳、た ら	いんげん、玉ねぎ、みかん、人 参、ホールトマト	朝）牛乳 ＊ヨーグルトめえ
30 木	ごはん	豚肉のボン酢炒め 焼きかぼちゃ けんちん汁	米、米粉パウダー、糸こんにゃ く、砂糖、油	豚肉、木綿豆腐、豆乳、油揚 げ、牛乳	玉ねぎ、かぼちゃ、バナナ、人 参、チンゲン菜、しめじ、ねぎ	朝）野菜ジュース ＊バナナケーキ 牛乳
31 金	ごはん	ホイコーロー しゅうまい 春雨スープ	米、春雨、油、せんべい	豚肉、しゅうまい、みそ、牛 乳、乳酸菌飲料	キャベツ、玉ねぎ、人参、チン ゲン菜、ピーマン、しょうが	朝）牛乳 せんべい 乳酸菌飲料

※●印の日にはスプーンが必要です。 ※＊印がついているおやつは園で手作りしています。

献立表（3歳以上児）

午 後 お や つ				
		1日（水）	2日（木）	3日（金）
		*米粉ケーキ	*ゆでとうもろこし	せんべい
6日（月）	7日（火）	8日（水）	9日（木）	10日（金）
*マカロニきな粉	七夕ゼリー	*フライドポテト	*レーズン蒸しパン	ビスケット
13日（月）	14日（火）	15日（水）	16日（木）	
*おにぎり	*黒糖蒸しパン	*フルーツポンチ	ロールケーキ	

自園給食の献立（7月17日～）

日 ／ 曜	献 立 名		材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ
			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	
17 金	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き ハムサラダ オニオンスープ 牛乳	米、卵抜きマヨネーズ、マーマレード、パイ菓子	鶏もも肉、ハム、牛乳、カットわかめ	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、人参	パイ菓子
18 土	食パン	ジャム 牛乳 型抜きチーズ	食パン、ジャム、クラッカー	牛乳、チーズ		ゼリー クラッカー 野菜ジュース
21 火	ごはん	ミートボールのチャップがらめ コーンポテト コンソメスープ 牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖、スナック菓子	ベーコン、肉団子、牛乳	玉ねぎ、ミックスベジタブル、コーン、しめじ	スナック菓子
22 水	ごはん	魚の西京焼き 小松菜の塩昆布和え 豆腐すまし汁 牛乳	米、砂糖、油、ロールパン	木綿豆腐、白みそ、きな粉、牛乳、ホキ、塩こんぶ	小松菜、もやし、玉ねぎ、人参、ねぎ	*揚げパン
23 木	●ごはん	凍り豆腐のそぼろ丼 豚汁 牛乳	米、じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、油、マフィン	鶏ひき肉、豚肉、みそ、高野豆腐、牛乳	玉ねぎ、いんげん、人参、ごぼう、ねぎ、しょうが	マフィン
24 金	●ごはん	夏野菜カレー ごぼうサラダ ミニゼリー 牛乳	米、カレールウ、卵抜きマヨネーズ、油、ビスケット、ゼリー	鶏もも肉、ツナ油漬、牛乳	玉ねぎ、かぼちゃ、なす、ごぼう、人参、ホールトマト、きゅうり	ビスケット
25 土	食パン	ジャム 牛乳 チーズ	食パン、せんべい、ジャム	牛乳、チーズ		ゼリー 野菜ジュース せんべい
27 月	ごはん	メンチカツ ナムル わかめスープ 牛乳	米、油、ビスケット、ごま油	豆腐、牛乳、カットわかめ、メンチカツ	もやし、人参、ほうれん草、えのき茸	ビスケット
28 火	ごはん	鶏肉の照り焼き ゆかり和え 玉ねぎのみそ汁 牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、大豆バター	鶏もも肉、みそ、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、しめじ、ねぎ、しょうが	*じゃがいももち
29 水	ごはん	魚のタルタル焼き いんげんのサラダ ミネストローネ 牛乳	米、じゃがいも、卵抜きマヨネーズ、米粉、砂糖、マーマレード	大豆ヨーグルト、鶏ささみフレーク、ウインナー、牛乳、たら	いんげん、玉ねぎ、みかん、人参、ホールトマト	*ヨーグルトあえ
30 木	ごはん	豚肉のボン酢炒め 焼きかぼちゃ けんちん汁 牛乳	米、米粉パウダー、糸こんにゃく、砂糖、油	豚肉、木綿豆腐、豆乳、油揚げ、牛乳	玉ねぎ、かぼちゃ、バナナ、人参、チンゲン菜、しめじ、ねぎ	*バナナケーキ
31 金	ごはん	ホイコーロー しゅうまい 春雨スープ 牛乳	米、春雨、油、せんべい	豚肉、しゅうまい、みそ、牛乳、乳酸菌飲料	キャベツ、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、ピーマン、しょうが	せんべい 乳酸菌飲料