



日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)	
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料	
1	水	ミートローフ 野菜サラダ ごはん スープ	牛豚ひき肉・大豆たんぱく	玉ねぎ・人参・グリーンピース・コーン 大根・きゅうり・人参 白菜・ほうれん草・コーン	パン粉・でん粉・油 砂糖・油 米(国産)	ルバーフ・塩・味噌・おろし・トマトケチャップ・コンソメ 料理酒・酢・塩・醤油 コンソメ	▲ウエハース	豆腐ドーナツ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・豆腐 砂糖・油 ▲牛乳	
2	木	白身魚のタルタル焼 小松菜とキャベツの和え物 麦入りごはん 味噌汁	たら 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ドライパセリ 小松菜・キャベツ・人参 わかめ・青ねぎ	小麦粉・塩・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	塩 醤油・本みりん・だし だし	ルヴァン	きなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー きな粉・砂糖 ▲牛乳	
3	金	とんこつラーメン さつま芋きんぴら フルーツ(りんご)	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・たまやし・青ねぎ りんご	中華麺・油 さつま芋・油・砂糖・白ごま	塩・鶏がらスープ・豚骨ラーメンスープ だし・醤油・本みりん・料理酒	▲エースコイン	サク味噌おにぎり	米(国産)・さけフレーク・玉ねぎ・油 赤みそ・醤油・砂糖	
4	土	しらすチャーハン 鶏肉とじゃが芋の煮物 中華スープ	しらす・ちくわ 鶏肉	チンゲン菜・玉ねぎ 人参 白菜・キャベツ・青ねぎ	米(国産)・油 油・じゃが芋・砂糖	鶏がらスープ・塩・醤油 だし・料理酒・醤油 鶏がらスープ	アスバラガス ビスケット	市販菓子	クラッカー ぼたぼた焼き	
6	月	ピピン丼 さつま芋のじゃががらめ スープ	牛肉 しらす	小松菜・たまやし・人参 大根・チンゲン菜	米(国産)・油・白ごま・ごま油・砂糖 さつま芋・油・白ごま・砂糖	鶏肉のたれ・醤油・本みりん・鶏がらスープ・酢 醤油・酢 鶏がらスープ	▲ウエハース	オレンジかん 牛乳	寒天・オレンジジュース みかん(缶詰)・砂糖 ▲牛乳	
7	火	チキンソテーアップルソース キャベツのツナ和え ごはん 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	りんご 白菜・人参・さやいんげん 青ねぎ	小麦粉・油・砂糖・でん粉 米(国産) おつゆ粒・じゃが芋	塩・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	▲マンナ ビスケット	カリカリさつまいも 牛乳	さつま芋・砂糖 塩・▲バターソース ▲牛乳	
8	水	白身魚の香草フリッター キャベツとブロッコリーサラダ ごはん 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	パセリ キャベツ・ブロッコリー・さやいんげん 玉ねぎ・小松菜	小麦粉・天ぷら粉・油 砂糖・油 米(国産) 巻紙	塩・醤油・本みりん 酢・塩 だし	たべっ子ベイビー ビスケット	チヂミ 牛乳	小麦粉・でん粉・塩・豚肉・ニラ 玉ねぎ・油・醤油・ごま油 ▲牛乳	
9	木	フライドチキン ポテトサラダ ごはん スープ ぶどうかん	鶏肉 ウインナー	にんにく・しょうが きゅうり 玉ねぎ・人参・コーン 寒天・ぶどうジュース	砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)・でん粉・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) 砂糖	塩・鶏がらスープ	▲雪の音	お誕生日ケーキ (みかん缶・バナナ) 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・油 みかん(缶詰)・バナナ・▲ホイップクリーム ▲牛乳	
10	金	カレーライス ちくわと野菜のサラダ フルーツ(みかん)	豚肉 ちくわ	米(国産)・人参 キャベツ・さやいんげん・コーン みかん	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク 塩	▲ビスコ	きなこクリームサンド 牛乳	▲食パン・豆腐・砂糖 でん粉・きな粉 ▲牛乳	
11	土	鶏肉とわかめのうどん かぼちゃのころみ煮 フルーツ(黄桃缶)	鶏肉	わかめ・小松菜・人参・だし昆布 かぼちゃ・グリーンピース 黄桃(缶詰)	うどん 砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・料理酒	市販菓子	はりんご アスバラガスビスケット		
13	月	白身フライ ポテトサラダ ごはん 味噌汁	白身魚フライ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・コーン 白菜・わかめ・青ねぎ	油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	とんかつソース・トマトケチャップ 塩 だし	▲ウエハース	フルーツあんみつ 牛乳	寒天・砂糖・バナナ レモン果汁・黄桃(缶詰)・小倉あん ▲牛乳	
14	火	ひじき入りピラフ ブロッコリーのおかか和え スープ フルーツ(バナナ)	ウインナー かつお節	人参・玉ねぎ・ひじき・ドライパセリ ブロッコリー・人参 小松菜・キャベツ・かぼちゃ バナナ(缶詰)	米(国産)・油	コンソメ・塩 醤油・本みりん・だし コンソメ	はりんご	さつま芋のごまおぼろ 牛乳	さつま芋・砂糖・でん粉 白ごま・油 ▲牛乳	
15	水	サバの西京焼 昆布イリチー 麦入りごはん すまし汁	さば・白みそ	細切昆布・切干大根・干しいたけ・人参・ピーマン ほうれん草・玉ねぎ	砂糖・油 油・砂糖 米(国産)・押麦 じゃが芋	料理酒・本みりん 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	▲マンナ ビスケット	お好み焼き 牛乳	お好み焼き粉・ちくわ・キャベツ・人参 油・とんかつソース・あさりのり・マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲牛乳	
16	木	焼きそば さつま芋の煮物 味噌汁	豚肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 さやいんげん 大根・えのきたけ・青ねぎ	焼きそば用麺・油・でん粉 さつま芋・砂糖	料理酒・中濃ソース・とんかつソース・醤油 だし・醤油・料理酒 だし	▲ビスコ	おかかおにぎり	米(国産)・かつお節 醤油	
17	金	豆乳シチュー しらすと野菜のサラダ ロールパン フルーツ(バナナ)	鶏肉・豆乳 しらす	人参・玉ねぎ・さやいんげん きゅうり・キャベツ・人参 バナナ	じゃが芋・油・マカロニ・でん粉 砂糖・油 ▲ロールパン	コンソメ・塩 酢・醤油	星型せんべい	フルーツヨーグルト 牛乳	黄桃(缶詰)・りんご・▲ヨーグルト 砂糖・コーンフレーク ▲牛乳	
18	土	焼き魚丼 高野豆腐の煮物 味噌汁	鶏肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	しょうが・キャベツ さやいんげん 白菜・小松菜	米(国産)・油・砂糖・でん粉・白ごま 砂糖 じゃが芋	醤油・本みりん・塩 だし・醤油・料理酒 だし	ルヴァン	市販菓子	クラッカー 星型せんべい	
20	月	きつね丼 白菜の和えもの 味噌汁	鶏肉・味付け油揚げ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・みつば 白菜・人参・きゅうり 大根	米(国産)・押麦・砂糖・でん粉 砂糖 巻紙	だし・醤油・本みりん・料理酒 和風だし・醤油 だし	▲エースコイン	ジャムサンド 牛乳	▲食パン いちごジャム ▲牛乳	
21	火	白身魚のごま天ぷら ほうれん草の納豆和え ごはん 味噌汁	たら 納豆 赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参 玉ねぎ・わかめ	天ぷら粉・黒ごま・白ごま・油 米(国産) じゃが芋	塩 醤油 だし	はりんご	りんご入りケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖 油・りんご ▲牛乳	
22	水	おさままハンバーグ おかかサラダ ごはん スープ	ハンバーグ かつお節	ブロッコリー・大根・人参 キャベツ・玉ねぎ・青ねぎ	油・砂糖 油・砂糖 米(国産)	とんかつソース・トマトケチャップ・コンソメ 醤油・酢 コンソメ	アスバラガス ビスケット	クッキー 牛乳	小麦粉・▲牛乳 油・砂糖 ▲牛乳	
23	木	アジの旨煮 ウインナーと野菜のソテー ごはん 味噌汁	あじ ウインナー 赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・人参・玉ねぎ 白菜	砂糖 油 米(国産) さつま芋	ウスターソース・醤油・料理酒 コンソメ だし	▲ビスコ	バナナ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・バナナ ▲牛乳	
24	金	五目あんかけうどん 小松菜とたまやしの和えもの フルーツ(オレンジ)	豚肉・ちくわ	白菜・人参・干しいたけ・さやいんげん・だし昆布 小松菜・たまやし	うどん・でん粉 ごま油	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・鶏がらスープ	▲ウエハース	わかめおにぎり	米(国産) わかめご飯の素	
25	土	豚丼 マカロニサラダ 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ グリーンアスパラガス・コーン かぼちゃ・青ねぎ	米(国産)・砂糖・でん粉 マカロニ・塩・マヨネーズタイプ(卵不使用) おつゆ粒	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	たべっ子ベイビー ビスケット	市販菓子	クラッカー ぼたぼた焼き	
27	月	鶏肉のオーロラ揚げ 厚揚げと根菜の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	れんこん・人参・グリーンピース ほうれん草	小松菜・マヨネーズタイプ(卵不使用)・油 砂糖 米(国産) じゃが芋	塩・トマトケチャップ だし・醤油・料理酒 だし	▲ウエハース	炒めビーフン 牛乳	ビーフン・豚肉・でん粉・油・玉ねぎ 人参・しめじ・鶏がらスープ・醤油 ▲牛乳	
28	火	ハンズライス コーンサラダ フルーツ(黄桃)	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ コーン・さやいんげん・キャベツ 黄桃(缶詰)	米(国産)・押麦・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	ハヤシルワ・トマトケチャップ 塩	はりんご	チーズスティックパン 牛乳	▲食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲粉チーズ ▲牛乳	

幼児 栄養価の平均 エネルギー(1食) 577kcal たんぱく質(1食) 18.5g 脂質(1食) 18.6g カルシウム(Ca) 182mg 食塩相当量(食塩) 2.2g

乳児 栄養価の平均 エネルギー(1食) 502kcal たんぱく質(1食) 15.2g 脂質(1食) 16.6g カルシウム(Ca) 185mg 食塩相当量(食塩) 1.8g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

★ 午前おやつは、乳児のみとなります。