

日付	曜日	屋食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)	
			主にかからだをつくるもの	主にか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	
4	水	カレーライス ツナサラダ フルーツ(みかん缶)	豚肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ・人参・コーン・レモン果汁 みかん(缶詰)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク 酢・塩・醤油	聖型せんべい	みたらし団子 牛乳	白玉粉・豆腐・醤油 砂糖・本みりん・でん粉 ▲牛乳	
5	木	ザハの甘辛焼 マカロニサラダ ごはん 味噌汁	さば 赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・人参 なす・玉ねぎ	砂糖・油 マカロニ・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) さつま芋	醤油・料理酒 だし	ベジたべるスナック	パン蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖 パン(缶詰) ▲牛乳	
6	金	豆乳シチュー ブロッコリーサラダ コーンピラフ フルーツ(みかん)	鶏肉・ワインナー・豆乳・白みそ	人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・キャベツ・赤ピーマン・レモン果汁 コーン みかん	じゃが芋・小麦粉 砂糖・オリーブ油 米(国産)・油	鶏がらスープ・塩 酢・塩・醤油 コンソメ・塩	▲ウエハース	きなこ揚げパン 牛乳	▲食パン・油・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳	
7	土	鶏肉と大根のうどん 平天とごぼうの味噌炒め フルーツ(黄桃)	鶏肉・油揚げ 平天・赤みそ	大根・人参・しめじ・青ねぎ・だし昆布 ごぼう・さやいんげん・しょうが 黄桃(缶詰)	うどん つきごんにやく・油・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん	アスハラガス ビスケット	市販菓子	ベジたべるスナック 聖型せんべい	
10	火	塩ラーメン さつま芋きんぴら フルーツ(オレンジ)	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参・キャベツ・チンゲン菜 オレンジ	中華麺・油・ごま油 さつま芋・砂糖・油	鶏がらスープ・塩・本みりん 醤油・本みりん・料理酒・だし	ルヴァン	なめしおにぎり	米(国産) 菜めしの素	
11	水	アジの煮付け ワインナーと小松菜の和え物 ごはん 味噌汁	あじ ワインナー 赤みそ・白みそ	しょうが 小松菜・玉ねぎ・人参 白菜・かぼちゃ・青ねぎ	砂糖 油 米(国産)	醤油・料理酒・だし コンソメ だし	ベジたべるスナック	フルーツポンチ 牛乳	寒天・砂糖 りんご・みかん(缶詰) ▲牛乳	
12	木	照焼ハンバーグ ツナサラダ ごはん スープ	ハンバーグ ツナフレーク	キャベツ・ブロッコリー・コーン・人参 ほうれん草・玉ねぎ・わかめ	油・砂糖・でん粉 砂糖・オリーブ油 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 酢・塩・醤油 コンソメ	アスハラガス ビスケット	黒糖アガサ 牛乳	ホットケーキミックス 黒砂糖 ▲牛乳	
13	金	豚じゃが れんこんと胡瓜のサラダ 麦入りごはん 味噌汁	豚肉 ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 きゅうり・れんこん しめじ・小松菜	じゃが芋・糸こんにゃく・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	▲マンナビスケット	レーズン蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖 レーズン ▲牛乳	
14	土	ふわふわ中華丼 ほうれん草とちやしの和え物 中華スープ	豚肉・豆腐 ちくわ	白菜・玉ねぎ・人参・青ねぎ ほうれん草・太もやし なす・キャベツ・えのきだけ	米(国産)・油・でん粉	鶏がらスープ・醤油・塩 醤油・本みりん・だし 鶏がらスープ	ルヴァン	市販菓子	聖型せんべい アスハラガスビスケット	
16	月	鶏肉の唐揚げ キャベツサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・人参・コーン 大根・小松菜	小麦粉・でん粉・油 砂糖・オリーブ油 米(国産) おつゆ麩	醤油・料理酒 酢・塩・醤油 だし	▲ビスコ	じゃが芋だんご 牛乳	じゃが芋・でん粉 砂糖・醤油	
17	火	赤魚のグリル チンゲン菜の納豆和え ごはん 味噌汁	赤魚 納豆 赤みそ・白みそ	チンゲン菜・人参 白菜・ほうれん草	小麦粉・油 米(国産) さつま芋	コンソメ 醤油 だし	アスハラガス ビスケット	ツナロールパン 牛乳	▲ドックパン・ツナフレーク・きゅうり キャベツ・マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲牛乳	
18	水	鶏肉ときのこのうどん ちくわの天ぷら フルーツ(ハイン)	鶏肉 ちくわ	しめじ・えのきだけ・青ねぎ・だし昆布 ハイン(缶詰)	うどん 天ぷら粉・油	だし・醤油・本みりん・塩	ベジたべるスナック	五平餅 (こへいもち)	米(国産)・でん粉 赤みそ・砂糖	
19	木	ポークカレー ブロッコリーサラダ フルーツ(みかん缶)	豚肉 油揚げ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ・コーン みかん(缶詰)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖	カレーフレーク 酢・醤油 だし	▲ビスコ	スイートポテト 牛乳	さつま芋・油 本みりん・砂糖 ▲牛乳	
20	金	白身魚のトマト煮 切干大根のハリハリ和え ごはん スープ	ホキ 油揚げ	切干大根・きゅうり・人参 白菜・かぼちゃ・玉ねぎ	小麦粉・油・砂糖 ごま油・白ごま 米(国産)	塩・トマトケチャップ・コンソメ 醤油・酢・本みりん コンソメ	▲ウエハース	人参ドーナツ 牛乳	人参・ホットケーキミックス 油・グラニュー糖 ▲牛乳	
21	土	豆腐のふわふわ丼 いりごとのサラダ 味噌汁	鶏肉・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 カリフラワー・ブロッコリー・赤ピーマン・レモン果汁 玉ねぎ・ほうれん草・まいだけ	米(国産)・砂糖・でん粉 砂糖・オリーブ油	醤油・本みりん・だし 酢・塩・醤油 だし	ルヴァン	市販菓子	ベジたべるスナック ソフトせんべい	
23	月	鶏肉の味噌照焼 ひじきサラダ ごはん すまし汁	鶏肉・白みそ	ひじき・人参・グリーンピース 大根・わかめ・小松菜	砂糖・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	ベジたべるスナック	白玉ぜんざい 牛乳	粒あん・砂糖・塩 白玉粉・豆腐 ▲牛乳	
24	火	麻婆豆腐 春雨の甘酢和え ごはん スープ	豆腐・豚ひき肉・細シイタゲのみみ・赤みそ ちくわ	しょうが・玉ねぎ 人参・きゅうり かぼちゃ・キャベツ・ほうれん草	油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・油・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒・鶏がらスープ 酢・醤油 コンソメ	ルヴァン	ほうれん草クッキー 牛乳	小麦粉・油 砂糖・ほうれん草 ▲牛乳	
25	水	ザハの竜田揚げ キャベツとちやしの塩昆布和え 麦入りごはん 味噌汁	さば 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・太もやし・人参・さやいんげん・塩昆布 玉ねぎ・チンゲン菜	砂糖・でん粉・油 米(国産)・押麦 じゃが芋	醤油・料理酒 だし	▲マンナビスケット	豆腐マフィン 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖 油・豆腐 ▲牛乳	
26	木	クリームシチュー 野菜サラダ ロールパン スープ りんごごはん	鶏肉・▲牛乳 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・さやいんげん・赤ピーマン・コーン 白菜・ほうれん草・えのきだけ 寒天・りんごジュース	じゃが芋 砂糖・オリーブ油 ▲ロールパン 砂糖	▲クリームシチューミックス 酢・塩 コンソメ	アスハラガス ビスケット	お誕生日ケーキ (洋ナシ) 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・油 洋梨(缶詰)・▲ホイップクリーム ▲牛乳	
27	金	けんちんうどん さつま芋の天ぷら フルーツ(オレンジ)	生揚げ	大根・ごぼう・人参・しめじ・青ねぎ・だし昆布 オレンジ	うどん さつま芋・天ぷら粉・油	だし・醤油・本みりん・塩	▲ビスコ	サクおにぎり	米(国産)・さけ 料理酒・塩	
28	土	ピピン丼 高野豆腐の煮物 味噌汁	豚肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	小松菜・太もやし・人参 人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ・ほうれん草	米(国産)・油・白ごま・ごま油・砂糖 砂糖	梅のたれ・醤油・本みりん・鶏がらスープ・酢 醤油・本みりん・だし だし	ルヴァン	市販菓子	ソフトせんべい アスハラガスビスケット	
30	月	牛肉と根菜の煮物 じゃが芋の和風マヨ焼 ごはん 味噌汁	牛肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	大根・れんこん・人参・玉ねぎ・グリーンピース しめじ	つきごんにやく・砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)・油 米(国産) おつゆ麩	だし・醤油・本みりん・料理酒 塩・醤油 だし	▲マンナビスケット	かぼちゃだんご きなこがけ 牛乳	かぼちゃ・白玉粉・上新粉 きな粉・砂糖・塩 ▲牛乳	
31	火	肉団子野菜あんかけ 白菜と小松菜の梅風味和え ごはん 味噌汁	肉団子 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン 白菜・小松菜・練り梅 ほうれん草	油・砂糖・でん粉 米(国産) そうめん	醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	▲ビスコ	ポテトフライ 牛乳	じゃが芋・油 塩 ▲牛乳	

幼児 栄養価の平均 エネルギー(1食) 511kcal たんぱく質(1食) 18.1g 脂質(1食) 14.3g カルシウム(Ca) 177mg 食塩相当量(食塩) 1.9g

乳児 栄養価の平均 エネルギー(1食) 445kcal たんぱく質(1食) 14.9g 脂質(1食) 12.8g カルシウム(Ca) 174mg 食塩相当量(食塩) 1.6g

★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。



日付	曜日	屋食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)	
			主にかからだをつくるもの	主にか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	
4	水	ポトフ ツナサラダ 軟飯 フルーツ (みかん缶)	豚肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ・人参・コーン・レモン果汁 みかん(缶詰)	じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	コンソメ 酢・塩・醤油	▲マンナビスケット	みたらしじゃが団子	じゃが芋・豆腐・醤油 砂糖・本みりん・でん粉	
5	木	白身魚の甘辛焼 マカロニサラダ 軟飯 味噌汁	ホキ 赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・人参 なす・玉ねぎ	砂糖・油 マカロニ・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) さつま芋	醤油・料理酒 だし	野菜ハイハイ	パン蒸しパン	ホットケーキミックス・砂糖 パン(缶詰)	
6	金	豆乳シチュー ブロッコリーサラダ コーンピラフ(軟飯) フルーツ (みかん)	鶏肉・ウィンナー・豆乳・白みそ	人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・キャベツ・赤ピーマン・レモン果汁 コーン みかん	じゃが芋・小麦粉 砂糖・オリーブ油 米(国産)・油	鶏がらスープ・塩 酢・塩・醤油 コンソメ・塩	ベビーせんべい	きなこがけパン	▲食パン・きな粉 砂糖・塩	
7	土	鶏肉と大根のうどん 平天とごぼうの味噌炒め フルーツ (黄桃)	鶏肉・油揚げ 平天・赤みそ	大根・人参・しめじ・青ねぎ・だし昆布 ごぼう・さやいんげん・しょうが 黄桃(缶詰)	うどん つきごんにやく・油・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん	ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい ハイハイ	
10	火	塩ラーメン さつま芋きんぴら フルーツ (オレンジ)	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参・キャベツ・チンゲン菜 オレンジ	中華麺・油 さつま芋・砂糖・油	鶏がらスープ・塩・本みりん 醤油・本みりん・料理酒・だし	▲マンナビスケット	なめし入り軟飯	米(国産) 菜めしの素	
11	水	白身魚の煮付け ウィンナーと小松菜の和え物 軟飯 味噌汁	ホキ ウィンナー 赤みそ・白みそ	しょうが 小松菜・玉ねぎ・人参 白菜・かぼちゃ・青ねぎ	砂糖 油 米(国産)	醤油・料理酒・だし コンソメ だし	▲ウエハース	フルーツポンチ	寒天・砂糖 りんご・みかん(缶詰)	
12	木	照焼ハンバーグ ツナサラダ 軟飯 スープ	ハンバーグ ツナフレーク	キャベツ・ブロッコリー・コーン・人参 ほうれん草・玉ねぎ・わかめ	油・砂糖・でん粉 砂糖・オリーブ油 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 酢・塩・醤油 コンソメ	ベビーせんべい	黒糖アガサー	ホットケーキミックス 黒砂糖	
13	金	豚じゃが れんこんと胡瓜のサラダ 軟飯 味噌汁	豚肉 ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 きゅうり・れんこん しめじ・小松菜	じゃが芋・糸こんにやく・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	野菜ハイハイ	レーズン蒸しパン	ホットケーキミックス・砂糖 レーズン	
14	土	ふわふわ中華丼(軟飯) ほうれん草ともやしのとえ物 中華スープ	豚肉・豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・青ねぎ ほうれん草・太もやし なす・キャベツ・えのきだけ	米(国産)・油・でん粉	鶏がらスープ・醤油・塩 醤油・本みりん・だし 鶏がらスープ	ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい ハイハイ	
16	月	鶏肉の照り煮 キャベツサラダ 軟飯 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・コーン 大根・小松菜	砂糖・でん粉 砂糖・オリーブ油 米(国産) おつゆ麩	醤油・料理酒 酢・塩・醤油 だし	▲マンナビスケット	じゃが芋だんご	じゃが芋・でん粉 砂糖・醤油	
17	火	赤魚のグリル チンゲン菜の納豆和え 軟飯 味噌汁	赤魚 納豆 赤みそ・白みそ	チンゲン菜・人参 白菜・ほうれん草	小麦粉・油 米(国産) さつま芋	コンソメ 醤油 だし	野菜ハイハイ	ツナロールパン	▲ドックパン・ツナフレーク・きゅうり キャベツ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	
18	水	鶏肉ときのこのうどん ちくわの照り煮 フルーツ (パイ)	鶏肉 ちくわ	しめじ・えのきだけ・青ねぎ・だし昆布 パイ(缶詰)	うどん 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・料理酒	▲ウエハース	五平餅 (こへいもち)	米(国産)・でん粉 赤みそ・砂糖	
19	木	ポトフ ブロッコリーサラダ 軟飯 フルーツ (みかん缶)	豚肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ・コーン みかん(缶詰)	じゃが芋・油 油・砂糖 米(国産)	コンソメ 酢・醤油	野菜ハイハイ	スイートポテト	さつま芋・油 本みりん・砂糖	
20	金	白身魚のトマト煮 切干大根の和えもの 軟飯 スープ	ホキ 油揚げ	切干大根・きゅうり・人参 白菜・かぼちゃ・玉ねぎ	小麦粉・油・砂糖 米(国産)	塩・トマトケチャップ・コンソメ 醤油・酢・本みりん コンソメ	▲マンナビスケット	人参入りケーキ	人参・ホットケーキミックス 油・グラニュー糖	
21	土	豆腐のふわふわ丼(軟飯) いりごりサラダ 軟飯 味噌汁	鶏肉・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 カリフラワー・ブロッコリー・赤ピーマン・レモン果汁 玉ねぎ・ほうれん草・まいだけ	米(国産)・砂糖・でん粉 砂糖・オリーブ油 米(国産)	醤油・本みりん・だし 酢・塩・醤油 だし	ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい ハイハイ	
23	月	鶏肉の味噌照焼 ひじきサラダ 軟飯 すまし汁	鶏肉・白みそ	ひじき・人参・グリーンピース 大根・わかめ・小松菜	砂糖・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	▲マンナビスケット	さつまいもぜんざい	粒あん・砂糖 塩・さつま芋	
24	火	麻婆豆腐 春雨の甘酢和え 軟飯 スープ	豆腐・絹ひき肉・照り油・赤みそ・白みそ ちくわ	しょうが・玉ねぎ 人参・きゅうり かぼちゃ・キャベツ・ほうれん草	油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・油・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒・鶏がらスープ 酢・醤油 コンソメ	野菜ハイハイ	ほうれん草クッキー	小麦粉・油 砂糖・ほうれん草	
25	水	白身魚の照り煮 キャベツともやしの塩昆布和え 軟飯 味噌汁	ホキ 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・太もやし・人参・さやいんげん・塩昆布 玉ねぎ・チンゲン菜	砂糖・でん粉 米(国産) じゃが芋	醤油・料理酒 だし	ハイハイ	豆腐マフィン	ホットケーキミックス・砂糖 油・豆腐	
26	木	クリームシチュー 野菜サラダ ロールパン スープ りんごかん	鶏肉・▲牛乳 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・さやいんげん・赤ピーマン・コーン 白菜・ほうれん草・えのきだけ 寒天・りんごジュース	じゃが芋 砂糖・オリーブ油 ▲ロールパン 砂糖	▲クリームシチューミックス 酢・塩 コンソメ	▲マンナビスケット	お誕生白ケーキ (洋ナシ)	ホットケーキミックス・砂糖・油 洋梨(缶詰)・▲ホイップクリーム	
27	金	けんちんうどん 蒸さつまいも フルーツ (オレンジ)	生揚げ	大根・ごぼう・人参・しめじ・青ねぎ・だし昆布 オレンジ	うどん さつま芋	だし・醤油・本みりん・塩	▲ウエハース	サク入り軟飯	米(国産)・さけ 料理酒・塩	
28	土	ピビンバ丼 高野豆腐の煮物 味噌汁	豚肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	小松菜・太もやし・人参 人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ・ほうれん草	米(国産)・油・砂糖 砂糖	醤油・本みりん・鶏がらスープ・酢 醤油・本みりん・だし だし	ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい ハイハイ	
30	月	牛肉と根菜の煮物 じゃが芋の和風マヨ焼 軟飯 味噌汁	牛肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	大根・れんこん・人参・玉ねぎ・グリーンピース しめじ	つきごんにやく・砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)・油 おつゆ麩	だし・醤油・本みりん・料理酒 塩・醤油 だし	野菜ハイハイ	かぼちゃだんご きなこがけ	かぼちゃ・白玉粉・上新粉 きな粉・砂糖・塩	
31	火	肉団子野菜あんかけ 白菜と小松菜の梅風味和え 軟飯 味噌汁	肉団子 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン 白菜・小松菜・練り梅 ほうれん草	油・砂糖・でん粉 米(国産) そうめん	醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	▲ウエハース	焼ポテト	じゃが芋・油 塩	

★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。