

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 土	ジャージャーめん まきのこスープ 果物	干し中華めん(乾) / 三温糖 / ごま油 / でんぶ / クラッカー / ソフトビスケット	豚ひき肉 / ベーコン / いりこ (出汁用いりこ) / 牛乳	ねぎ / 人参 / きゅうり / もやし / えのきたけ / ぶなしめじ / 生しいたけ(菌床栽培、生) / 玉葱 / パナナ	牛乳 クラッカー		17 月	ご飯 魚のごま油焼き 餅の物 汁ビーフン	米 / 麦 / でんぶ / ごま油 / 油 / ごま / 三温糖 / ビーフン / じゃがいも / 揚げ油 / ウェハース	まあじ / わかめ / 蒸し / かまぼこ / 卵 / 豚中型 / 種もも / いりこ / 牛乳	きゅうり / 玉葱 / 人参 / もやし / ねぎ	牛乳 フライドポテト	
3 月	ごはん 焼き魚 小松菜と油揚げの煮びたし みそ汁	水稲穀粒(精白米) / おおむぎ(押麦) / サラダ油 / 三温糖 / 食パン(市販品) / いちごジャム(低糖度) / 塩せんべい	たいせいやうさげ・養殖、生 / 油揚げ / サラダ油 / 三温糖 / 食パン(市販品) / いちごジャム(出汁用いりこ) / 牛乳	こまつな / 玉葱 / ねぎ	牛乳 ジャムサンド		18 火	ご飯 野菜シチュー 小松菜のサラダ 果物	米 / 麦 / じゃがいも / 油 / 小麦粉 / 有塩バター / ごま / 三温糖 / はちみつ / マヨネーズ / 塩せんべい	和牛肩(脂肪なし) / ベーコン / 牛乳 / きな粉(大豆) / スキムミルク / 卵	にんにく(りん茎) / 玉葱 / 人参 / トマト / こまつな / もやし / パナナ	牛乳 ウエハース 米粉のきなこマフィン	
4 火	ご飯 鶏肉の香味焼き サワークレースサラダ まきのこスープ	米 / 麦 / ごま油 / マヨネーズ / 黒砂糖 / 甘納豆 / 有塩バター / ポーロ	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / ロースハム / ヨーグルト(全脂無糖) / ベーコン / いりこ (出汁用いりこ) / 牛乳 / 卵	にんにく(りん茎) / きゅうり / キャベツ / えのきたけ / ぶなしめじ / 玉葱 /	牛乳 米粉の蒸しパン		19 水	まごころ弁当	コーンフレーク / ポーロ	牛乳	バナナ / バインアップル(缶詰)	牛乳 フルーツコーンフレーク	
5 水	魚のカレームニエル スパゲティ-サラダ かき玉汁	米 / 麦 / 小麦粉 / サラダ油 / 有塩バター / スパゲッティ / マヨネーズ / コーンフレーク / ポーロ	メルル-サ / ロースハム / 卵 / 蒸し / かまぼこ / こんぶ / かつお節 / 牛乳	キャベツ / きゅうり / 人参 / ぶなしめじ / ねぎ / パナナ / バインアップル(缶詰)	牛乳 フルーツコーンフレーク		20 木	コーン 鶏肉から揚げ ハヤトサラダ キャベツスープ 果物	米 / コーン缶 / 小麦粉 / でんぶ / 油 / じゃがいも / マヨネーズ / ウエハース / 塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / ロースハム / いりこ (出汁用いりこ) / 牛乳 / アイスcream(普通脂肪)	にんにく(りん茎) / きゅうり / 人参 / えのきたけ / キャベツ / 玉葱 / ネーブル / パナナ	牛乳 バナナサンデー	
6 木	ご飯 麻婆豆腐 春雨スープ 果物	水稲穀粒(精白米) / おおむぎ(押麦) / 三温糖 / ごま油 / でんぶ / 春雨 / クラッカー	鶏若鶏肉 / 豚ひき肉 / ベーコン / いりこ (出汁用いりこ) / 牛乳 / あずき(こし)	玉葱 / 干し椎茸 / たら / 人参 / しょうが / キャベツ / パナナ	牛乳 水ようかん		21 金	ご飯 鶏魚 にんじんしりしり みそ汁	水稲穀粒(精白米) / おおむぎ(押麦) / 三温糖 / とうもろこし(缶詰(体)) / サラダ油 / レーズン / 塩せんべい	人参 / 玉葱 / ねぎ / こまつな / パナナ	牛乳 米粉の小松菜とバナナのパン		
7 金	ご飯 マトカレー キャベツのサラダ 果物	米 / 麦 / じゃがいも / 油 / トマト / 小麦粉 / 有塩バター / はちみつ / マヨネーズ / 上新粉 / 三温糖 / 塩せんべい	鶏若鶏肉(皮付き) / 牛乳 / ロースハム / 卵	トマト / 玉葱 / 人参 / りんご / にんにく(りん茎) / キャベツ / きゅうり / はっさく	牛乳 りんごケーキ		22 土	肉うどん にびたし	うどん(乾) / 三温糖 / サラダ油 / ハードビスケット / 塩せんべい	和牛肩(脂肪なし) / いりこ (出汁用いりこ) / しらす干し(半乾燥品) / 牛乳	玉葱 / 人参 / 菜ねぎ / こまつな	牛乳 ビスケット	
8 土	スパゲティミートソース 野菜スープ	マカロニ / スパゲッティ / サラダ油 / 小麦粉 / じゃがいも / ハードビスケット / 塩せんべい	牛ひき肉 / 豚ひき肉 / パルメザンチーズ / こんぶ / かつお節 / 牛乳	人参 / 玉葱 / 青ピーマン	牛乳 ビスケット		24 月	ご飯 ムニエル ナムル 春雨スープ	米 / 麦 / 小麦粉 / 有塩バター / サラダ油 / ごま油 / 三温糖 / でんぶ / ソフトビスケット	ホキ / わかめ / 牛乳	もやし / きゅうり / 人参 / だけ / こ(水漬缶詰) / ぶなしめじ	牛乳 米粉のココア蒸しパン	
10 月	魚のみそ煮 磯和え ずまし汁	水稲穀粒(精白米) / おおむぎ(押麦) / 三温糖 / ごま油 / 食パン(市販品) / サラダ油 / ポーロ	さわら / 蒸し / かまぼこ / 焼きのり / はんぺん / こんぶ / かつお節 / 牛乳 / ベーコン / プロセスチーズ	しょうが / キャベツ / きゅうり / ぶなしめじ / こまつな / 玉葱 / 青ピーマン	牛乳 ビスケット		25 火	ご飯 ポテトミートローフ ヨーグルトサラダ まきのこスープ 果物	米 / 麦 / サラダ油 / パーパ / 小麦粉 / マヨネーズ / 塩せんべい	豚ひき肉 / 牛ひき肉 / 卵 / ロースハム / ヨーグルト(全脂無糖) / ベーコン / いりこ (出汁用いりこ)	玉葱 / きゅうり / キャベツ / 人参 / えのきたけ / ぶなしめじ / メロン(露地) / パナナ / もも(缶詰果肉) / 温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 フルーツヨーグルト	
11 火	ご飯 チキッパ煮 和風サラダ わかめスープ	水稲穀粒(精白米) / おおむぎ(押麦) / 三温糖 / サラダ油 / ごま油 / レーズン / 塩せんべい	鶏成鶏肉モモ(皮付き) / ロースハム / わかめ / いりこ (出汁用いりこ) / ヨーグルト(全脂無糖)	玉葱 / もやし / キャベツ / だいこん / えのきたけ / もも(缶詰果肉) / パナナ / バインアップル(缶詰)	牛乳 ヨーグルト和え		26 水	ご飯 魚のコーンフレーク焼き 即席揚げ 卵スープ	米 / 麦 / コーンフレーク / パン粉 / マヨネーズ / でんぶ / クラッカー / いちごジャム	まだら / パルメザン / チーズ / ほそめ / こんぶ(煮干し) / 卵 / わかめ / かつお節 / こんぶ / 牛乳	キャベツ / きゅうり	牛乳 ジャムサンドクラッカー	
12 水	ご飯 鶏肉のオレンジ焼き マカロニサラダ みそ汁	米 / 麦 / ママーレード / マカロニ / マヨネーズ / 黒砂糖 / レーズン / 塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / ロースハム / わかめ / いりこ (出汁用いりこ) / 牛乳	にんにく(りん茎) / しょうが / キャベツ / きゅうり / 人参 / 玉葱 / ねぎ	牛乳 米粉の黒糖蒸しパン		27 木	ご飯 肉豆腐粥とじ しらすあえ みそ汁	米 / 麦 / しらす / サラダ油 / 三温糖 / ごま(いり) / とうもろこし / 塩せんべい	和牛肩(脂肪なし) / 絞豆腐 / 卵 / しらす干し / わかめ / いりこ / 牛乳	人参 / ねぎ / きゅうり / 玉葱 / えのきたけ	牛乳 茹とうもろこし	
13 木	ご飯 雑豆スープ 果物	米 / 麦 / サラダ油 / はちみつ / 三温糖 / クラッカー / いちごジャム / 塩せんべい	豚モモ(脂身付き) / 卵 / 木綿豆腐 / いりこ (出汁用いりこ) / 牛乳	しょうが / キャベツ / もやし / 人参 / 干し椎茸 / 玉葱 / チンゲンツァイ / ネーブル	牛乳 ジャムサンドクラッカー		28 金	ご飯 カレー コールスロー 果物	米 / 麦 / じゃがいも / 油 / 小麦粉 / 有塩バター / はちみつ / マヨネーズ / フランスパン / 三温糖 / 塩せんべい	和牛モモ(脂肪なし) / 牛乳 / ヨーグルト(全脂無糖)	玉葱 / 人参 / りんご / にんにく(りん茎) / キャベツ / きゅうり / すいか	牛乳 ラスク	
14 金	メロンパン 果物 牛乳	メロンパン / マヨネーズ / サラダ油 / 塩せんべい	牛乳 / 豚肩(脂肪なし) / 卵 / あおのり / かつお節	バナナ / キャベツ / もやし	牛乳 米粉のお好み焼き		29 土	焼きそば わかめスープ	干し中華めん(乾) / サラダ油 / ごま(乾) / ハードビスケット / 塩せんべい	豚モモ(脂肪なし) / かつお節 / あおのり / わかめ / 木綿豆腐 / 牛乳	キャベツ / もやし / 人参 / 玉葱	牛乳 ビスケット	
15 土	あつねうどん 切干大根煮つけ 果物	うどん(乾) / 三温糖 / サラダ油 / 塩せんべい / クラッカー	油揚げ / 和牛肩(脂肪なし) / いりこ (出汁用いりこ) / 牛乳	人参 / ねぎ / 切干しいたけ / こんぶ / パナナ	牛乳 せんべい クラッカー								

避妊訓練

歯科検診

まごころ当日

誕生会

尿検査
(5歳未満以上)

3歳未満児	エネルギー	469 kcal	タンパク質	17.8 g
月平均栄養価	脂 質	14.6 g	食塩相当量	2.1 g
3歳以上児	エネルギー	514 kcal	タンパク質	20.4 g
月平均栄養価	脂 質	16.8 g	食塩相当量	2.4 g