

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 木	ご飯 厚揚げと野菜のみそ煮 すまし汁 果物	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／サラダ 油／三温糖／ごま(乾) ／揚げ油／塩せんべい	生揚げ／豚肩(脂肪なし) ／わかめ／蒸しわかめ ／ほこ／こんぶ／かつお 節／牛乳／卵	チンゲンツァイ／なす／人 参／オクラ／玉葱／パナ ナ	牛乳 沖風ドーナツ  お茶 せんべい	17 土	そうめん かぼちゃのそぼろ煮	そうめん・ひやむぎ(乾) ／三温糖／サラダ油 ／塩せんべい／ソフトビ スケット	油揚げ／ロースハム／ こんぶ／かつお節／豚 ひき肉／牛乳	干し椎茸／トマト／きゅう り／西洋かぼちゃ／しょう が	牛乳 せんべい  お茶 ビスケット
2 金	ご飯 チーズミートなす マカロニサラダ とうがんとスープ 果物	米／麦／サラダ油／マ カロニ／コーン缶／マ ヨネーズ／有塩バター／ はちみつ／ウエハース	豚ひき肉／プロセス チーズ／ロースハム／ 鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／いりこ／牛乳／卵	玉葱／なす／トマト／青 ピーマン／きゅうり／人参 ／とうがんと生しいたけ (園床栽培、生)／葉ねぎ ／ネーブル	牛乳 コーンパンケーキ  お茶 ウエハース	19 月	ご飯 鶏たまごのために みそ汁 果物	米／麦／でんぶ／揚 げ油／とうもろこし缶 ／有塩バター／三温糖 ／サラダ油／じゃがい も	鶏若鶏肉胸(皮なし)／ 干ひじき(アノキ蓋、乾) ／油揚げ／大豆(国産、 乾)／生揚げ／わかめ／ いりこ	玉葱／人参／生しいたけ(園 床栽培、生)／なす／ネー ブル／トマト	お茶 フライドポテト  お茶 トマト
3 土	スパゲティミートソース じゃが芋とレタスのスープ 果物	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／クラッカー	牛ひき肉／豚ひき肉／ パルメザンチーズ／ ペーコン／いりこ(出 汁用いりこ)／牛乳	人参／玉葱／青ピーマン／ レタス／パナナ	牛乳 ビスケット  お茶 クラッカー	20 火	ご飯 野菜のカレー キャベツのサラダ 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／薄力粉／三温糖 ／ソフトビスケット	和牛肩(脂肪なし)／牛 乳／ロースハム／プロ セスチーズ	西洋かぼちゃ／なす／人参 ／さやいんげん／玉葱／り んご／にんにく(りん茎)／ キャベツ／きゅうり／パナ ナ	牛乳 うず巻きパン  お茶 ビスケット
5 月	ご飯 カレー焼き もやしとピーマンのソテー 豆乳汁	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／小麦粉 ／サラダ油／じゃがい も／食パン(市販品)／ 三温糖／塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／豆乳／いりこ(出汁 用いりこ)／牛乳／カ ム(乳脂肪・植物性脂肪)	もやし／青ピーマン／人参 ／玉葱／干し椎茸／こね ぎ／パナナ	牛乳 バナナサンド  お茶 せんべい	21 水	ご飯 雑菜 きのこスープ	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／サラダ 油／普通はるさめ(乾) ／三温糖／コーンフ レーク／ソフトビス	豚モモ(脂肪付き)／卵 ／こんぶ／かつお節 ／牛乳	しょうが／キャベツ／も やし／人参／干し椎茸／え のきたけ／ぶなしめじ／玉葱 ／こまつな／パナナ／パイ ナップ(缶詰)	お茶 フルーツコーンフレーク  お茶 ビスケット
6 火	ご飯 カレー ヨーグルトサラダ 果物	米／麦／じゃがいも／ サラダ油／小麦粉／有 塩バター／はちみつ／ マヨネーズ／三温糖	和牛モモ(脂肪なし) ／牛乳／ロースハム／ ヨーグルト(全脂無糖)	にんにく(りん茎)／玉葱 ／人参／りんご／きゅうり ／キャベツ／ネーブル／ぶ どうストレートジュース／も も(缶詰果実)	牛乳 ぶどう寒  お茶 スティックきゅうり	22 木	コーンご飯 豚肉から揚げ ポテトサラダ キャベツスープ 果物	米／とうもろこし缶 ／小麦粉／でんぶ／油 ／じゃがいも／マヨ ネーズ／ポーロ	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／ロースハム／いりこ ／牛乳／アイスクリー ム(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 ／パイナップル(缶詰)／ もも(缶詰果実)	牛乳 フルーツパフェ  お茶 ポーロ
7 水	ご飯 ポークビーンズ 和風サラダ	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／じゃが いも／サラダ油／ごま (いり)／三温糖／黒砂 糖／レーズン／塩せん べい	大豆(国産、ゆで)／豚 肩(脂肪付き)／まぐろ 缶詰(水煮7〜9分)／牛 乳	人参／玉葱／パセリ／キャ ベツ／きゅうり	牛乳 米粉の黒糖蒸しパン  お茶 せんべい	23 金	ご飯 コーヤチャンプル しらすあえ あすか汁	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／サラダ 油／三温糖／ごま(い り)／じゃがいも／レ ーズン／クラッカー	絞豆腐／豚モモ(脂肪 なし)／卵／かつお節 ／しらす干し(乾燥製品) ／鶏成鶏肉モモ(皮付 き)／スキムミルク／い	人参／もやし／にがうり ／干し椎茸／きゅうり／玉葱 ／チンゲンツァイ／こまつ な／パナナ	牛乳 小松菜とバナナのバウンド  お茶 クラッカー
8 木	ご飯 厚焼き卵 きゅうりの風味漬け みそ汁	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／サラダ 油／塩せんべい	卵／スキムミルク／か つお節油漬7分／ほ そめこんぶ／わかめ／ いりこ／牛乳／ヨーグル ト	ねぎ／キャベツ／きゅうり ／西洋かぼちゃ／玉葱／パ ナナ／もも(缶詰果実)／温 州蜜柑缶詰(果実)	牛乳 フルーツヨーグルト  お茶 せんべい	24 土	ジャーチャーめん トマトのスープ 果物	干し中華めん(乾)／三 温糖／ごま油／でんぶ ／じゃがいも／サラ ダ油／ハードビスケット ／塩せんべい	豚ひき肉／ペーコン ／かつお節／牛乳	ねぎ／人参／きゅうり／も やし／えのきたけ／トマト ／玉葱／ぶなしめじ／パセ リ／パナナ	牛乳 ビスケット  お茶 せんべい
9 金	ご飯 みそマヨ焼き 切干大根煮つけ 刺身汁	米／麦／三温糖／マヨ ネーズ／サラダ油／でん ぶ／食パン／コーン 缶／ポーロ	しいら／さつま揚げ ／木綿豆腐／卵／わかめ ／いりこ／牛乳／チー ーズ	切干しだいこん／人参／え のきたけ／葉ねぎ	牛乳 コーントースト  お茶 ポーロ	26 月	ご飯 魚のチーズピカタ キャロットサラダ きのこたつぷりスープ	米／麦／小麦粉／油 ／ごま／マヨネーズ／三温 糖／塩せんべい	あこうだい／卵／パル メザンチーズ／まぐろ 缶詰(油漬7〜9分)／ ペーコン／スキムミル ク／ヨーグルト(全脂無	パセリ／人参／玉葱／ぶ なしめじ／生しいたけ(園床栽 培、生)／まいたけ／葉ねぎ ／温州蜜柑ストレードジュ ース	お茶 ひまわりヨーグルト  お茶 せんべい
10 土	きつねうどん ツナ和え	うどん(乾)／三温糖 ／ごま油／クラッカー ／塩せんべい	油揚げ／いりこ(出汁 用いりこ)／まぐろ缶 詰(水煮7〜9分)／牛乳 ／プロセスチーズ	干し椎茸／人参／玉葱／ね ぎ／きゅうり	牛乳 クラッカー チーズ  お茶 せんべい	27 火	ご飯 鶏肉を かぼちゃのおかか煮 みそ汁	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／でんぶ ／揚げ油／三温糖 ／レーズン／有塩バター ／クラッカー	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／かつお節／油揚げ ／木綿豆腐／いりこ(出 汁用いりこ)／牛乳 ／絹ごし豆腐／スキムミ	玉葱／人参／青ピーマン ／西洋かぼちゃ／ぶなしめじ ／葉ねぎ	牛乳 豆腐のカップケーキ  お茶 クラッカー
13 火	チキンピラフ わかめスープ	水稲穀粒(精白米)／有 塩バター／とうもろこ し(缶・冷凍)／焼きき (車ふ)／ごま(乾)／ク ラッカー／塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／わかめ／かつお節 ／牛乳／プロセスチーズ	玉葱／人参／パセリ	牛乳 クラッカー チーズ  お茶 せんべい	28 水	ご飯 麻婆豆腐 三糸 みそ汁	米／麦／三温糖／ごま 油／サラダ油／でんぶ ／春雨／じゃがいも	豆腐／豚ひき肉／ロ ースハム／卵／わかめ ／油揚げ／いりこ／牛乳 ／ペーコン／チーズ ／ヨーグルト	玉葱／干し椎茸／にら ／人参／しょうが／にんにく(り ん茎)／きゅうり／パセリ	牛乳 じゃが芋とペーコンのチー  お茶 ヨーグルト
14 水	まごころ弁当	塩せんべい／ソフトビ スケット	牛乳		牛乳 ビスケット  お茶 ビスケット	29 木	ご飯 豆腐とツナの小判焼き 酢みそ和え わかめスープ	米／麦／油／パン粉 ／ごま／三温糖／焼きふ ／ごま／ウエハース	豆腐／まぐろ缶詰／ス キムミルク／卵／焼き 竹輪／わかめ／蒸しわか め／まぼこ／かつお節／牛 乳／しらす干し	玉葱／だいこん／キャベツ ／人参	牛乳 じゃこおやき  お茶 ウエハース
15 木	ご飯 カレー ゆで卵	米／麦／じゃがいも ／サラダ油／小麦粉／有 塩バター／はちみつ ／ハードビスケット／塩 せんべい	和牛モモ(脂肪なし) ／牛乳／卵	玉葱／人参／グリーンピース (冷凍)／りんご／にんにく (りん茎)	牛乳 ビスケット  お茶 せんべい	30 金	ご飯 はんぺんフライ キャベツの塩昆布和え 五目みそ汁	米／麦／小麦粉／パン 粉／揚げ油／ごま油 ／食パン／いちごジャム (低糖度)／ポーロ	はんぺん／卵／塩昆布 ／かつお節／豚肩(脂肪 なし)／いりこ／牛乳	キャベツ／トウモロコシ ／西洋かぼちゃ／なす／玉葱 ／葉ねぎ	牛乳 ジャムサンド  お茶 ポーロ
16 金	ご飯 トマトソース焼き 小松菜ともやしのごま和え みそ汁	米／麦／有塩バター ／ごま(乾)／じゃがいも ／薄力粉(2等)／三温 糖／サラダ油／ポーロ	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／焼き竹輪／わかめ ／いりこ／牛乳／スキム ミルク／卵	トマト／こまつな／もやし ／人参／玉葱／西洋かぼ ちゃ	牛乳 かぼちゃの蒸しケーキ  お茶 ポーロ	31 土	野菜ラーメン じゃが芋の土佐煮 果物	干し中華めん(乾)／ご ま油／じゃがいも／三 温糖／塩せんべい／ク ラッカー	豚肩(脂肪なし)／牛乳 ／かつお節	人参／キャベツ／もやし ／玉葱／パナナ	牛乳 せんべい  お茶 クラッカー

3歳未満児	エネルギー	486 kcal	タンパク質	18.5 g
月平均栄養価	脂 質	15.4 g	食塩相当量	2.6 g
3歳以上児	エネルギー	539 kcal	タンパク質	21.5 g
月平均栄養価	脂 質	17.5 g	食塩相当量	2.9 g