

# 献立表

日	曜	午前おやつ(乳児)	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			夕方おやつ
					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	牛乳 せんべい	御飯 ツナジャが 切干し大根のサラダ みそ汁(わかめ・豆腐) パナナ	ほうじ茶 ゆかりおにぎり	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、米 みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、きゅうり、に んじん、切り干しだいこん、カッ トわかめ	ホットケーキ
2	木	牛乳 せんべい	あんかけうどん じゃが芋の千切り炒め みそ汁(たまねぎ・えのき) オレンジ	ほうじ茶 米粉ジャムサンド	ゆでうどん、米粉パン、じゃがい も、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛 みそ)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、いちごジャム、ビー マン	おにぎり
3	金	牛乳 せんべい	しらすチャーハン 切干し大根の旨煮 みそ汁(じゃが芋・にんじん) バナナ	ほうじ茶 青菜おにぎり	米、じゃがいも、ごま油、砂糖	牛乳、しらす干し、油揚げ、米み そ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、切り干しだい こん、たまねぎ、ひじき、カット わかめ	おにぎり
4	土	牛乳 せんべい	豚丼 春雨炒め みそ汁(切干し・にんじん) オレンジ	ほうじ茶 じゃがバター	米、じゃがいも、はるさめ、砂 糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(胸ロース)、米みそ (淡色辛みそ)、バター	オレンジ、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、切り干しだいこん	おにぎり
5	日	牛乳 せんべい	御飯 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりとコーンサラダ みそ汁(切干し・たまねぎ)	ほうじ茶 おほかおにぎり	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米み そ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、きゅうり、コーン缶、 切り干しだいこん	ホットケーキ
6	月	牛乳 せんべい	御飯 鶏のから揚げ きゅうりのゆかり和え みそ汁(じゃが芋・にんじん)	ほうじ茶 米粉パンケーキ	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂 糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛 みそ)、豆乳	きゅうり、にんじん	おにぎり
7	火	牛乳 せんべい	御飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草のお浸し みそ汁(だいこん・にんじん)	ほうじ茶 チーズ入り芋もち	じゃがいも、米、片栗粉、油、砂 糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、とろ けるチーズ、米みそ(淡色辛み そ)	たまねぎ、もやし、ほうれんそ う、にんじん、だいこん、えのき たけ	おにぎり
8	水	牛乳 せんべい	茶飯 魚のてりやき 野菜炒め みそ汁(たまねぎ・かぼちゃ)	ほうじ茶 米粉チヂミ	米、米粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、かじま、米みそ(淡色辛 みそ)	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、 にんじん、こまつな、もやし、 ピーマン、クリームコーン缶	ホットケーキ
9	木	牛乳 せんべい	御飯 鶏肉と野菜の甘酢煮 クリームポトトサラダ みそ汁(もやし・わかめ)	ほうじ茶 マカロニきな粉	米、じゃがいも、マカロニ、砂 糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、きな粉、米みそ (淡色辛みそ)	もやし、にんじん、たまねぎ、ク リームコーン缶、ピーマン、きゅ うり、カットわかめ	うどん
10	金	牛乳 せんべい	カレーライス きゅうりとさきまのごまサラダ 野菜スープ トマト	ほうじ茶 ヨーグルト せんべい	米、じゃがいも、米粉、砂糖、 油、ごま	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき 肉、鶏さき身、豆乳	トマト、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、キャベツ、えのきたけ	おにぎり
11	土	牛乳 せんべい	御飯 豚肉とたまねぎの炒め物 じゃが芋の千切り炒め みそ汁(わかめ・にんじん) パナナ	ほうじ茶 オレンジゼリー せんべい	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉(胸ロース)、米みそ (淡色辛みそ)	バナナ、オレンジ天然果汁、たま ねぎ、にんじん、ピーマン、粉か んてん、カットわかめ	おにぎり
12	日	牛乳 せんべい	御飯 ミートボール キャベツとコーンのサラダ 野菜スープ	ほうじ茶 米粉ジャムサンド	米、米粉パン、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 コーン缶、いちごジャム	ホットケーキ
13	月	牛乳 せんべい	御飯 マーボー豆腐 はるさめサラダ 野菜スープ	ほうじ茶 米粉お好み焼き	米、米粉、はるさめ、砂糖、片栗 粉、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米み そ(淡色辛みそ)、かつお節	きゅうり、キャベツ、レタス、ね ぎ、にんじん、えのきたけ、あお のり	スバグティ
14	火	牛乳 せんべい	御飯 てりやきチキン きゅうりとしらすの酢の物 みそ汁(キャベツ・にんじん)	ほうじ茶 ゆかりおにぎり	米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、米 みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、キャベツ、にんじん、 カットわかめ	おにぎり
15	水	牛乳 せんべい	油揚げと人参の混ぜご飯 魚のいそべ焼き キャベツの海苔あえ みそ汁(さつま芋・たまねぎ)	ほうじ茶 牛乳オレンジ寒天 せんべい	米、さつまいも、油、米粉、砂 糖、ごま油	牛乳、さけ、油揚げ、米みそ(淡 色辛みそ)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 焼きのり、あおのり、オレンジ、 粉かんでん	ホットケーキ
16	木	牛乳 せんべい	御飯 鶏つくねのあんかけ ブロッコリーのおかか和え みそ汁(たまねぎ・えのき)	ほうじ茶 蒸しケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、豆乳、米みそ(淡色辛み そ)、鶏ひき肉	ブロッコリー、にんじん、たまね ぎ、えのき、ひじき	うどん

日	曜	午前おやつ(乳児)	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			夕方おやつ	
					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	牛乳 せんべい	ロールパン ほうれんそうグラタン いんげんと鶏さき身のサラダ トマトスープ メロン	ほうじ茶 コロッケ	ロールパン、米、米粉、油、砂 糖、じゃがいも、パン粉	牛乳、豆乳、鶏もも肉、鶏ひき 肉、鶏さき身、とろけるチーズ いんげん	メロン(糖肉)、たまねぎ、ホー ルトマト缶詰、ほうれんそう、に んじん、キャベツ、いんげん	おにぎり	
18	土	牛乳 せんべい	御飯 厚揚げの中華煮 もやしのおかか和え みそ汁(切干大根・えのき) オレンジ	ほうじ茶 米粉パンケーキ	米、米粉、砂糖、片栗粉、ごま 油、油	牛乳、生揚げ、豚肉(胸ロース)、 豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、か つお節	オレンジ、もやし、にんじん、た まねぎ、ピーマン、えのきたけ、 切り干しだいこん	おにぎり	
19	日	牛乳 せんべい	御飯 豚肉の甘酢ソテー ひじきときゅうりのサラダ みそ汁(わかめ・豆腐)	ほうじ茶 青のりポテト	じゃがいも、米、油、砂糖	牛乳、豚肉(胸ロース)、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、きゅうり、ひじき、 カットわかめ、あおのり	ホットケーキ	
20	月	牛乳 せんべい	しらす入りごはん キャベツと豚肉のホイコーロー風 ツナコーンサラダ すまし汁(ほうれん草・にんじん) オレンジ	ほうじ茶 高野豆腐のコロコロ揚げ	米、砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉(胸ロース)、凍り豆 腐、しらす干し、ツナ水煮缶、き な粉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、ほうれんそう、コー ン缶	スバグティ	
21	火	牛乳 せんべい	御飯 松風焼き キャベツのゆかりあえ すまし汁(えのき・わかめ・ねぎ)	ほうじ茶 チーズおほかおにぎり	米、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、とろ けるチーズ、米みそ(淡色辛み そ)、かつお節	キャベツ、たまねぎ、えのきた け、ねぎ、にんじん、カットわか め	おにぎり	
22	水	牛乳 せんべい	御飯 魚のみぞれがけ ブロッコリーの白あえ みそ汁(もやし・にんじん)	ほうじ茶 ツナ concordリア	米、砂糖、ごま	牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏さき 身、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ 水煮缶、豆乳、とろけるチーズ	にんじん、だいこん、もやし、ブ ロッコリー、コーンクリーム缶、 たまねぎ	ホットケーキ	
23	木	牛乳 せんべい	御飯 肉団子の甘酢あん 小松菜の煮浸し みそ汁(にんじん・たまねぎ)	ほうじ茶 わかめしうどん	米、ゆでうどん、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)	たまねぎ、こまつな、にんじん、 カットわかめ	うどん	
24	金	牛乳 せんべい	肉みそスバグティ ツナ入りポテトサラダ 豆乳ににんじんスープ メロン	ほうじ茶 まなこおにぎり	じゃがいも、スバグティ、米、砂 糖、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豆乳、米みそ (淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、き な粉	メロン、にんじん、たまねぎ、 きゅうり	おにぎり	
25	土	牛乳 せんべい	てりやきチキン丼 キャベツの海苔あえ みそ汁(じゃが芋・にんじん) オレンジ	ほうじ茶 しらす入り五平餅	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま 油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛 みそ)、しらす干し	オレンジ、キャベツ、にんじん、 焼きのり	おにぎり	
26	日	牛乳 せんべい	御飯 肉豆腐 ピーマンとしらすの炒め物 みそ汁(切干し・にんじん) パナナ	ほうじ茶 米粉ジャムサンド	米、米粉パン、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豆腐、豚肉(胸ロー ス)、しらす干し、米みそ(淡色辛 みそ)	バナナ、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、いちごジャム、えのき たけ、切り干しだいこん	ホットケーキ	
27	月	牛乳 せんべい	わかめ御飯 肉じゃが 切干し大根のサラダ みそ汁(厚揚げ・ねぎ) オレンジ	ほうじ茶 米粉きなこ蒸しパン	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(胸ロース)、豆乳、生 揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、き な粉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、 ねぎ、きゅうり、切り干しだい こん	スバグティ	
28	火	牛乳 せんべい	御飯 トマト煮込みハンバーグ ほうれん草のごま和え 野菜スープ	ほうじ茶 じゃがいものみたらし団子	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、 米粉、ごま	牛乳、豚ひき肉	ホルトマト缶詰、ほうれんそ う、たまねぎ、レタス、もやし、 えのきたけ、にんじん	おにぎり	
29	水	牛乳 せんべい	御飯 魚のちゃんちゃん焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁(豆腐・わかめ・ねぎ)	ほうじ茶 しらす雑炊	米、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、しらす干 し、淡色みそ、バター、かつお節	ブロッコリー、にんじん、キャベ ツ、ねぎ、たまねぎ、カットわか め	ホットケーキ	
30	木	牛乳 せんべい	そぼろ丼 さつまいもとツナのサラダ 野菜スープ オレンジ	ほうじ茶 マカロニチーズ	米、さつまいも、マカロニ、油、 砂糖	牛乳、鶏ひき肉、粉チーズ、ツナ 水煮缶	オレンジ、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、キャベツ	うどん	
31	金	牛乳 せんべい	ロールパン 鶏肉とじゃがいものクリーム煮 キャベツの中華風和え トマトスープ	ほうじ茶 そぼろおにぎり	ロールパン、じゃがいも、米、米 粉、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豆乳、鶏もも肉、しらす干 し、鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、ホルトマ ト缶詰、にんじん、クリームコー ン缶、きゅうり、えのきたけ	おにぎり	
		1か月の平均栄養量		乳児	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	493kcal 19.4g 14.8g 1.5g	幼児	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	538kcal 20.9g 14.6g 1.8g