

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	土	牛乳 せんべい	御飯 豆腐のそぼろあんかけ もやしのおか和え みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	ほうじ茶 米粉パンケーキ	米、米粉、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豆乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	もやし、たまねぎ、きゅうり	チャーハン
2	日	牛乳 せんべい	てりやきチキン丼 じゃが芋の千切り炒め みそ汁(切干し・たまねぎ)	ほうじ茶 米粉ジャムサンド	米、米粉パン、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、いちごジャム、ピーマン、切り干しだいごん、焼きのり	ホットケーキ
3	月	牛乳 せんべい	そら豆御飯 鶏ササミの甘酢あんかけ キャベツのゆかりあえ みそ汁(だいごん・厚揚げ)	ほうじ茶 芋もち	じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏ささ身、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、だいごん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、そらまめ	クチャップマカロニ
4	火	牛乳 せんべい	豚丼 きのこ小松菜の和え物 みそ汁(たまねぎ・いんげん) オレンジ	ほうじ茶 【おミカミおやつ】 かぼちゃかりんとう お魚	米、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、干ししいわし	オレンジ、たまねぎ、もやし、いんげん、にんじん、しめじ、えのきたけ、ごまつな	おにぎり
5	水	牛乳 せんべい	キャロットライス 魚のムニエル クリーミーポテトサラダ はるさめスープ	ほうじ茶 まのこうどん	米、じゃがいも、干しうどん、米粉、はるさめ、砂糖	牛乳、さけ、バター	にんじん、たまねぎ、しめじ、クリームコーン缶、きゅうり、カットわかめ	ホットケーキ
6	木	牛乳 せんべい	御飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのおか和え みそ汁(なす・たまねぎ)	ほうじ茶 蒸しケーキ	米、ホットケーキ粉、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、なす、にんじん	おにぎり
7	金	牛乳 せんべい	ミートスパゲティ キャベツとコーンのサラダ 野菜スープ メロン	ほうじ茶 チャーハン	マカロニ・スパゲティ、米、油、米粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豚肉(ばら)	たまねぎ、メロン(緑肉)、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶、ほうれん草、えのきたけ、ピーマン、コーン缶	おにぎり
8	土	牛乳 せんべい	御飯 豚肉の甘酢ソテー いんげんのごまごし みそ汁(キャベツ・にんじん)	ほうじ茶 米粉ドーナツ	米、米粉、砂糖、ごま、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、いんげん、キャベツ	チャーハン
9	日	牛乳 せんべい	御飯 鶏肉と野菜の甘辛煮 切干し大根の旨煮 みそ汁(じゃが芋・にんじん)	ほうじ茶 米粉シュガートースト	米、米粉パン、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター	にんじん、たまねぎ、切り干しだいごん、ピーマン、カットわかめ	ホットケーキ
10	月	牛乳 せんべい	御飯 鶏つくねのきのこあんかけ もやしといんげんのごま和え みそ汁(ほうれん草・にんじん)	ほうじ茶 あじさいゼリー ゆでそら豆	米、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう天然果汁、にんじん、たまねぎ、もやし、ほうれん草、万能ねぎ、ひじき、粉かんでん、いんげん、そらまめ、しめじ、えのきたけ	クチャップマカロニ
11	火	牛乳 せんべい	ごぼうと人参の混ぜご飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 きゅうりとしらすの群の物 みそ汁(キャベツ・切干)	ほうじ茶 チヂミ	じゃがいも、米、米粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、クリームコーン缶、きやえんどう、切り干しだいごん、カットわかめ	おにぎり
12	水	牛乳 せんべい	菜飯 魚のごまてりやき 野菜炒め みそ汁(だいごん・あげ)	ほうじ茶 米粉チーズ蒸しパン	米、ごま油、ごま、砂糖、米粉	牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、豆乳、チーズ	だいごん、キャベツ、ごまつな、もやし、ピーマン、にんじん	ホットケーキ
13	木	牛乳 せんべい	御飯 マーボー豆腐 キャベツの中華風和え 野菜スープ	ほうじ茶 パリパリピザ	米、砂糖、片栗粉、ごま油、ぎょうざの皮	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、ツナ水煮缶	キャベツ、レタス、ねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、たまねぎ	おにぎり
14	金	牛乳 せんべい	ロールパン ミートボールのトマト煮 ブロッコリーとコーンのサラダ 豆乳ポテトスープ	ほうじ茶 わかめおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豆乳	ホールトマト缶、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶	おにぎり
15	土	牛乳 せんべい	御飯 鶏肉のクチャップ煮 キャベツの磯あえ みそ汁(豆腐・えのきたけ)	ほうじ茶 米粉パンケーキ	米、米粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、あおのり	チャーハン
16	日	牛乳 せんべい	ツナとひじきのチャーハン きゅうりと鶏ささみのサラダ みそ汁(切干し・にんじん) バナナ	ほうじ茶 米粉ジャムサンド	米、米粉パン、油、砂糖	牛乳、鶏ささ身、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、きゅうり、いちごジャム、たまねぎ、切り干しだいごん、ひじき	ホットケーキ

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	月	牛乳 せんべい	御飯 鶏肉のマーメイド焼き キャベツの海苔あえ みそ汁(もやし・にんじん)	ほうじ茶 かぼちゃの水ようかん せんべい	さつまいも、米、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、もやし、マーメイド、粉かんでん、焼きのり、カットわかめ、かぼちゃ	クチャップマカロニ
18	火	牛乳 せんべい	わかめ御飯 松風焼き きゅうりとツナのサラダ ずまし汁(ほうれん草・えのきたけ)	ほうじ茶 しらすおにぎり	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、しらす干し、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、たまねぎ、ほうれん草、おにぎり、にんじん、えのきたけ	おにぎり
19	水	牛乳 せんべい	御飯 魚のステーキソースかけ ほうれん草の和え物 みそ汁(なす・たまねぎ)	ほうじ茶 ハッシュドポテト	じゃがいも、米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、たまねぎ、なす、ほうれん草、にんじん、カットわかめ	ホットケーキ
20	木	牛乳 せんべい	そばろ丼 かぼちゃとツナのサラダ 野菜スープ オレンジ	ほうじ茶 マカロニきな粉	米、マカロニ、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、きな粉、ツナ水煮缶	オレンジ、レタス、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、かぼちゃ	おにぎり
21	金	牛乳 せんべい	チキンカレー いんげんときさきのごまあえ トマトスープ メロン	ほうじ茶 バナナヨーグルト せんべい	米、じゃがいも、米粉、ごま、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、豆乳、鶏ささ身	メロン(緑肉)、たまねぎ、にんじん、いんげん、キャベツ、ホールトマト缶、バナナ	おにぎり
22	土	牛乳 せんべい	御飯 鶏つくねの甘辛煮 切干し大根のサラダ みそ汁(じゃがいも・わかめ)	ほうじ茶 焼きおにぎり	米、じゃがいも、米粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいごん、カットわかめ	チャーハン
23	日	牛乳 せんべい	御飯 豚肉とたまねぎの炒め物 ツナ入り春雨ソテー みそ汁(にんじん・わかめ)	ほうじ茶 米粉クッキー	米、米粉、油、片栗粉、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ	ホットケーキ
24	月	牛乳 せんべい	御飯 和風おろしハンバーグ アスパラガスと人参のソテー 野菜スープ	ほうじ茶 かぼちゃのきな粉かけ	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、バター、きな粉	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、レタス、だいごん、しめじ、コーン缶	クチャップマカロニ
25	火	牛乳 せんべい	御飯 厚揚げの中華煮 もやしとひじきの和え物 みそ汁(だいごん・いんげん) オレンジ	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、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、もやし、たまねぎ、だいごん、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、いんげん、ひじき	おにぎり
26	水	牛乳 せんべい	菜飯 魚の西京焼き 野菜炒め ずまし汁(豆腐・にんじん)	ほうじ茶 高野豆腐のコロコロ揚げ	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、かれい、凍り豆腐、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、豆腐	キャベツ、にんじん、もやし、ごまつな、ピーマン	ホットケーキ
27	木	牛乳 せんべい	御飯 肉団子の甘酢あん キャベツのゆかりあえ みそ汁(切干し・かぼちゃ)	ほうじ茶 じゃがバター	米、砂糖、片栗粉、じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、切り干しだいごん	おにぎり
28	金	牛乳 せんべい	油揚げと人参の混ぜご飯 豆腐ハンバーグのあんかけ きゅうりとしらすの群の物 ずまし汁(ほうれん草・にんじん)	ほうじ茶 米粉きなご蒸しパン	米、米粉、片栗粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、豆乳	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、万能ねぎ、カットわかめ	おにぎり
29	土	牛乳 せんべい	御飯 てりやきチキン キャベツと油揚げの炒め煮 みそ汁(じゃがいも・わかめ)	ほうじ茶 米粉パンケーキ	米、米粉、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、カットわかめ	チャーハン
30	日	牛乳 せんべい	しらすチャーハン 厚揚げのミートソース煮 野菜スープ オレンジ	ほうじ茶 りんごゼリー せんべい	じゃがいも、米、砂糖、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、しらす干し、バター	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、りんご天然果汁、粉かんでん	ホットケーキ

1か月の平均栄養量	乳児	エネルギー	481kcal	幼児	エネルギー	521kcal
		たんぱく質	19.0g		たんぱく質	20.4g
		脂質	14.5g		脂質	14.3g
		塩分	1.5g		塩分	1.8g

※食材は仕入れの状況により変更になる場合があります
※幼児はカルシウム補給としておやつに牛乳と小魚がおすすめです