

日	曜	午前おやつ (乳児のみ)	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	木	牛乳 せんべい	そばろ丼 キャベツのさっぱり和え みそ汁(たまねぎ・わかめ) トマト	ほうじ茶 バナナヨーグルト せんべい	米、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	トマト、たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、カットわかめ	おにぎり
2	金	牛乳 せんべい	御飯 豚肉と野菜のみそ炒め ツナ入りポテトサラダ ずまし汁(豆腐・ごぼう) すいか	ほうじ茶 マカロニきな粉	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(薄肉ス)、木綿豆腐、きな粉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごぼう、きゅうり	おにぎり
3	土	牛乳 せんべい	御飯 高野豆腐と鶏肉の煮物 おくらのおかか和え みそ汁(じゃが芋・にんじん)	ほうじ茶 米粉ドーナツ	米、米粉、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	にんじん、オクラ、いんげん	チャーハン
4	日	牛乳 せんべい	御飯 てりやきチキン きゅうりとわかめの三杯酢 みそ汁(切干し・たまねぎ)	ほうじ茶 じゃがいもお焼き	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	ジュガートースト
5	月	牛乳 せんべい	御飯 豚肉のしょうが焼き 切干大根のサラダ みそ汁(きゃべつ・わかめ)	ほうじ茶 チャーハン	米、砂糖、油	牛乳、豚肉(薄肉ス)、米みそ(淡色辛みそ)鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、しょうが、カットわかめ、ピーマン	おにぎり
6	火	牛乳 せんべい	御飯 松風焼き キャベツときゅうりの海苔あえ ずまし汁(えのき・にんじん) 梨	ほうじ茶 ハッシュポテト	米、じゃがいも、片栗粉、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	なし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、焼きのり	おにぎり
7	水	牛乳 せんべい	ロールパン 鍋ササミのチーズ焼き きゅうりとコーンのサラダ ミネストローネスープ	ほうじ茶 パンブキンバイ	ロールパン、米、油、マカロニ、米粉、砂糖、パイシート	牛乳、鶏ささ身、豚ひき肉、とろけるチーズ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、ホルトマト豆腐、ピーマン、セロリ、コーン缶、かぼちゃ	ジュガートースト
8	木	牛乳 せんべい	わかめ御飯 魚のごまてりやき 野菜炒め みそ汁(だいこん・にんじん)	ほうじ茶 ジャムサンド	米、油、砂糖、ごま	牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、だいこん、にんじん、もやし、ブルーベリージャム、ピーマン	菓子
9	金	牛乳 せんべい	トマトライス タンダーチキン きゅうりともやしのサラダ ずまし汁(じゃが芋・にんじん)	ほうじ茶 蒸しケーキ 棒チーズ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆腐、ヨーグルト(無糖)、チーズ、かつお節	トマト、きゅうり、もやし、にんじん、にんにく	おにぎり
10	土	牛乳 せんべい	御飯 豚肉とピーマンの細切り炒め かぼちゃの甘煮 みそ汁(わかめ・豆腐)	ほうじ茶 米粉パンケーキ	米、米粉、砂糖、はるさめ、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、ピーマン、にんじん、カットわかめ	チャーハン
11	日	牛乳 せんべい	御飯 じゃがいもと鶏肉の煮物 きゅうりとツナのサラダ 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、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、きゅうり、たまねぎ、いちごジャム、切り干しだいこん	ジュガートースト
12	月	牛乳 せんべい	御飯 豚肉の甘酢ソテー きゅうりとにんじんのわかかか和え みそ汁(じゃが芋・にんじん)	ほうじ茶 青菜おにぎり	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(薄肉ス)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	もやし、にんじん、きゅうり	おにぎり
13	火	牛乳 せんべい	御飯 鶏つくねのあんかけ きゅうりとオクラの梅和え レタススープ	ほうじ茶 チーズチヂミ	米、米粉、片栗粉、ごま油、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、とろけるチーズ	たまねぎ、にんじん、レタス、ひじき、きゅうり、オクラ、梅干し	おにぎり
14	水	牛乳 せんべい	御飯 魚の梅煮 とうがんのさっぱり和え ずまし汁(小松菜・豆腐)	ほうじ茶 芋もち 棒チーズ	じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、かれい、木綿豆腐、チーズ	トマト、とうがん、ごまつな、きゅうり、うめ干し	ジュガートースト
15	木	牛乳 せんべい	御飯 鶏肉のマーマレード焼き きゃべつとしらすの甘酢和え みそ汁(なす・たまねぎ)	ほうじ茶 ツナコールドリア	米、米粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆腐、ツナ水煮缶、とろけるチーズ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、キャベツ、なす、にんじん、きゅうり、ホルトマト豆腐、レード	おにぎり
16	金	牛乳 せんべい	ミートスパゲティ ツナとひじきのサラダ かぼちゃのポタージュ 梨	ほうじ茶 焼きおにぎり	スパゲティ、米、油、米粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、かつお節	なし、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ホルトマト豆腐、ひじき	おにぎり

日	曜	午前おやつ (乳児のみ)	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	土	牛乳 せんべい	マーボーなす丼 ズッキーニとツナのソテー みそ汁(じゃが芋・にんじん) トマト	ほうじ茶 米粉クッキー 棒チーズ	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、ごま油、米粉	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	トマト、なす、ズッキーニ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	チャーハン	
18	日	牛乳 せんべい	御飯 鶏肉のケチャップ煮 いんげんのおひたし みそ汁(切干し・たまねぎ)	ほうじ茶 青のりポテト	じゃがいも、米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	いんげん、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、あおのり	ジュガートースト	
19	月	牛乳 せんべい	御飯 肉団子の甘酢あん きゅうりとしらすの酢物 みそ汁(だいこん・にんじん)	ほうじ茶 ぶどうヨーグルト せんべい	米、砂糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、だいこん、にんじん、たまねぎ、ぶどう、カットわかめ	おにぎり	
20	火	牛乳 せんべい	御飯 マーボー豆腐 キャベツとおくらの和え物 ずまし汁(えのき・にんじん)	ほうじ茶 米粉きなこ蒸しパン	米、米粉、砂糖、片栗粉、油、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	キャベツ、ねぎ、にんじん、オクラ、えのきたけ、カットわかめ	おにぎり	
21	水	牛乳 せんべい	ロールパン ポテトグラタン 大豆のコロコロサラダ レタススープ	ほうじ茶 ゆかりおにぎり	ロールパン、じゃがいも、米、米粉、油、なたね油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、大豆(乾)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、レタス	ジュガートースト	
22	木	牛乳 せんべい	御飯 厚揚げの中煮煮 クリームポテトサラダ はるさめスープ すいか	ほうじ茶 豆腐ドーナツ 棒チーズ	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、はるさめ、ごま油、ホットケーキ粉	牛乳、生揚げ、豚肉(薄肉ス)、チーズ、納豆豆腐	にんじん、たまねぎ、ツングンサイ、クリームコーン缶、きゅうり、すいか	おにぎり	
23	金	牛乳 せんべい	梅御飯 魚の西京焼き 小松菜のおかか和え みそ汁(なす・たまねぎ)	ほうじ茶 焼きうどん	米、油、砂糖、ごま	牛乳、かれい、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、豚もも肉	もやし、ごまつな、なす、たまねぎ、うめ干し、ごんぶ(おしじり)、きゃべつ、にんじん	おにぎり	
24	土	牛乳 せんべい	しらす入りごはん 肉じゃが キャベツのゆかりあえ みそ汁(わかめ・豆腐)	ほうじ茶 米粉お好み焼き	米、じゃがいも、米粉、油、砂糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(薄肉ス)、豚ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、あおのり	チャーハン	
25	日	牛乳 せんべい	御飯 鶏のから揚げ にんじんときゅうりの千切りサラダ みそ汁(切干し・にんじん)	ほうじ茶 米粉ジュガートースト	米、米粉パン、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、きゅうり、切り干しだいこん	ジュガートースト	
26	月	牛乳 せんべい	御飯 鍋ササミのあんかけ酢煮 切干大根とひじきの煮物 みそ汁(豆腐・えのき) 梨	ほうじ茶 じゃがいもみたらし団子	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、米粉、油	牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	なし、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、いんげん、ひじき	おにぎり	
27	火	牛乳 せんべい	御飯 ミートボールのトマト煮 はるさめともやしのソテー コーンスープ	ほうじ茶 キャロットゼリー 棒チーズ	米、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、チーズ	ホルトマト豆腐、にんじん、たまねぎ、りんご濃縮果汁、もやし、クリームコーン缶、ごまつな、コーン缶、レモン果汁、粉かんでん	おにぎり	
28	水	牛乳 せんべい	御飯 魚のおろし煮 野菜炒め みそ汁(なす・にんじん)	ほうじ茶 ツナトマトマカロニ	米、マカロニ、砂糖、油、ごま油	牛乳、さけ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、キャベツ、にんじん、なす、もやし、ホルトマト豆腐、たまねぎ、ピーマン	ジュガートースト	
29	木	牛乳 せんべい	御飯 豆腐ハンバーグ ピーマンとしらすの炒め煮 みそ汁(きゃべつ・わかめ)	ほうじ茶 米粉かぼちゃ蒸しパン	米、米粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豆腐、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、ピーマン、にんじん、カットわかめ	おにぎり	
30	金	牛乳 せんべい	夏野菜カレー きゅうりとさきのみごまサラダ とうがんスープ 梨	ほうじ茶 チーズ入りホットケーキ	米、ホットケーキ粉、米粉、油、砂糖、すりごま	牛乳、豚肉(薄肉ス)、豆腐、鶏ささ身、チーズ	なし、とうがん、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、なす、真貝パン、オクラ、万能ねぎ	おにぎり	
31	土	牛乳 せんべい	御飯 鶏肉のコーンフライ トマトと玉葱のサラダ おくらスープ	ほうじ茶 きなこラスク	米、米粉パン、コーンフレーク、米粉、砂糖、油、なたね油	牛乳、鶏むね肉、きな粉、バター	トマト、にんじん、たまねぎ、オクラ	チャーハン	
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	488kcal 19.3g 15.2g 1.5g	幼児 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	534kcal 21.1g 15.4g 1.8g

※食材は仕入れの状況により食材が変更になる場合があります  
※幼児は午後おやつに牛乳が付きまます(ヨーグルトの日はほうじ茶になります)