

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 月	牛乳 せんべい	ビビンバ きゅうりとしらすの海苔和え かぼちゃのポタージュ ずいか	ほうじ茶 じゃがいものお焼き	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、しらす干し	ずいか、にんじん、もやし、ほうれんそう、きゅうり、焼きのり、カットわかめ、かぼちゃ、たまねぎ	ツナマカロニ
2 火	牛乳 せんべい	御飯 松風焼き いんげんとにんじんの煮浸し ずまし汁(じゃが芋・にんじん)	ほうじ茶 きつねおにぎり	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、米のみそ(淡色のみそ)	いんげん、にんじん、たまねぎ、ひじき、もやし	おにぎり
3 水	牛乳 せんべい	御飯 魚のてりやき 小松菜のおかか和え みそ汁(きやべつ・たまねぎ)	ほうじ茶 焼きとうもろこし 棒チーズ	米、油、砂糖	牛乳、かじま、チーズ、米のみそ(淡色のみそ)、かつお節	とうもろこし、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	トースト
4 木	牛乳 せんべい	御飯 鶏肉と野菜の甘酢煮 クリームパンクサラダ みそ汁(なす・たまねぎ)	ほうじ茶 ツナマトマスパゲティ	米、スパゲティ、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、米のみそ(淡色のみそ)、ツナ油漬、ツナ水巻	たまねぎ、かぼちゃ、ホールトマト缶、なす、にんじん、ピーマン、きゅうり	おにぎり
5 金	牛乳 せんべい	【七タメニュー】 七夕寿司 お星さまバーグ 短冊サラダ 天の川スープ メロン	ほうじ茶 キラキラゼリー	米、砂糖、ほろかき、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐	メロン、にんじん、りんご天然果汁、ぶどう天然果汁、オレンジ天然果汁、たまねぎ、きゅうり、オクラ、コーン缶、切り干しだいこん、物かんでん、万葉ねぎ	おにぎり
6 土	牛乳 せんべい	御飯 鶏ひき肉の佃煮 切干大根ともやしの炒め物 みそ汁(豆腐・にんじん)	ほうじ茶 米粉肉まん	米、米粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、鶏ひき肉、豆乳、米のみそ(淡色のみそ)	もやし、にんじん、ピーマン、たまねぎ、いんげん、切り干しだいこん	チャーハン
7 日	牛乳 せんべい	御飯 てりやきチキン はるさめサラダ みそ汁(わかめ・にんじん)	ほうじ茶 じゃがバター	じゃがいも、米、ほろかき、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、米のみそ(淡色のみそ)、バター	にんじん、きゅうり、カットわかめ	トースト
8 月	牛乳 せんべい	手作りしらすふりかけごはん キャベツと豚肉のホイコーロ風 ツナコーンサラダ ずまし汁(だいこん・にんじん)	ほうじ茶 米粉コーン蒸しパン	米、米粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(国産)、豆乳、ツナ水巻、しらす干し、米のみそ(淡色のみそ)	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、しめじ、だいこん	ツナマカロニ
9 火	牛乳 せんべい	御飯 肉団子の甘酢あん ブロッコリーの白和え みそ汁(なす・たまねぎ)	ほうじ茶 そぼろおにぎり	米、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、鶏のさき肉、米のみそ(淡色のみそ)、すりこぎ、木綿豆腐	ブロッコリー、なす、たまねぎ、にんじん	おにぎり
10 水	牛乳 せんべい	御飯 魚のちゃん焼き 切干大根のサラダ ずまし汁(わかめ・豆腐)	ほうじ茶 鶏団子入り豆乳スープ 棒チーズ	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉	牛乳、豆乳、さけ、鶏ひき肉、チーズ、淡色のみそ、バター、木綿豆腐	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、カットわかめ	トースト
11 木	牛乳 せんべい	そぼろ丼 クリームポテトサラダ おくらスープ ずいか	ほうじ茶 マカロニきな粉	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、きな粉	ずいか、にんじん、たまねぎ、コーン缶、クリームコーン缶、オクラ、きゅうり	おにぎり
12 金	牛乳 せんべい	ロールパン かぼちゃグラタン キャベツとツナのサラダ ラタトゥイユ	ほうじ茶 炒りおにぎり	ロールパン、米、米粉、油	牛乳、豆乳、鶏ひき肉、とろけるチーズ、ツナ油漬	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、ホールトマト缶、にんじん、ズッキーニ、パプリカ	おにぎり
13 土	牛乳 せんべい	御飯 ひじきハンバーグ いんげんのごまごし みそ汁(たまねぎ・わかめ)	ほうじ茶 米粉パンケーキ	米、米粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豆乳、米のみそ(淡色のみそ)	たまねぎ、いんげん、にんじん、ひじき、カットわかめ	チャーハン
14 日	牛乳 せんべい	御飯 野菜たっぷりミートボール おくらのおかか和え みそ汁(たまねぎ・切干大根)	ほうじ茶 焼きおにぎり	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、米のみそ(淡色のみそ)、かつお節	たまねぎ、にんじん、オクラ、ピーマン	トースト
15 月	牛乳 せんべい	わかめ御飯 炒り豆腐 きゅうりとえのきの和え物 みそ汁(切干大根・人参)	ほうじ茶 バナナ せんべい	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、米のみそ(淡色のみそ)、ツナ水巻	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、ひじき	おにぎり
16 火	牛乳 せんべい	マーボーなす丼 きゅうりとササミのごまサラダ レタススープ ずいか	ほうじ茶 芋もち	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、油、すりこぎ、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、焼きさき身、米のみそ(甘のみそ)	ずいか、なす、レタス、たまねぎ、きゅうり、にんじん	おにぎり

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 水	牛乳 せんべい	御飯 魚のポテトクリーム焼き 野菜炒め ずまし汁(豆腐・にんじん)	ほうじ茶 ツナみそおにぎり	米、じゃがいも、油	牛乳、さけ(塩)、木綿豆腐、ツナ水巻、米のみそ(淡色のみそ)	キャベツ、クリームコーン缶、こまつな、もやし、たまねぎ、ピーマン、にんじん	トースト
18 木	牛乳 せんべい	御飯 豆腐ハンバーグ おくらのおかか和え みそ汁(きやべつ・にんじん)	ほうじ茶 マカロニナポリタン	米、マカロニ、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米のみそ(淡色のみそ)、豚肉(ばら)、かつお節	にんじん、たまねぎ、オクラ、キャベツ、ピーマン	おにぎり
19 金	牛乳 せんべい	御飯 肉みそスパゲティ きゅうりとしらすの中華和え とうがんスープ ずいか	ほうじ茶 焼きとうもろこし 棒チーズ	スパゲティ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、チーズ、米のみそ(淡色のみそ)、しらす干し	とうもろこし、もやし、たまねぎ、とうがん、きゅうり、レタス、にんじん、焼きのり、ずいか	おにぎり
20 土	牛乳 せんべい	御飯 鶏じゃが ツナ入り春雨炒め みそ汁(たまねぎ・わかめ)	ほうじ茶 米粉クッキー	米、じゃがいも、砂糖、米粉、ほろかき、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉(国産)、米のみそ(淡色のみそ)、ツナ水巻	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ	チャーハン
21 日	牛乳 せんべい	御飯 豚肉の甘酢ソテー じゃが芋の千切り炒め みそ汁(切干し・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	牛乳、豚肉(国産)、米のみそ(淡色のみそ)、バター	にんじん、ピーマン、切り干しだいこん	トースト
22 月	牛乳 せんべい	手作りしらすふりかけごはん 肉豆腐 キャベツのゆかりあえ みそ汁(なす・わかめ)	ほうじ茶 米粉チーズ蒸しパン	米、米粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、豚肉(国産)、豆乳、チーズ、米のみそ(淡色のみそ)、しらす干し	キャベツ、なす、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	ツナマカロニ
23 火	牛乳 せんべい	御飯 鶏つくねのあんかけ ピーマンとしらすの炒め物 みそ汁(豆腐・小松菜)	ほうじ茶 大学かぼちゃ	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米のみそ(淡色のみそ)、しらす干し	かぼちゃ、もやし、たまねぎ、ピーマン、小松菜、にんじん、ひじき	おにぎり
24 水	牛乳 せんべい	御飯 魚の西京焼き 野菜炒め ずまし汁(じゃが芋・にんじん)	ほうじ茶 冷やしうどん	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米のみそ(淡色のみそ)、しらす干し	キャベツ、にんじん、たまねぎ	トースト
25 木	牛乳 せんべい	御飯 マーボー豆腐 きゅうりとツナのサラダ ずまし汁(ほうれんそう・にんじん)	ほうじ茶 菜しケーキ	米、ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豆乳、ツナ油漬、米のみそ(淡色のみそ)	にんじん、きゅうり、ねぎ、ほうれんそう	おにぎり
26 金	牛乳 せんべい	ロールパン 肉団子と野菜のクリーム煮 アスパラとさきみのサラダ ラタトゥイユ	ほうじ茶 わかめおにぎり	ロールパン、米、米粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豆乳、鶏ひき肉、焼きさき身	にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、クリームコーン缶、コーン缶、きやべつ、ホールトマト缶、ズッキーニ、パプリカ	おにぎり
27 土	牛乳 せんべい	豚丼 もやしのゆかりあえ みそ汁(たまねぎ・わかめ) トマト	ほうじ茶 米粉パンケーキ	米、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(国産)、豆乳、米のみそ(淡色のみそ)	トマト、たまねぎ、もやし、きゅうり、カットわかめ	チャーハン
28 日	牛乳 せんべい	御飯 鶏のから揚げ きゅうりとコーンのサラダ みそ汁(切干し・にんじん)	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、米のみそ(淡色のみそ)	にんじん、きゅうり、コーン缶、切り干しだいこん、あおもり	トースト
29 月	牛乳 せんべい	カレーライス はるさめサラダ おくらスープ ずいか	ほうじ茶 キャロットゼリー	米、じゃがいも、砂糖、ほろかき、米粉、油	牛乳、鶏ひき肉、豆乳、焼きさき身	ずいか、にんじん、たまねぎ、りんご漬物、キャベツ、きゅうり、もやし、レモン果汁、物かんでん、オクラ、カットわかめ	ツナマカロニ
30 火	牛乳 せんべい	御飯 チーズハンバーグ きやべつの塩おかか和え みそ汁(なす・玉ねぎ)	ほうじ茶 きなこおにぎり	米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米のみそ(淡色のみそ)、とろけるチーズ、きな粉、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、なす	おにぎり
31 水	牛乳 せんべい	わかめ御飯 魚のいそ焼き えのきときゅうりの海苔和え みそ汁(かぼちゃ・にんじん)	ほうじ茶 チヂミ	米、米粉、ごま油、油、砂糖	牛乳、さけ、米のみそ(淡色のみそ)	にんじん、かぼちゃ、もやし、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、クリームコーン缶、ひじき、焼きのり、あおもり	トースト
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	480kcal 18.8g 15.0g 1.5g	幼児	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	523kcal 20.2g 14.9g 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