

日	曜	午前おやつ (乳児のみ)	朝食献立名	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	火	牛乳 せんべい	御飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーの中華風和え物 はるさめスープ	ほうじ茶 ツナ入り和風スバゲティ	米、スバゲティ、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、もやし	おにぎり
2	水	牛乳 せんべい	煎飯 魚のいそげ焼き 野菜炒め ずまし汁(ほうれんそう・わかめ)	ほうじ茶 チーズ入りハッシュドポテト	じゃがいも、米、油、片栗粉、ごま油	牛乳、さけ、チーズ	キャベツ、こまつな、もやし、ほうれんそう、ピーマン、にんじん、カットわかめ、あおのり	ジャムサンド
3	木	牛乳 せんべい	さつまいもカレー きゅうりとしらすの海苔和え レタススープ りんご	ほうじ茶 高野豆腐のココロ揚げ	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、油、米粉	牛乳、豚ひき肉、豆腐、凍り豆腐、しらす干し、きな粉	たまねぎ、にんじん、りんご、きゅうり、レタス、万能ねぎ、焼きのり	おにぎり
4	金	牛乳 せんべい	御飯 チキンかつ きゃべつ塩おかつ和え みそ汁(たまねぎ・わかめ)	ほうじ茶 バナナヨーグルト 小魚	米、コーンフレーク、油、米粉、砂糖	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、いわし、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	おにぎり
5	土	牛乳 せんべい	御飯 コーン団子 きゅうりのゆかりあえ みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)	ほうじ茶 焼きおにぎり	米、じゃがいも、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	きゅうり、たまねぎ、コーン缶	ジャムサンド
6	日	牛乳 せんべい	野菜とひき肉のあんかけ丼 さっぱりポテトサラダ みそ汁(切干し・たまねぎ)	ほうじ茶 米粉ジャムサンド	米、じゃがいも、米粉パン、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、いちごジャム、切り干しだいこん	チャーハン
7	月	牛乳 せんべい	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のごま和え みそ汁(だいこん・にんじん)	ほうじ茶 コーンチーズ蒸しパン	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、すりごま	牛乳、鶏もも肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、にんじん、だいこん、こまつな、コーン缶、マーマレード	おにぎり
8	火	牛乳 せんべい	御飯 マーボー豆腐 キャベツの中華風和えもの ずまし汁(白菜・えのき)	ほうじ茶 中華風りんごの包揚げ	米、春巻きの皮、砂糖、油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、キャベツ、はくさい、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、にんにく、しょうが	おにぎり
9	水	牛乳 せんべい	ハンバーガー ブロッコリーとにんじんのソテー コーンスープ りんご	ほうじ茶 わかめおにぎり	パン、米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、バター	ブロッコリー、りんご、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、れんこん、焼きのり	ジャムサンド
10	木	牛乳 せんべい	わかめ御飯 魚の西京焼き チンゲン菜の煮びたし ずまし汁(豆腐・にんじん)	ほうじ茶 大豆コーンフレークおこし 棒チーズ	米、コーンフレーク、砂糖、ごま	牛乳、かれい、木綿豆腐、ゆで大豆、チーズ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	にんじん、もやし、チンゲンサイ、わかめふりかけ	おにぎり
11	金	牛乳 せんべい	あんかけ焼きそば 大豆とチーズのサラダ チキンスープ 柿	ほうじ茶 しらす入り五平餅	中華麺、米、砂糖、ごま油、片栗粉、なたね油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉、大豆水煮缶、チーズ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	かき、はくさい、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、万能ねぎ、カットわかめ	おにぎり
12	土	牛乳 せんべい	御飯 鶏のから揚げ 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、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、ピーマン、切り干しだいこん	ジャムサンド
13	日	牛乳 せんべい	御飯 豚肉とたまねぎの炒め物 きゅうりとしらすの三杯酢 みそ汁(じゃがいも・わかめ)	ほうじ茶 チヂミ	米、米粉、じゃがいも、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	たまねぎ、きゅうり、にんじん、カットわかめ	チャーハン
14	月	牛乳 せんべい	厚揚げの中華丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁(もやし・わかめ)	ほうじ茶 米粉クッキー	米、砂糖、油、片栗粉、米粉	牛乳、生揚げ、豚肉(胸ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、カットわかめ	おにぎり
15	火	牛乳 せんべい	きのこ御飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 白菜の中華風和え みそ汁(たまねぎ・かぶ)	ほうじ茶 ツナみそおにぎり	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、焼きのり、かぶ	おにぎり
16	水	牛乳 せんべい	御飯 魚のちゃんちゃん焼き ブロッコリーの白あえ ずまし汁(白菜・わかめ)	ほうじ茶 じゃがいものみたらし団子	米、じゃがいも、米粉、砂糖、米粉、すりごま	牛乳、さけ、木綿豆腐、淡色みそ、バター	ブロッコリー、はくさい、にんじん、キャベツ、カットわかめ	ジャムサンド

日	曜	午前おやつ (乳児のみ)	朝食献立名	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	木	牛乳 せんべい	さつまいも御飯 松風焼き キャベツのゆかりあえ ずまし汁(だいこん・にんじん)	ほうじ茶 蒸しケーキ	米、ホットケーキ粉、さつまいも、片栗粉、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん	おにぎり
18	金	牛乳 せんべい	御飯 西園子の甘酢あん 切干大根のサラダ みそ汁(こまつな・じゃがいも)	ほうじ茶 きつねうどん	米、うどん、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、きゅうり、こまつな、切り干しだいこん	おにぎり
19	土	牛乳 せんべい	御飯 豚肉の甘酢ソテー きゅうりとトマトのサラダ みそ汁(わかめ・豆腐)	ほうじ茶 米粉ジャムサンド	米、米粉パン、油、砂糖	牛乳、豚肉(胸ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、トマト、いちごジャム、カットわかめ	ジャムサンド
20	日	牛乳 せんべい	煎飯 てりやチキン かぶの煮物 みそ汁(切干し・にんじん)	ほうじ茶 米粉肉まん	米、米粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、かぶ、かぶ・蒸、たまねぎ、切り干しだいこん	チャーハン
21	月	牛乳 せんべい	そばろ井 野菜炒め ずまし汁(豆腐・えのき) 柿	ほうじ茶 さつまいも蒸しパン	米、さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豆腐	かき、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、えのきたけ、ピーマン、カットわかめ	おにぎり
22	火	牛乳 せんべい	ソナチャーハン 切干大根とひじきの煮物 鶏団子入り豆腐スープ	ほうじ茶 きなこの焼きドーナツ	米、米粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、大豆水煮缶、ツナ油漬缶、きな粉	にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、ピーマン、ひじき	おにぎり
23	水	牛乳 せんべい	ビーツバグフィー クリームポテトサラダ きゃべつスープ りんご	ほうじ茶 混ぜ込みいなり	ほうじ茶 スバゲティ、じゃがいも、米、砂糖、米粉、油	牛乳、豚ひき肉、油揚げ	りんご、たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、クリームコーン缶、キャベツ、えのきたけ、きゅうり	ジャムサンド
24	木	牛乳 せんべい	ひじきごはん 魚のごまてりやき キャベツの磯和え みそ汁(だいこん・わかめ)	ほうじ茶 アップルポテト	ほうじ茶 ごま	牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、バター	キャベツ、りんご、にんじん、だいこん、きゅうり、ひじき、カットわかめ、あおのり	おにぎり
25	金	牛乳 せんべい	御飯 鶏つくねのあんかけ 五目煮 ずまし汁(ほうれん草・豆腐)	ほうじ茶 マカロニきな粉	ほうじ茶 米、マカロニ、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、大豆水煮缶、きな粉	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ごぼう、いんげん、ひじき	おにぎり
26	土	牛乳 せんべい	御飯 高野豆腐と鶏肉の煮物 はるさめともやしのソテー みそ汁(じゃがいも・にんじん)	ほうじ茶 米粉バンケーキ	ほうじ茶 米、米粉、じゃがいも、はるさめ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、もやし、ピーマン	ジャムサンド
27	日	牛乳 せんべい	御飯 キャベツと豚肉の重ね蒸し きゅうりとツナの酢の物 野菜スープ	ほうじ茶 チーズ入り芋もち	ほうじ茶 じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ツナ水煮缶	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	チャーハン
28	月	牛乳 せんべい	ハヤシライス 白菜としらすの中華和え 豆腐スープ りんご	ほうじ茶 ぶどうヨーグルト 小魚	ほうじ茶 米、米粉、油、砂糖、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(胸ロース)、牛乳、しらす干し、いわし、木綿豆腐	たまねぎ、りんご、はくさい、ねぎ、ぶどう、にんじん、トマトピューレ、焼きのり	おにぎり
29	火	牛乳 せんべい	御飯 和風おろしハンバーグ きゅうりとコーンのサラダ ずまし汁(えのき・ほうれんそう)	ほうじ茶 チーズボール	ほうじ茶 米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ	きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、えのきたけ、コーン缶	おにぎり
30	水	牛乳 せんべい	ロールパン 魚のトマトソースかけ さつまいもとツナのサラダ かぶのスープ	ほうじ茶 まごのおにぎり	ほうじ茶 米、ロールパン、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、かれい、ツナ水煮缶	かぶ、ホールトマト缶、にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、かぶ・蒸、にんにく	ジャムサンド
31	木	牛乳 せんべい	【ハロウィンメニュー】 ジャックランタンライス おぼろハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ かぼちゃポタージュ みかん	ほうじ茶 米粉かぼちゃクリームサンド	ほうじ茶 米、米粉パン、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、バター	かぼちゃ、みかん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、焼きのり	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	480kcal 19.1g 14.9g 1.5g	幼児	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	530kcal 21.0g 15.1g 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)