

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 金	牛乳 せんべい	御飯 鶏のから揚げ 切干大根のサラダ みそ汁 (きゃべつ・にんじん)	ほうじ茶 チーズ入りホットケーキ	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ、米みそ (淡色辛みそ)	にんじん、きゅうり、キャベツ、切り干しだいこん	ジャムパン
2 土	牛乳 せんべい	そぼろ丼 さっぱりポテトサラダ わかめスープ	ほうじ茶 じゃがいも焼き団子	じゃがいも、米、片栗粉、油、米粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ	おにぎり
3 日	牛乳 せんべい	御飯 豚肉とたまねぎの炒め物 大豆のコロコロサラダ みそ汁 (切干し・にんじん)	ほうじ茶 ごまチーズおにぎり	米、ごま、油、なたね油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、大豆(乾)、とろけるチーズ、米みそ (淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん	ジャムパン
4 月	牛乳 せんべい	しらすチャーハン ツナコーンサラダ 豆腐スープ 栲	ほうじ茶 米粉シュガートースト	米、米粉パン、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、しらす干し、ツナ水産缶、バター	かき、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ひじき	おにぎり
5 火	牛乳 せんべい	御飯 松風焼き キャベツの炒かりあえ すまし汁 (じゃがいも・にんじん)	ほうじ茶 りんご蒸しパン	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ (淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、りんご、カットわかめ	おにぎり
6 水	牛乳 せんべい	菜飯 魚の塩焼き 野菜炒め 豚汁 りんご	ほうじ茶 スイートポテト	米、さつまいも、砂糖、ごま油、黒ごま	牛乳、さけ、豚肉(肩ロース)、米みそ (淡色辛みそ)	りんご、キャベツ、にんじん、ごまつな、もやし、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ピーマン	ジャムサンド
7 木	牛乳 せんべい	中華あんかけ丼 はるさめサラダ みそ汁 (かぶ・里芋) 栲	ほうじ茶 バナナヨーグルト 小魚	米、さといも、砂糖、はるさめ、片栗粉、油、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、鶏さき身、いわし、米みそ (淡色辛みそ)	かき、バナナ、はくさい、にんじん、たまねぎ、かぶ、きゅうり、カットわかめ	チャーハン
8 金	牛乳 せんべい	肉みそスパゲティ キャベツの中華風和え さつまいものポタージュ	ほうじ茶 おかかチーズおにぎり	スパゲティ、米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、とろけるチーズ、しらす干し、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、焼きのり	ジャムパン
9 土	牛乳 せんべい	御飯 じゃがいもと鶏肉の煮物 もやしとひじきの和え物 みそ汁 (切干し・にんじん) りんご	ほうじ茶 米粉ジャムサンド	米、米粉パン、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ (淡色辛みそ)	りんご、もやし、にんじん、きゅうり、いちごジャム、切り干しだいこん、ひじき	おにぎり
10 日	牛乳 せんべい	御飯 豆腐ハンバーグ キャベツとコーンのサラダ みそ汁 (たまねぎ・わかめ)	ほうじ茶 米粉お好み焼き	米、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、たまねぎ、コーン缶、カットわかめ、あおのり	ジャムパン
11 月	牛乳 せんべい	御飯 豚肉のしょうが焼き 白菜の煮浸し みそ汁 (切干し・にんじん)	ほうじ茶 ツナコンドリア	米、米粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳、ツナ水産缶、とろけるチーズ、しらす干し、米みそ (淡色辛みそ)	はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、クリームコーン缶、切り干しだいこん、しょうが、カットわかめ	おにぎり
12 火	牛乳 せんべい	御飯 鶏つくねのきのこあんかけ ほうれん草のおかか和え みそ汁 (きゃべつ・鮭)	ほうじ茶 リンゴパイ	米、砂糖、片栗粉、焼ふ	牛乳、鶏ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、かつお節	りんご、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、えのきたけ	おにぎり
13 水	牛乳 せんべい	黒糖ロール かぼちゃグラタン ブロッコリーとコーンのサラダ はるさめスープ	ほうじ茶 砂かりおにぎり	黒糖ロール、米、米粉、油、はるさめ、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、とろけるチーズ	かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン缶	ジャムサンド
14 木	牛乳 せんべい	御飯 魚のステーキソースかけ 五目煮 みそ汁 (ほうれん草・にんじん)	ほうじ茶 蒸しケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、かじき、大豆水煮缶、米みそ (淡色辛みそ)	にんじん、れんこん、たまねぎ、ごぼう、ほうれん草、いんげん	チャーハン
15 金	牛乳 せんべい	カレーライス きゅうりとさきみのごまサラダ きゃべつスープ りんご	ほうじ茶 わかめしうどん	米、じゃがいも、干しうどん、米粉、砂糖、油、すりごま	牛乳、鶏ひき肉、鶏さき身	たまねぎ、にんじん、りんご、キャベツ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ	ジャムパン
16 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 (もやし・わかめ)	ほうじ茶 フライドポテト	じゃがいも、米、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ (淡色辛みそ)	きゅうり、もやし、トマト、カットわかめ	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 日	牛乳 せんべい	御飯 てりやきチキン じゃが芋の千切り炒め みそ汁 (切干し・にんじん)	ほうじ茶 きなこプリン せんべい	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、きな粉、米みそ (淡色辛みそ)	にんじん、ピーマン、粉かてん、切り干しだいこん	ジャムパン	
18 月	牛乳 せんべい	御飯 れんこんハンバーグ さつまいもとツナのクリームサラダ みそ汁 (はくさい・にんじん)	ほうじ茶 きなこ蒸しパン	米、さつまいも、ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ水産缶、まな粉、米みそ (淡色辛みそ)	はくさい、たまねぎ、れんこん、にんじん、きゅうり	おにぎり	
19 火	牛乳 せんべい	御飯 鶏肉のマーマレード焼き きゃべつの塩おかか和え みそ汁 (だいこん・にんじん)	ほうじ茶 ミートソースマカロニ	米、マカロニ、油、米粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、にんじん、だいこん、ホールマト缶詰、たまねぎ、マーマレード、カットわかめ	おにぎり	
20 水	牛乳 せんべい	御飯 魚のみぞれがけ 小松菜のお浸し みそ汁 (ごぼう・たまねぎ)	ほうじ茶 ハッシュドポテト 栲チーズ	じゃがいも、米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、さけ、チーズ、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)	だいこん、もやし、ごまつな、たまねぎ、ごぼう、カットわかめ	ジャムサンド	
21 木	牛乳 せんべい	ピザパン 白米としらすの海苔和え すまし汁 (豆腐・えのき) 栲	ほうじ茶 りんごヨーグルト 小魚	米、砂糖、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、木綿豆腐、しらす干し、いわし	はくさい、かき、りんご、にんじん、もやし、ほうれん草、焼きのり	チャーハン	
22 金	牛乳 せんべい	ツナ和風スパゲティ ブロッコリーのチキンサラダ かぶのポタージュ	ほうじ茶 そぼろおにぎり	スパゲティ、米、油、砂糖	牛乳、鶏さき身、ツナ水産缶、鶏ひき肉、バター	たまねぎ、かぶ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ	ジャムパン	
23 土	牛乳 せんべい	菜飯 かぶと鶏肉の炊き合わせ ツナコーンサラダ みそ汁 (じゃがいも・わかめ)	ほうじ茶 米粉パンケーキ 栲チーズ	米、米粉、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ツナ水産缶、チーズ、米みそ (淡色辛みそ)	かぶ、きゅうり、かぶ・葉、コーン缶、カットわかめ	おにぎり	
24 日	牛乳 せんべい	御飯 キャベツと豚肉のホイコーロー風 さつま芋のレモン煮 すまし汁 (豆腐・にんじん)	ほうじ茶 焼きりんご せんべい	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、バター	りんご、キャベツ、にんじん、レモン果汁	ジャムパン	
25 月	牛乳 せんべい	御飯 肉団子の甘酢あん ほうれん草のごま和え みそ汁 (だいこん・にんじん)	ほうじ茶 マカロニきな粉	米、マカロニ、砂糖、片栗粉、すりごま	牛乳、豚ひき肉、きな粉、米みそ (淡色辛みそ)	ほうれん草、にんじん、だいこん、たまねぎ、もやし	おにぎり	
26 火	牛乳 せんべい	御飯 マーボー豆腐 ブロッコリーのおかか和え すまし汁(白菜・えのき)	ほうじ茶 コロケ	じゃがいも、米、米粉、パン粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、かつお節	ブロッコリー、はくさい、にんじん、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、にんにく、しょうが	おにぎり	
27 水	牛乳 せんべい	黒糖ロール 豚肉と野菜のトマト煮 チーズときゅうりのサラダ コンソープ	ほうじ茶 ひじきおにぎり	黒糖ロール、米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ	にんじん、たまねぎ、ホールマト缶詰、クリームコーン缶、きゅうり、黄ピーマン、ピーマン、コーン缶、ひじき	ジャムサンド	
28 木	牛乳 せんべい	御飯 魚の西京焼き 鰹煎煮 すまし汁 (ほうれん草・にんじん)	ほうじ茶 かぼちゃ蒸しパン	米、ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、かれい、鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ)	れんこん、にんじん、ほうれん草、うたけのこ(ゆで)、ごぼう、かぼちゃ	チャーハン	
29 金	牛乳 せんべい	人参御飯 タンディーチキン ブロッコリーとひじきのソテー きゃべつスープ りんご	ほうじ茶 豆腐ドーナツ	米、ホットケーキ粉、油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐	りんご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、レモン果汁、ひじき、カットわかめ	ジャムパン	
30 土	牛乳 せんべい	御飯 大根のそぼろ煮 きゅうりとツナのサラダ みそ汁 (豆腐・わかめ)	ほうじ茶 焼きおにぎり	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ (淡色辛みそ)、かつお節	だいこん、きゅうり、にんじん、カットわかめ	おにぎり	
1 か月の平均栄養量				エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 塩 分	485kcal 19.6g 14.8g 1.5g	幼 児	エ ネ ル ギ ー たん ば く 質 脂 質 塩 分	533kcal 21.5g 14.8g 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つき (ヨーグルトの日はほうじ茶になります)