

献立表

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	水	牛乳 せんべい 焼きうどんの肉あんかけ じゃが芋の千切り炒め みそ汁(切干し・わかめ) みかん	ほうじ茶 ぶどうゼリー せんべい チーズ	うどん、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉 牛乳、鶏ひき肉、チーズ、米みそ(淡色のみ)	みかん、ぶどう果汁、にんじん、たまねぎ、切り干しいんじん、粉かてん、カットわかめ	せんべい	
2	木	牛乳 せんべい ツナとひじきのチャーハン 切干し大根の旨煮 みそ汁(たまねぎ・わかめ) みかん	ほうじ茶 りんご せんべい 小魚	牛乳、油、砂糖 牛乳、鶏ひき肉、ツナ、水菜、チーズ(淡色のみ)	みかん、りんご、たまねぎ、にんじん、切り干しいんじん、ひじき、カットわかめ	せんべい	
3	金	牛乳 せんべい ひき肉チャーハン 大根サラダ はるさめスープ みかん	ほうじ茶 米粉クッキー チーズ	牛乳、はるさめ、油、砂糖 牛乳、鶏ひき肉、ツナ、水菜、チーズ(淡色のみ)	みかん、だいたいこん、にんじん、たまねぎ、いちごジャム	せんべい	
4	土	牛乳 せんべい ゆかり御飯 ツナ野菜炒め きつまいものレモン煮 みそ汁(にんじん・わかめ)	ほうじ茶 米粉パンケーキ	牛乳、きつまいも、米粉、砂糖、ごま油、ごま 牛乳、ツナ、水菜、米みそ(淡色のみ)	キャベツ、にんじん、レモン果汁、カットわかめ	おにぎり	
5	日	牛乳 せんべい わかめ御飯 ツナ入り春雨炒め 切干大根とひじきの煮物 みそ汁(たまねぎ・じゃがいも)	ほうじ茶 米粉ジャムサンド	米、米粉パン、じゃがいも、片栗粉、砂糖、はるさめ、ごま油 牛乳、ツナ、水菜、米みそ(淡色のみ)	にんじん、たまねぎ、切り干しいんじん、ひじき	おにぎり	
6	月	牛乳 せんべい 御飯 肉団子の旨煮あん きゃべつ塩おかつ和え みそ汁(はくさい・えのき)	ほうじ茶 ツナみそおにぎり	牛乳、鶏ひき肉、米粉、片栗粉 米、もち米、砂糖、片栗粉	キャベツ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ	おにぎり	
7	火	牛乳 せんべい 蒸餾ロール かぼちゃグラタン ブロッコリーとチキンのサラダ きゃべつスープ	ほうじ茶 七草粥 ミニきなこもち	牛乳、鶏ひき肉、鶏ささ身、とろけるチーズ、きな粉 蒸餾ロール、米、米粉、もち米、油、砂糖	かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、だいたいこん、かぶ	マカロニきなこ	
8	水	牛乳 せんべい 冬野菜カレー きゅうりとツナのごまサラダ かぶのスープ りんご	ほうじ茶 チーズマヨトースト	米、食パン、マヨネーズ、米粉、砂糖、油、すりごま 牛乳、鶏ひき肉、チーズ、ツナ、ゆかり	たまねぎ、りんご、にんじん、きゅうり、ゆかり、かぶ、かぼちゃ、しょうが、あおろぎ、れんこん、ブロッコリー、コーン粒、カットわかめ、パセリ粉	おにぎり	
9	木	牛乳 せんべい 鶏ごぼうご飯 松風焼き 紅白なます ずまし汁(えのき・ほうれんそう)	ほうじ茶 バナナヨーグルト 小魚	米、砂糖、片栗粉、ごま 牛乳、鶏ひき肉、鶏ひき肉、鶏もも肉、米みそ(淡色のみ)、小魚、ヨーグルト	みかん、だいたいこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、かぶ、ほうれんそう、ごぼう、バナナ	ジャムパン	
10	金	牛乳 せんべい 御飯 魚のみぞれがけ 根菜と里芋の煮物 みそ汁(きゃべつ・にんじん)	ほうじ茶 揚げ餃子	牛乳、さといも、ぶどうの皮、砂糖、油 牛乳、ぶり、ツナ、水菜、チーズ、米みそ(淡色のみ)	だいたいこん、れんこん、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、ごぼう、いんげん	おにぎり	
11	土	牛乳 せんべい 御飯 てりやきチキン キャベツのさっぱり和え みそ汁(にんじん・わかめ)	ほうじ茶 じゃがいもの甘辛味噌和え	じゃがいも、米、油、砂糖 牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色のみ)	みかん、キャベツ、にんじん、カットわかめ	ジャムパン	
12	日	牛乳 せんべい 御飯 コーン団子 チーズときゅうりのサラダ みそ汁(切干し・たまねぎ)	ほうじ茶 ゆかりおにぎり	牛乳、油、片栗粉 牛乳、鶏ひき肉、チーズ、米みそ(淡色のみ)	たまねぎ、コーン粒、きゅうり、にんじん、切り干しいんじん	おにぎり	
13	月	牛乳 せんべい 豚丼 ツナ入り春雨炒め みそ汁(豆腐・にんじん)	ほうじ茶 米粉ジャムサンド	米、米粉パン、はるさめ、油、ごま油 牛乳、鶏肉(胸肉)、木綿豆腐、ツナ、水菜、米みそ(淡色のみ)	にんじん、たまねぎ、いちごジャム、ビーマン	おにぎり	
14	火	牛乳 せんべい 御飯 豆腐ハンバーグ 白菜の中巻和え みそ汁(だいたいこん・ごぼう) みかん	ほうじ茶 きつまいもりんごパイ	米、きつまいも、砂糖、片栗粉、油、ごま油 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色のみ)	はくさい、りんご、たまねぎ、だいたいこん、にんじん、ごぼう、きゅうり、焼きのり、みかん	マカロニきなこ	
15	水	牛乳 せんべい 御飯 魚のちゃんちゃん焼き れんこんのきんぴら ずまし汁(ほうれん草・えのき)	ほうじ茶 ひじきおにぎり	牛乳、さけ、淡色のみ、バター 牛乳、さけ、淡色のみ、バター	にんじん、れんこん、キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、ひじき	おにぎり	
16	木	牛乳 せんべい 御飯 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかつ和え みそ汁(かぶ・ごぼう)	ほうじ茶 オリーブオイルパゲティ	米、スパゲティ、油、砂糖 牛乳、豚肉(胸肉)、米みそ(淡色のみ)、かつお節、ウインナー	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、かぶ、ビーマン、ごぼう、しょうが	ジャムパン	

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	金	牛乳 せんべい ピピンバ きつまいもとりんごの甘煮 わかめスープ	ほうじ茶 コロック	じゃがいも、米、きつまいも、バナナ粉、米粉、油、砂糖、ごま油 牛乳、鶏ひき肉	りんご、もち、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、コーン粒、万能ねぎ、カットわかめ	おにぎり	
18	土	牛乳 せんべい 御飯 鶏肉豆腐と鶏肉の煮物 小松菜のごま和え みそ汁(切干し・にんじん)	ほうじ茶 芋もち チーズ	じゃがいも、米、片栗粉、油、すりごま、砂糖 牛乳、鶏もも肉、チーズ、鶏ひき肉、米みそ(淡色のみ)	にんじん、ごま、いんげん、切り干しいんじん	ジャムパン	
19	日	牛乳 せんべい 御飯 キャベツと豚肉のホイコーロー風 もやしとひじきの和え物 ずまし汁(じゃがいも・わかめ)	ほうじ茶 しらす雑炊	米、じゃがいも、砂糖、油 牛乳、鶏肉(胸肉)、しらす干し、ツナ、水菜、米みそ(淡色のみ)	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ひじき、カットわかめ	おにぎり	
20	月	牛乳 せんべい 御飯 鶏肉のみそ焼 大根サラダ ずまし汁(じゃが芋・にんじん)	牛乳120 焼きおにぎり	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油、ごま 牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色のみ)、かつお節	だいたいこん、にんじん、きゅうり	おにぎり	
21	火	牛乳 せんべい 御飯 ひじきハンバーグ 白菜の煮込み みそ汁(さといも・小松菜)	ほうじ茶 チーズボール	米、ホックケーキ粉、さといも、油、片栗粉、砂糖 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、チーズ、しらす干し、米みそ(淡色のみ)	はくさい、たまねぎ、にんじん、ごま、えのきたけ、ひじき	マカロニきなこ	
22	水	牛乳 せんべい 御飯 ごぼうと人参の混ぜご飯 自身魚のカリカリフライ れんこんの梅あえ みそ汁(たまねぎ・わかめ)	ほうじ茶 カレーチズトースト	コーンフレーク、米粉、砂糖、油、食パン、マヨネーズ 牛乳、たら、米みそ(淡色のみ)、粉チーズ	れんこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、レモン果汁、ゆめし、カットわかめ	おにぎり	
23	木	牛乳 せんべい 御飯 マーボー豆腐 野菜炒め ずまし汁(ほうれん草・にんじん) みかん	ほうじ茶 わかめうどん	うどん、米、片栗粉、砂糖、ごま油 牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色のみ)	キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、ほうれんそう、ビーマン、カットわかめ、にんにく、しょうが、みかん	ジャムパン	
24	金	牛乳 せんべい ブルコキ丼 フォレギサラダ はるさめスープ りんご	ほうじ茶 ツナ入り和風スパゲティ	米、スパゲティ、砂糖、はるさめ、ごま油、ごま 牛乳、鶏肉(胸肉)、米みそ(淡色のみ)、ツナ、ゆかり	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にん、チキンソテー、きゅうり、えのきたけ、にんにく、しょうが、焼きのり、カットわかめ	おにぎり	
25	土	牛乳 せんべい 御飯 豚肉と大根の炒め煮 じゃがいもとツナの煮物 みそ汁(にんじん・わかめ)	ほうじ茶 焼きもちろしおにぎり	米、じゃがいも、砂糖、油 牛乳、鶏肉(胸肉)、ツナ、油菜、米みそ(淡色のみ)	だいたいこん、にんじん、コーン粒、カットわかめ	ジャムパン	
26	日	牛乳 せんべい 御飯 かつおまてりやき 鶏ささみと人参のサラダ わかめスープ	ほうじ茶 塊まじゅう	米、きつまいも、油、砂糖、すりごま、米粉 牛乳、鶏ひき肉、鶏ささ身、チーズ	にんじん、たまねぎ、コーン粒、ビーマン、カットわかめ	おにぎり	
27	月	牛乳 せんべい 御飯 鶏つねのあんかけ ほうれん草と油揚げのお浸し みそ汁(豆腐・里芋) りんご	ほうじ茶 ハッシュドポテト	じゃがいも、米、さといも、片栗粉、油、砂糖 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色のみ)、油揚げ	りんご、もち、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ひじき	おにぎり	
28	火	牛乳 せんべい 御飯 魚のごまてりやき キャベツのゆかりあえ みそ汁(だいたいこん・にんじん・ごぼう)	ほうじ茶 あんかけ焼きそば	米、はるさめ、焼きそば、油、片栗粉、ごま、砂糖 牛乳、さき、鶏もも肉、米みそ(淡色のみ)	キャベツ、だいたいこん、にんじん、きゅうり、ビーマン、ごぼう、白菜、たまねぎ	おにぎり	
29	水	牛乳 せんべい ドライカレー 白菜とツナの海苔和え トマトスープ りんご	ほうじ茶 手作りいちごジャムサンド	米、食パン、砂糖、油、米粉、ごま油 牛乳、鶏ひき肉、ツナ	はくさい、たまねぎ、りんご、ごぼう、にんじん、ホルモントマト、きゅうり、えのきたけ、ビーマン、しょうが、焼きのり、にんにく、しょうが	おにぎり	
30	木	牛乳 せんべい 御飯 鶏肉のマーレド焼き きゃべつとしらすの甘酢和え みそ汁(きつまま芋・ねぎ)	ほうじ茶 マカロニミートソース	米、きつまいも、マカロニ、砂糖、油、米粉 牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色のみ)	キャベツ、ホルモントマト、にんじん、たまねぎ、マーレド、万能ねぎ、カットわかめ	ジャムパン	
31	金	牛乳 せんべい 中華あんかけ丼 大豆とチーズのサラダ チキン春雨スープ みかん	ほうじ茶 ほうれんそう蒸しパン	米、ホックケーキ粉、砂糖、片栗粉、はるさめ、なたね油、ごま油 牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、鶏もも肉、チーズ	はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、きゅうり、万能ねぎ	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	494kcal 18.8g 15.1g 1.5g	幼児	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	548kcal 20.6g 15.3g 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(ヨーグルトの日はほうじ茶になります)