

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	日	牛乳 せんべい	鶏ササミ丼 ブロッコリーとにんじんのソーテー 豆腐スープ	ほうじ茶 米粉パンケーキ	米、米粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、バター	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	おにぎり
2	月	牛乳 せんべい	御飯 キャベツと豚肉のホイコーロー風 きつまつとりんごのレモン煮 ずまし汁 (ほうれん草・にんじん)	ほうじ茶 コーンチーズ蒸しパン	米、さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、米みそ (淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、りんご、ほうれん草、コーン缶、レモン果汁	ジャムパン
3	火	牛乳 せんべい	御飯 焼つくねのあんかけ 小松菜としらすの海苔和え みそ汁 (たまねぎ・えのき)	ほうじ茶 ツナマトスバゲティ	米、スパゲティ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、しらす干し、米みそ (淡色辛みそ)	たまねぎ、もやし、にんじん、ホールトマト缶詰、こまつな、えのきたけ、焼きのり、ひじき	おにぎり
4	水	牛乳 せんべい	御飯 魚のみそチーズ焼き キャベツのごま酢あえ ずまし汁 (豆腐・わかめ)	ほうじ茶 ハッシュドポテト	じゃがいも、米、油、片栗粉、砂糖、すりごま	牛乳、さけ、木綿豆腐、とろけるチーズ、米みそ (淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	ジャムパン
5	木	牛乳 せんべい	しらす入りごはん 松風焼き ほうれん草とにんじんのお浸し はるさめスープ	ほうじ茶 シュガードーナツ	米、食パン、片栗粉、砂糖、はるさめ、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、しらす干し、米みそ (淡色辛みそ)、バター	もやし、ほうれん草、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	おにぎり
6	金	牛乳 せんべい	御飯 鶏ササミのレモンソースがけ きゅうりとしらすの酢の物 みそ汁 (だいこん・にんじん・ごぼう)	ほうじ茶 きなごおはぎ	米、もち米、砂糖、油	牛乳、鶏ささ身、しらす干し、米みそ (淡色辛みそ)、きな粉	きゅうり、だいこん、にんじん、ごぼう、レモン果汁、カットわかめ	おにぎり
7	土	牛乳 せんべい	御飯 コーン団子 きんぴらごぼう みそ汁 (たまねぎ・わかめ)	ほうじ茶 りんごゼリー 棒チーズ	米、米粉、片栗粉、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、チーズ、米みそ (淡色辛みそ)	たまねぎ、コーン缶、にんじん、ごぼう、カットわかめ、りんご果汁、粉かんでん	ジャムパン
8	日	牛乳 せんべい	チンジャオロース丼 小松菜のごま和え 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、砂糖、すりごま	牛乳、豚肉(もも)、米みそ (淡色辛みそ)	にんじん、こまつな、ピーマン、たけのこ、切り干しだいこん、あおのり	おにぎり
9	月	牛乳 せんべい	御飯 和風おろしハンバーグ キャベツのゆかり和え みそ汁 (はくさい・えのき)	ほうじ茶 チヂミ	米、米粉、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ (淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、はくさい、にんじん、だいこん、クリームコーン缶、きゅうり、えのきたけ	ジャムパン
10	火	牛乳 せんべい	中華あんかけ丼 だいこんときゅうりの中切りサラダ みそ汁 (豆腐・わかめ) みかん	ほうじ茶 アメリカンドッグ	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ソーセージ、ツナ水煮缶、米みそ (淡色辛みそ)	みかん、はくさい、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、カットわかめ	おにぎり
11	水	牛乳 せんべい	ロールパン ミートボールのトマト煮 きつまいものクリームサラダ かぶのスープ	ほうじ茶 ツナみそおにぎり	ロールパン、さつまいも、米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)	ホールトマト缶詰、たまねぎ、かぶ、にんじん、りんご、きゅうり、かぶ・葉	ジャムパン
12	木	牛乳 せんべい	ごぼうと人参の混ぜご飯 魚の照り焼き はるさめサラダ みそ汁 (キャベツ・油揚げ)	ほうじ茶 蒸しケーキ	米、ホットケーキ粉、はるさめ、砂糖	牛乳、ぶり、米みそ (淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、にんじん、キャベツ、ごぼう、きゅうり	おにぎり
13	金	牛乳 せんべい	ドライカレー キャベツとコーンのサラダ トマトスープ りんご	ほうじ茶 ジャムサンド	米、食パン、油、米粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、コーン缶、いちごジャム、ピーマン、にんにく、しょうが	おにぎり
14	土	牛乳 せんべい	御飯 豆腐ハンバーグ 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 じゃがいものみたら団子	じゃがいも、米、片栗粉、油、米粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、チーズ、米みそ (淡色辛みそ)	たまねぎ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	ジャムパン
15	日	牛乳 せんべい	餅餅 切干大根とひじきの煮物 みそ汁 (にんじん・わかめ)	ほうじ茶 米粉ドーナツ	米、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ (淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ	おにぎり
16	月	牛乳 せんべい	御飯 肉団子の甘酢あん キャベツの塩おかつ和え みそ汁 (切干し・かぼちゃ)	ほうじ茶 りんご蒸しパン	米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、りんご、にんじん、切り干しだいこん	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	火	牛乳 せんべい	御飯 厚揚げの中華煮 ブロッコリーのごま和え みそ汁 (だいこん・わかめ)	ほうじ茶 ミートパイ	米、砂糖、米粉、片栗粉、ごま油、油、すりごま	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、チンゲンサイ、カットわかめ	おにぎり		
18	水	牛乳 せんべい	御飯 魚の竜田揚げ クリームポテトサラダ みそ汁 (にんじん・ほうれん草)	ほうじ茶 うどん	米、じゃがいも、干しうどん、片栗粉、油、砂糖	牛乳、かじき、米みそ (淡色辛みそ)	にんじん、ほうれん草、だいこん、クリームコーン缶、きゅうり、しょうが	ジャムパン		
19	木	牛乳 せんべい	御飯 マーボー豆腐 白菜の中華和え ずまし汁 (えのき・わかめ)	ほうじ茶 ココアトースト	米、食パン、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、バター	はくさい、ねぎ、にんじん、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		
20	金	牛乳 せんべい	ミートソースドリア キャベツとひじきのサラダ かぼちゃのポタージュ みかん	ほうじ茶 焼きおにぎり	米、油、砂糖、米粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、かつお節、とろけるチーズ	みかん、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、ひじき	おにぎり		
21	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 (切干し・にんじん)	ほうじ茶 米粉お好み焼き	米、米粉、砂糖、油	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、切り干しだいこん、あおのり	ジャムパン		
22	日	牛乳 せんべい	ピラフ きゅうりと鶏ささ身のサラダ はるさめスープ りんご	ほうじ茶 チーズ入り羊もち	じゃがいも、米、片栗粉、はるさめ、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、鶏ささ身、チーズ	りんご、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン	おにぎり		
23	月	牛乳 せんべい	わかめ御飯 大根と鶏肉の煮物 白菜と油揚げのお浸し みそ汁 (キャベツ・にんじん)	ほうじ茶 肉団子入り豆乳スープ せんべい	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、鶏もも肉、豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、だいこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ	ジャムパン		
24	火	牛乳 せんべい	【年末お楽しみ会メニュー】 クチャップライス トナカイハンバーグ クリスマスツリーポテト コーンスープ	ほうじ茶 フルーツケーキ (米粉)	米、じゃがいも、米粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、生クリーム	たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、みかん缶、いちご、りんご、ピーマン、ほうれん草、コーン缶	おにぎり		
25	水	牛乳 せんべい	ツナカレーサンド カリカリチキン はるさめサラダ マカロニスープ	ほうじ茶 餅おかつおにぎり	ロールパン、米、はるさめ、油、米粉、砂糖、ごま油、コーンフレーク、マカロニ	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、かつお節	たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、ピーマン、うめ干し、トマト缶	ジャムパン		
26	木	牛乳 せんべい	ひじきごはん 魚の西京焼き さといもごぼうの煮物 ずまし汁 (豆腐・わかめ・ねぎ)	ほうじ茶 あげパン	米、コッペパン、さといも、砂糖、油	牛乳、かかれ、木綿豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、きな粉	ごぼう、にんじん、いんげん、万能ねぎ、ひじき、カットわかめ	おにぎり		
27	金	牛乳 せんべい	ハヤシライス きゅうりと鶏ササミのごまサラダ だいこんのスープ りんご	ほうじ茶 バナナヨーグルト せんべい	米、米粉、油、砂糖、すりごま	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身	たまねぎ、りんご、にんじん、バナナ、だいこん、きゅうり、ホールトマト缶詰、コーン缶	おにぎり		
28	土	牛乳 せんべい	御飯 高野豆腐と鶏肉の煮物 ツナとひじきのサラダ みそ汁 (キャベツ・にんじん)	ほうじ茶 米粉肉まん	米、米粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、高野豆腐、ツナ水煮缶、米みそ (淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、いんげん、ひじき	ジャムパン		
29	日	牛乳 せんべい	ピラフ ほうれん草とコーンのソーテー わかめスープ みかん	ほうじ茶 じゃがバター	じゃがいも、米、油	牛乳、豚ひき肉、バター	みかん、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ	チャーハン		
30	月	牛乳 せんべい	御飯 ツナじゃが 切干大根の旨煮 みそ汁 (たまねぎ・わかめ)	ほうじ茶 バナナ せんべい 小魚	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、ツナ水煮缶、油揚げ、いわし、米みそ (淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	ジャムパン		
31	火	牛乳 せんべい	しらすチャーハン 高野豆腐の煮物 みそ汁 (じゃがいも・わかめ) みかん	ほうじ茶 フルーツゼリー せんべい 棒チーズ	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、しらす干し、チーズ、凍り豆腐、米みそ (淡色辛みそ)	みかん、にんじん、たまねぎ、ひじき、カットわかめ、フルーツゼリー	おにぎり		
1か月の平均栄養量					乳児	エネ ルギー たんばく質 脂質 塩分	489kcal 18.9g 15.4g 1.6g	幼児	エネ ルギー たんばく質 脂質 塩分	542kcal 20.9g 15.7g 1.9g

※ 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)