

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	御飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め はるさめサラダ ずまし汁 (にんじん・わかめ)	ほうじ茶 じゃがバター	じゃがいも、米、砂糖、はるさめ、油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(薄スライス)、米(淡色のみ)、バター	にんじん、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、カットわかめ	おにぎり
2 月	牛乳 せんべい	御飯 豆腐ハンバーグ 野菜炒め みそ汁 (たまねぎ・えのき)	ほうじ茶 ツナみそおにぎり	米、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ水産物、米(淡色のみ)	たまねぎ、キャベツ、もやし、えのき、じゃがいも、ピーマン、にんじん、カットわかめ	おにぎり
3 火	牛乳 せんべい	【ひなまつりメニュー】 ちらし寿司 てりやきチキン 菜の花のごま和え ずまし汁 (ねぎ・にんじん・葱) いちご	ほうじ茶 雑穀ゼリー せんべい	米、砂糖、すりごま、油、焼酎	牛乳、鶏もも肉	おろしごま(白)、にんじん、りんご(薄切)、なばな、アボカド(薄切)、もやし、ねぎ、ごぼう、もやし、だいこん、干しいたけ、おから、栗きのり、いちご	マカロニきなこ
4 水	牛乳 せんべい	御飯 魚のみぞれがけ キャベツの海苔あえ みそ汁 (じゃがいも・かぶ)	ほうじ茶 チーズ入りホットケーキ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、ぶり、チーズ、米(淡色のみ)	キャベツ、だいこん、かぶ、にんじん、焼きのり	おにぎり
5 木	牛乳 せんべい	御飯 鶏つねのあんかけ ブロッコリーのおか和え みそ汁 (はくさい・えのき)	ほうじ茶 ツナコンドリア	米、米粉、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、ツナ水産物、とろけるチーズ、米(淡色のみ)、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、クリームコーン、えのきたけ、ひじき	ジャムパン
6 金	牛乳 せんべい	ドライカレー れんごんのきんぴら 野菜スープ りんご	ほうじ茶 みそ煮込みうどん	米、干しうどん、油、砂糖、押麦、米酢	牛乳、鶏ひき肉、豚肉(薄スライス)、鶏むね肉、米(淡色のみ)、ごま	たまねぎ、れんごん、りんご、だいこん、にんじん、はくさい、ほうれんそう、ピーマン、にんにく、しょうが	おにぎり
7 土	牛乳 せんべい	しらずごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの三杯酢 みそ汁 (にんじん・豆腐)	ほうじ茶 手作りクッキー 棒チーズ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉(薄スライス)、木綿豆腐、チーズ、バター、しらすず、焼き米(淡色のみ)	きゅうり、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	おにぎり
8 日	牛乳 せんべい	豚丼 さっぱりポテトサラダ みそ汁 (にんじん・切干し)	ほうじ茶 竜まじゅう	米、じゃがいも、きつまいも、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(薄スライス)、米(淡色のみ)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん	おにぎり
9 月	牛乳 せんべい	御飯 マーボー豆腐 白菜の煮浸し ずまし汁 (ほうれん草・にんじん)	ほうじ茶 おかかチーズおにぎり	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、とろけるチーズ、しらすず、米(淡色のみ)、かつお節	はくさい、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、えのきたけ、にんにく、しょうが	おにぎり
10 火	牛乳 せんべい	茶飯 魚のてりやき 切干し大根と里芋の旨煮 みそ汁 (きゃべつ・かぶ)	ほうじ茶 和風スパゲティ	米、さといも、スパゲティ、油、砂糖	牛乳、かじき、ベーコン、米(淡色のみ)	キャベツ、ごま油、にんじん、たまねぎ、かぶ、いんげん、切り干しだいこん	マカロニきなこ
11 水	牛乳 せんべい	御飯 肉団子の甘酢あん チンゲン菜とあじのさっと煮 みそ汁 (だいこん・にんじん)	ほうじ茶 ココアトースト	米、食パン、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、米(淡色のみ)、バター、生揚げ	もやし、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、だいこん	おにぎり
12 木	牛乳 せんべい	御飯 鶏肉のマーマレード焼き きゃべつの塩おか和え みそ汁 (たまねぎ・切干し)	ほうじ茶 アメリカンドッグ	米、ホットケーキ粉、油	牛乳、鶏もも肉、ワインソース、シ、米(淡色のみ)、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、マーマレード、切り干しだいこん	ジャムパン
13 金	牛乳 せんべい	カレーライス ササミとチーズのサラダ トマトスープ みかん	ほうじ茶 いちご蒸しパン	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、米粉、油、押麦	牛乳、鶏ひき肉、鶏ささ身、チーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、いちご、ホールトマト缶詰、キャベツ、コーン缶、レモン果汁、しょうが、みかん	おにぎり
14 土	牛乳 せんべい	ナポリタンスパゲティ きつまいもとツナのクリームサラダ チキンスープ	ほうじ茶 ゆかりおにぎり	スパゲティ、きつまいも、米	牛乳、豚肉(薄スライス)、鶏もも肉、ツナ水産物	たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり	おにぎり
15 日	牛乳 せんべい	御飯 鶏肉のケチャップ煮 ひじきときゅうりのサラダ みそ汁 (たまねぎ・わかめ)	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(淡色のみ)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ひじき、カットわかめ、あおのり	おにぎり
16 月	牛乳 せんべい	そばろ丼 大根サラダ みそ汁 (豆腐・さといも) りんご	ほうじ茶 きなこおにぎり	米、さといも、砂糖、油、すりごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米(淡色のみ)、きな粉	りんご、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ	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 火	牛乳 せんべい	御飯 鶏ササミと野菜の甘酢煮 さつま芋とりんごの甘煮 みそ汁 (かぶ・にんじん)	ほうじ茶 ミートパイ	米、きつまいも、砂糖、油、片栗粉、米粉、ごま、パイシート	牛乳、鶏ささ身、鶏ひき肉、米(淡色のみ)	たまねぎ、にんじん、りんご、かぶ、ピーマン、うめ干し、ごんぶ(だし用)	マカロニきなこ		
18 水	牛乳 せんべい	御飯 れんごんハンバーグ 切干大根のサラダ レタススープ	ほうじ茶 クリームサンド	米、食パン、砂糖、油、片栗粉、コーンスターチ	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ水産物、豚肉、豚肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、れんごん、レタス、切り干しだいこん	おにぎり		
19 木	牛乳 せんべい	わかめ御飯 大根と鶏肉の煮物 キャベツのごま酢あえ みそ汁 (じゃがいも・小松菜)	ほうじ茶 バナナヨーグルト せんべい	米、じゃがいも、砂糖、すりごま	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、米(淡色のみ)	かぼちゃ、だいこん、キャベツ、にんじん、ごま油	ジャムパン		
20 金	牛乳 せんべい	御飯 豆腐のそぼろあんかけ チンゲン菜の煮びたし みそ汁 (たまねぎ・切干し)	ほうじ茶 芋もち	じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米(淡色のみ)	たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、切り干しだいこん	おにぎり		
21 土	牛乳 せんべい	御飯 豚肉の甘酢ソテー きゅうりとコーンのサラダ みそ汁 (にんじん・わかめ)	ほうじ茶 きなこの焼きドーナツ	米、米粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(薄スライス)、豆腐、米(淡色のみ)、きな粉	きゅうり、にんじん、コーン缶、カットわかめ	おにぎり		
22 日	牛乳 せんべい	御飯 豚肉のすき焼き風煮物 小松菜のごま和え みそ汁 (じゃがいも・たまねぎ)	ほうじ茶 お麩ラスク 棒チーズ	米、じゃがいも、焼酎、ブロッコリー、砂糖、すりごま	牛乳、焼き豆腐、豚肉(薄スライス)、チーズ、バター、米(淡色のみ)	ごま油、はくさい、たまねぎ、にんじん	おにぎり		
23 月	牛乳 せんべい	御飯 鶏肉のゴマみそ焼 ブロッコリーとツナのサラダ ずまし汁 (ほうれん草・えのき)	ほうじ茶 焼きもちおにぎり	米、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬、米(淡色のみ)	ブロッコリー、コーン缶、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ	おにぎり		
24 火	牛乳 せんべい	キャロットライス 魚の味噌マヨネーズ焼き キャベツのゆかりあえ みそ汁 (切干し・たまねぎ・わかめ)	ほうじ茶 チーズボール	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さけ、チーズ、米(淡色のみ)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ	マカロニきなこ		
25 水	牛乳 せんべい	ロールパン ミートボールのカレークリーム煮 きゅうりとチーズのサラダ かぶのスープ	ほうじ茶 お好み焼き	コーンパン、小麦粉、じゃがいも、油、米粉、押麦、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豚肉(薄スライス)、チーズ、か	きゅうり、にんじん、キャベツ、かぶ、たまねぎ、コーン缶、いんげん、あおのり	おにぎり		
26 木	牛乳 せんべい	【バイキングランチ】 わかめおにぎり 黒糖パン フライドチキン 煮込みハンバーグ クリームチーズサラダ ブロッコリーのおか和え 雑穀スープ 棒チゼリー	ほうじ茶 フルーツケーキ	米、黒糖パン、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、鶏ひき肉、ホイップクリーム、かつお節	ブロッコリー、みかん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、いちご、にんじん、クリームコーン缶、きゅうり、カットわかめ	ジャムパン		
27 金	牛乳 せんべい	中華あんかけ丼 ほうれん草と油揚げのお浸し みそ汁 (だいこん・さといも) みかん	ほうじ茶 マカロニきなこ	米、マカロニ、さといも、砂糖、片栗粉、米粉、ごま油、油	牛乳、豚肉(薄スライス)、米(淡色のみ)、油揚げ、きな粉	おから、はくさい、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん	おにぎり		
28 土	牛乳 せんべい	肉みそバゲティ ひじきとキャベツのサラダ ミルクポテトスープ	ほうじ茶 雑炊	スパゲティ、じゃがいも、米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、米(淡色のみ)、しらすず	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ひじき	おにぎり		
29 日	牛乳 せんべい	てりやきチキン丼 中華風きゅうり みそ汁 (切干大根・にんじん)	ほうじ茶 果汁ゼリー (市販) せんべい	米、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、米(淡色のみ)	にんじん、きゅうり、切り干し大根、煮干しゼリー	ジャムパン		
30 月	牛乳 せんべい	御飯 松風焼き 白菜としらすの海苔和え ずまし汁 (ほうれん草・えのき・ねぎ)	ほうじ茶 ハッシュドポテト	じゃがいも、米、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、鶏ひき肉、しらすず	はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ、焼きのり	おにぎり		
31 火	牛乳 せんべい	ブルコギ丼 かぼちゃとコーンのサラダ 野菜スープ いちご	ほうじ茶 鶏わかめおにぎり	米、砂糖、押麦、油	牛乳、豚肉(薄スライス)、米(淡色のみ)	かぼちゃ、いちご、にんじん、たまねぎ、だいこん、にら、えのきたけ、コーン缶、きゅうり、うめ干し、にんにく、しょうが	マカロニきなこ		
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	502kcal 19.5g 15.9g 1.6g	幼 児	エ ネ ル ギ ー たんぱく質 脂質 塩分	559kcal 21.5g 16.5g 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 (ヨーグルトの日ほほうじ茶になります)