

# 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	土	牛乳 せんべい	御飯 てりやきチキン 野菜炒め みそ汁(じゃがいも・わかめ)	ほうじ茶 米粉お好み焼き	米、米粉、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、米もそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、あおりのり	おにぎり
2	日	牛乳 せんべい	御飯 ミートボールのカレークリーム煮 チンゲン菜のさつ煮 はるさめスープ	ほうじ茶 青のりポテト	じゃがいも、米、油、はるさめ、米粉、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、あおりのり	おにぎり
3	月	牛乳 せんべい	【節分メニュー】 奥ライス 大豆とじゃこのカリカリ揚げ ブロッコリーとチキンのサラダ みそ汁(さいとも、だいこん・にんじん) いちご	ほうじ茶 蕪方巻き	米、さいとも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、大豆水煮缶、鶏ささ身、ツナ水煮缶、スライスチーズ、しらす干し、米もそ(淡色辛みそ)	いちご、ブロッコリー、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン缶、焼きのり	おにぎり
4	火	牛乳 せんべい	わかめ御飯 魚の西京焼き きゅうりの塩おかか和え すまし汁(ほうれん草・えのき)	ほうじ茶 手作りクッキー 棒チーズ	米、ホトトケキ粉、砂糖	牛乳、わかめ、チーズ、米もそ(淡色辛みそ)、バター、かつお節	キャベツ、にんじん、えのきたけ、ほうれん草	マカロニきなこ
5	水	牛乳 せんべい	御飯 チーズハンバーグ ほうれん草のごま和え みそ汁(かぶ・ごぼう)	ほうじ茶 ココアバターサンド	米、食パン、砂糖、片栗粉、油、すりごま	牛乳、鶏ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、米もそ(淡色辛みそ)、バター	ちやし、ほうれん草、たまねぎ、かぶ、にんじん、ごぼう、かぶ・葉	おにぎり
6	木	牛乳 せんべい	チキンカレー きゅうりとさきみの中華サラダ きゅうりスープ りんご	ほうじ茶 寒天みうどん	米、半しうどん、じゃがいも、米粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、鶏ささ身	たまねぎ、きゅうり、りんご、にんじん、キャベツ、だいこん、しょうが、カットわかめ	ジャムパン
7	金	牛乳 せんべい	御飯 カリカリチキン ブロッコリーの白あえ みそ汁(小松菜・もやし)	ほうじ茶 じゃがいもの甘辛味噌和え	じゃがいも、米、コーンフレーク、油、米粉、砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米もそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、にんじん、ごまつな、ちやし	おにぎり
8	土	牛乳 せんべい	御飯 キャベツと豚肉のホイコーロー風 もやしのおかか和え すまし汁(じゃがいも・わかめ)	ほうじ茶 ゆかりおにぎり	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、米もそ(淡色辛みそ)、かつお節	ちやし、キャベツ、にんじん、カットわかめ	おにぎり
9	日	牛乳 せんべい	しらす入りごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの三杯酢 みそ汁(切干し・たまねぎ)	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	牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し、米もそ(淡色辛みそ)	きゅうり、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	おにぎり
10	月	牛乳 せんべい	御飯 肉団子の甘酢あん 白菜の海苔和え みそ汁(だいこん・にんじん)	ほうじ茶 りんごゼリー せんべい	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、米もそ(淡色辛みそ)	はくさい、にんじん、たまねぎ、だいこん、焼きのり、あおりのり、りんご、りんご果汁ジュース、粉かんでん	ジャムパン
11	火	牛乳 せんべい	しらすチャーハン さつまいもとツナのサラダ みそ汁(切干し・にんじん) みかん	ほうじ茶 高野豆腐のコロコロ揚げ	米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、凍り豆腐、しらす干し、ツナ水煮缶、米もそ(淡色辛みそ)、きな粉	みかん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、むぎき	マカロニきなこ
12	水	牛乳 せんべい	ロールパン チキンナゲット ブロッコリーとコーンのサラダ クリームシチュー	ほうじ茶 きなこおはぎ	ロールパン、米、もち米、油、片栗粉、砂糖、米粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、バター、きな粉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、コーン缶、ほうれん草、むぎき、しょうが	おにぎり
13	木	牛乳 せんべい	ゆかり御飯 魚のトマトソースがけ キャベツとツナのごまサラダ みそ汁(もやし・わかめ)	ほうじ茶 手ずみ	米、米粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、カレー、米もそ(淡色辛みそ)、ツナ缶	キャベツ、きゅうり、トマト缶、にんじん、たまねぎ、もやし、にんじん、クリームコーン缶、カットわかめ	おにぎり
14	金	牛乳 せんべい	厚揚げの中華丼 野菜かき揚げ みそ汁(さつまいも・切干し・ねぎ) りんご	ほうじ茶 ミネストローネスープ せんべい	米、さつまいも、油、米粉、片栗粉、砂糖、マカロニ	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、ベーコン、米もそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、はくさい、ホールトマト缶、ピーマン、コーン缶、キャベツ、万能ねぎ、切り干しだいこん、りんご、しょうが	おにぎり
15	土	牛乳 せんべい	豚丼 ツナ入り春雨炒め みそ汁(にんじん・わかめ) みかん	ほうじ茶 じゃがいもチップ	じゃがいも、米、油、はるさめ、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、米もそ(淡色辛みそ)	みかん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、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	
16	日	牛乳 せんべい	御飯 松風焼き きゅうりとコーンのサラダ すまし汁(じゃがいも・にんじん)	ほうじ茶 五平餅	米、じゃがいも、もち米、片栗粉、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米もそ(淡色辛みそ)		おにぎり
17	月	牛乳 せんべい	御飯 鶏肉のバーベキューソース焼き はるさめ入り中華サラダ みそ汁(かぶ・さいとも)	ほうじ茶 あんかけ焼きそば	米、焼きそばめん、さいとも、砂糖、ごま油、はるさめ、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、米もそ(淡色辛みそ)	ちやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、かぶ、ピーマン缶、きゅうり、しょうが、カットわかめ	おにぎり
18	火	牛乳 せんべい	御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き キャベツの海苔あえ すまし汁(豆腐・にんじん)	ほうじ茶 カレーコロッケ	じゃがいも、米、パン粉、小麦粉、油、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏ひき肉、米もそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ、焼きのり	マカロニきなこ
19	水	牛乳 せんべい	御飯 マーボー豆腐 白菜の煮浸し はるさめスープ	ほうじ茶 ビザトースト	米、食パン、片栗粉、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ベーコン、とろけるチーズ、しらす干し、米もそ(淡色辛みそ)	はくさい、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、かぶ、たまねぎ、ごまつな、かぶ・葉、にんじん	おにぎり
20	木	牛乳 せんべい	御飯 サンドリーチキン れんこんのバター醤油炒め かぶのスープ	ほうじ茶 ミートサブタイ	米、サブタイ、油、砂糖、米粉(薄粉)、バター	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ヨーグルン(無糖)、バター	れんこん、ホールトマト缶、にんじん、かぶ、たまねぎ、ごまつな、かぶ・葉、にんじん	ジャムパン
21	金	牛乳 せんべい	中華あんかけ丼 ササミとチーズのサラダ けんちん汁 りんご	飲むヨーグルト お麩ラスク	米、さいとも、焼ふ、砂糖、グラニュー糖、ごま油、片栗粉、なたね油	飲むヨーグルト、豚肉(もも)、木綿豆腐、鶏ささ身、チーズ、バター	はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、コーン缶、りんご	おにぎり
22	土	牛乳 せんべい	御飯 キャベツと豚肉の重ね蒸し さつまいもてんぷら みそ汁(わかめ・豆腐)	ほうじ茶 わかめおにぎり	米、さつまいも、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米もそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、カットわかめ	おにぎり
23	日	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(切干し・たまねぎ)	ほうじ茶 焼きりんご 棒チーズ	米、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、米もそ(淡色辛みそ)、バター	りんご、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん	おにぎり
24	月	牛乳 せんべい	御飯 鶏つくねのあんかけ ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁(にんじん・もやし)	ほうじ茶 ココアカップケーキ	米、ホトトケキ粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、米もそ(淡色辛みそ)、バター	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン缶、むぎき、カットわかめ	おにぎり
25	火	牛乳 せんべい	ブルゴギキ 大根サラダ みそ汁(かぶ・かぼちゃ) いちご	ほうじ茶 焼きおにぎり	米、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、米もそ(淡色辛みそ)、かつお節	だいこん、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、かぶ、にら、きゅうり、えのきたけ、にんじん、しょうが、いちご	マカロニきなこ
26	水	牛乳 せんべい	ごぼうと人参の混ぜご飯 魚の梅煮 白菜とほうれん草のおかか和え みそ汁(きゅうり・にんじん)	ほうじ茶 りんごパイ	米、パイシート、砂糖	牛乳、さわか、米もそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、にんじん、キャベツ、ほうれん草、ごぼう、うめ干し、りんご	おにぎり
27	木	牛乳 せんべい	御飯 鶏ササミのレモンソースがけ きゅうりのごま和え みそ汁(にんじん・だいこん)	ほうじ茶 豆乳マカロニグラタン	米、マカロニ、米粉、油、砂糖、すりごま	牛乳、豆腐、鶏ささ身、とろけるチーズ、米もそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、だいこん、もやし、たまねぎ、コーン缶、レモン果汁	ジャムパン
28	金	牛乳 せんべい	ごはん 豚のしょうが焼き チンゲン菜のあえ物 さつまいものポタージュ	ほうじ茶 豆腐ドーナツ	米、ホトトケキ粉、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、米もそ(淡色辛みそ)、絹ごし豆腐	ちやし、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しょうが	おにぎり
29	土	牛乳 せんべい	御飯 高野豆腐と鶏肉の煮物 キャベツのゆかりあえ みそ汁(じゃがいも・にんじん)	ほうじ茶 米粉ココア蒸しパン	米、米粉、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、米もそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、きゅうり	おにぎり
1か月の平均栄養量					エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	499kcal 19.3g 16.1g 1.5g	幼児 たんぱく質 脂質 塩分	557kcal 21.2g 16.8g 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)