



日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	金	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	豚と野菜のスタミナ炒め 胡瓜と大根のさっぱり和え 味噌汁 ご飯	豚肉 味噌	きゃべつ・玉葱・人参・にんにく・生姜 胡瓜・大根 長葱	サラダ油・砂糖 胡麻油・砂糖 じゃが芋 米	醤油・みりん・塩 醤油・酢 水・天然だし
		3時	豆乳スコーン 牛乳	豆乳 牛乳		小麦粉・砂糖・マーガリン	ベーキングパウダー・バニラエッセンス
2	土	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	まぜまぜビビンバ丼 春雨スープ ゼリー	豚肉・玉子	もやし・人参・ほうれん草・にんにく わかめ	サラダ油・砂糖・胡麻油・胡麻・米 春雨・胡麻油 ゼリーの素	塩・醤油・料理酒・鶏がらスープ 水・鶏がらスープ・醤油・塩 水
		3時	せんべい 麦茶				星たべよ 麦茶・水
4	月	10時	南瓜ボーロ			かぼちゃボーロ	
		昼食	マーボー豆腐丼 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	豆腐・豚肉・味噌 味噌	長葱・にんにく・生姜・枝豆 ほうれん草・人参・コーン おくら・人参	米・サラダ油・胡麻油・砂糖・片栗粉 砂糖・胡麻	醤油・水 醤油 水・天然だし
		3時	南瓜ケーキ 麦茶	豆乳	南瓜	小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー 麦茶・水
5	火	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	冷やしラーメン がんもと野菜の煮物 バナナ	ナルト・ロースハム がんもどき	もやし・コーン・大根の葉 人参・グリーンピース バナナ	中華麺・胡麻油 砂糖	冷やしラーメンスープ・水 醤油・天然だし
		3時	フレンチトースト 牛乳	玉子・スキムミルク・牛乳 牛乳		食パン・砂糖・サラダ油	バニラエッセンス
6	水	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	千草焼き 春雨中華サラダ 味噌汁 菜飯ご飯	豚肉・玉子 味噌	干し椎茸・玉葱・人参・切干大根 もやし・人参・胡瓜 おくら・えのき茸 菜めしご飯の素	サラダ油・砂糖 春雨・砂糖・胡麻油 米	天然だし・料理酒・醤油・塩 醤油・酢 水・天然だし
		3時	みかん寒天 麦茶		みかん缶	砂糖	寒天・水 麦茶・水
7	木	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	鰯の香草焼き ＊ブロッコリー 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁 とうもろこしごはん	鰯 豚肉 味噌	にんにく・パセリ ブロッコリー 冬瓜 きゃべつ・豆苗 コーン	サラダ油 砂糖・片栗粉 米	コンソメ・塩 醤油・みりん・天然だし・水 水・天然だし 塩
		3時	さつま芋蒸しパン 牛乳	スキムミルク・牛乳 牛乳		小麦粉・砂糖・サラダ油・さつま芋	ベーキングパウダー
8	金	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	鶏と野菜の洋風炒め ラタトゥイユ コンソメスープ 食パン	鶏肉 ウインナー	きゃべつ・玉葱・人参・ピーマン ズッキーニ、パプリカ、茄子・玉葱・水煮トマト 小松菜・人参	サラダ油 サラダ油 食パン	コンソメ・塩・オイスターソース 塩・コンソメ・水 水・コンソメ・醤油・塩
		3時	たぬきおにぎり 麦茶			米・天かす	めんつゆ 麦茶・水
9	土	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	親子丼 味噌汁 パパロア	鶏肉・玉子 油揚げ・味噌 牛乳	玉葱・グリーンピース 人参	サラダ油・砂糖・片栗粉・米 パパロアの素	みりん・醤油・天然だし・水 水・天然だし 水
		3時	せんべい 麦茶				星たべよ 麦茶・水
12	火	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	和風チャーハン ブロッコリーと蒸し鶏の磯和え 中華スープ	豚肉 鶏肉 豆腐	玉葱・大根の葉・人参 ブロッコリー・コーン・焼のり わかめ	米・サラダ油 砂糖 胡麻油	鶏がらスープ・塩・醤油・和風だし 醤油 水・鶏がらスープ・醤油・塩
		3時	スナッ魅 牛乳	牛乳		焼麩・マーガリン・サラダ油・グラニュー糖	
13	水	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	ハヤシライス ポテトサラダ オレンジ	豚肉	玉葱・マッシュルーム 人参・コーン・グリーンピース オレンジ	サラダ油・米 じゃが芋・マヨドレ	塩・丸対応ハヤシフレーク・ウスターソース・ケチャップ・コンソメ・水 塩
		3時	洋風おやき 麦茶	豆腐・玉子・チーズ・ スキムミルク・牛乳	玉葱・コーン・パセリ	じゃが芋・小麦粉・サラダ油	水・中濃ソース・ケチャップ 麦茶・水
14	木	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	バーベキューチキン ＊ほうれん草のお浸し オクラと枝豆の和え物 味噌汁 ご飯	鶏肉 豆腐・味噌	玉葱 ほうれん草 おくら・枝豆・コーン 小松菜	砂糖・サラダ油 米	醤油・ウスターソース・ケチャップ・塩 醤油・和風だし めんつゆ 水・天然だし
		3時	ジャムサンドクラッカー 麦茶			クラッカー・いちごジャム	麦茶・水
15	金	10時	蒸し南瓜		南瓜		
		昼食	和風スパゲティ ひじきとツナのマリネ トマトのスープ	ウインナー ツナ	きゃべつ・玉葱・人参・にんにく ひじき・大根・枝豆・人参 ほうれん草・水煮トマト	スパゲティ・サラダ油 砂糖・サラダ油	醤油・塩・和風だし 醤油・酢・塩 コンソメ・塩・水
		3時	きなこおはぎ 麦茶	きな粉		米・砂糖	水・塩 麦茶・水



日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
18	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	和風挽肉カレーライス 里芋サラダ レモンゼリー	豚肉	玉葱・人参・生姜・にんにく コーン・枝豆	サラダ油・米 里芋・マヨドレ レモンゼリーの素	カレー粉・珪対応カレーフレーク・めんつゆ・水 塩 水
		3時	ココアクッキー 牛乳	玉子 牛乳		小麦粉・砂糖・マーガリン・純ココア	ベーキングパウダー・バニラエッセンス
19	火	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	五目うま煮 なめ茸和え 味噌汁 ご飯	鶏肉・高野豆腐 味噌	人参・絹さや おくら・人参・もやし・なめ茸 大根・絹さや	じゃが芋・サラダ油・砂糖 胡麻油 米	醤油・塩・天然だし 醤油 水・天然だし
		3時	フルーツみつ豆 麦茶		フルーツみつ豆缶		麦茶・水
20	水	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	スパニッシュオムレツ キャベツのサラダ コンソメスープ ロールパン	玉子・豆乳・豚肉 豆腐	ピーマン きゃべつ・人参・胡瓜 かいわれ大根	じゃが芋・サラダ油 マヨドレ・砂糖 ロールパン	塩・ケチャップ 酢・塩 コンソメ・塩・水
		3時	コーン菜飯おにぎり 麦茶		コーン・菜めしご飯の素	米	麦茶・水
21	木	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	豚肉となすのさっぱり炒め 青梗菜ときのこの和え物 味噌汁 ご飯	豚肉 油揚げ・味噌	玉葱・茄子・ピーマン・人参 青梗菜・しめじ・コーン 人参	サラダ油・胡麻油 米	鶏がらスープ・ほん酢 コンソメ 水・天然だし
		3時	揚げパン 牛乳	牛乳		ロールパン・サラダ油・グラニュー糖	
22	金	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	鶏のピザ焼き ＊粉ふき芋 コーンサラダ コンソメスープ ピラフ	鶏肉・チーズ	ピザソース パセリ コーン・きゃべつ・わかめ 人参・玉葱・パセリ 玉葱・人参	パン粉・サラダ油 じゃが芋 サラダ油・砂糖 米・サラダ油	塩 塩 酢・塩 コンソメ・塩・水 コンソメ・塩
		3時	レモンケーキ 麦茶	玉子・牛乳・スキムミルク	レモン	ホットケーキミックス・マーガリン・砂糖・シュガーパウダー	麦茶・水
23	土	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	豚肉の生姜焼き丼 ゼリー 味噌汁	豚肉 高野豆腐・味噌	玉葱・人参・生姜 わかめ	サラダ油・米 ゼリーの素	みりん・醤油 水 水・天然だし
		3時	ウエハース 麦茶			ウエハース	麦茶・水
25	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	鶏の味噌漬け焼き ＊小松菜の煮浸し グリーンサラダ すまし汁 ご飯	鶏肉・味噌	生姜 小松菜 きゃべつ・ブロッコリー・コーン かいわれ大根	砂糖・サラダ油 サラダ油・砂糖 焼麩 米	醤油・料理酒・みりん 和風だし・醤油 酢・塩 水・天然だし・塩・醤油
		3時	さつま芋きな粉 牛乳	きな粉 牛乳		さつま芋・サラダ油・砂糖	
26	火	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	八宝菜 切干大根サラダ 中華スープ ご飯	豚肉	玉葱・人参・白菜・もやし・干し椎茸・生姜 切干大根・胡瓜・コーン 玉葱	サラダ油・胡麻油・片栗粉 砂糖・マヨドレ じゃが芋・胡麻油 米	塩・醤油・鶏がらスープ・水 醤油・天然だし 水・鶏がらスープ・醤油・塩
		3時	ブルーベリージャムヨーグルト 麦茶	ヨーグルト		ブルーベリージャム・砂糖	麦茶・水
27	水	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	白身魚のユーリンソース 信田和え 味噌汁 ご飯	ばさ 油揚げ 味噌	玉葱・長葱・人参・にんにく・生姜 ほうれん草・人参 なめこ・大根の葉	片栗粉・サラダ油・砂糖・胡麻油 砂糖 米	塩・料理酒・酢・醤油 醤油 水・天然だし
		3時	シュガートースト 麦茶			食パン・マーガリン・グラニュー糖	麦茶・水
28	木	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	豆腐チャンプルー キャベツの胡麻和え わかめスープ ご飯	豆腐・豚肉・玉子・かつお節	もやし・にら きゃべつ・人参 わかめ	サラダ油・胡麻油 胡麻・砂糖 春雨・胡麻油・胡麻 米	醤油・和風だし・塩 醤油 鶏がらスープ・塩・水
		3時	レーズンケーキ 牛乳	玉子・牛乳 牛乳	レーズン	小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー
29	金	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	そうめん 南瓜のそぼろ煮 ピーチゼリー	玉子・かにかま・鶏肉 豚肉	オクラ・人参 南瓜・大根の葉	そうめん 砂糖・片栗粉 ピーチゼリーの素	醤油・みりん・水・天然だし 醤油・天然だし・水 水
		3時	ゆかり枝豆おにぎり 麦茶		枝豆・ゆかり	米	麦茶・水
30	土	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	ミートソーススパゲティ ゼリー コンソメスープ	豚肉・粉チーズ	ピーマン・玉葱・人参・にんにく・グリーンピース 青梗菜	スパゲティ・サラダ油 ゼリーの素 じゃが芋	ケチャップ・珪対応ハヤシフレーク・コンソメ・塩・水 水 コンソメ・塩・水
		3時	マリービスケット 麦茶			マリービスケット	麦茶・水

※都合より献立が変更になる場合がありますのでご了承ください
※27品目アレルギー不使用の食材には 珪対応 と表記しています



献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1～2歳児	エネルギー	460kcal	430kcal
	たんばく質	15g	14g
	食塩	1.8g	1.6g
3～5歳児	エネルギー	540kcal	513kcal
	たんばく質	17g	17.2g
	食塩	2g	1.8g

※目標栄養価は昼食とおやつの方算したものとあります