



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	水	10時	蒸し南瓜		南瓜		
		昼食	回鍋肉 豆サラダ 中華スープ ご飯	豚肉・味噌 ミックスビーンズ・大豆	きゃべつ・人参・玉葱・にんにく コーン・枝豆 わかめ・えのき茸	サラダ油・胡麻油・砂糖 マヨドレ 胡麻油 米	醤油・料理酒 塩 水・鶏がらスープ・醤油・塩
		3時	フライドポテト 麦茶			じゃが芋・サラダ油	塩・コンソメ 麦茶・水
2	木	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	カレイの味噌煮 キャベツのおかか和え すまし汁 ご飯	かれい・味噌 かつお節	生姜 胡瓜・きゃべつ 青梗菜・玉葱	砂糖 米	醤油・みりん・水 醤油 水・天然だし・醤油
		3時	レモンケーキ 麦茶	玉子・牛乳・スキムミルク	レモン	小麦粉・マーガリン・砂糖・シュガーパウダー	ベーキングパウダー 麦茶・水
3	金	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	厚揚げと野菜の中華煮 さつま芋のサラダ 味噌汁 ご飯	豚肉・厚揚げ 油揚げ・味噌	白菜・干し椎茸・人参・生姜 人参・コーン・グリーンピース 水菜	片栗粉・胡麻油 さつま芋・マヨドレ 米	水・鶏がらスープ・醤油・みりん・塩 塩 水・天然だし
		3時	あんこサンド 牛乳	こしあん 牛乳		食パン	
4	土	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	鶏あなかけ丼 ゼリー コンソメスープ	鶏肉	人参・玉葱・青梗菜 小松菜・コーン	サラダ油・砂糖・片栗粉・胡麻油・米 ゼリーの素	塩・醤油・水・鶏がらスープ 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
6	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	チキンステーキ ＊粉ふき芋 ブロッコリーとツナのサラダ 味噌汁 ご飯	鶏肉 ツナ 味噌	玉葱・にんにく パセリ ブロッコリー もやし・わかめ	サラダ油・砂糖・片栗粉 じゃが芋 マヨドレ 米	塩・醤油・酢・料理酒・水 塩 水・天然だし
		3時	きなこおはぎ 麦茶	きな粉		米・砂糖	水・塩 麦茶・水
7	火	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	七塔そうめん キャベツのごま味噌和え 星のゼリー	玉子・鶏肉 味噌	オクラ・人参 きゃべつ・コーン	そうめん 胡麻・胡麻油・砂糖 ゼリーの素・杏仁豆腐	醤油・みりん・水・天然だし 醤油・酢 水
		3時	星のクッキー 牛乳	玉子 牛乳	人参	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
8	水	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	鶏と野菜の旨塩煮 南瓜サラダ 味噌汁 ご飯	鶏肉 油揚げ・味噌	人参・白菜・生姜 南瓜・人参・コーン・グリーンピース・玉葱 ほうれん草	胡麻油 マヨドレ 米	塩・鶏がらスープ 塩 水・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	バニラエッセンス
9	木	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	ボークカレーライス きゅうりの浅漬け とうもろこし	豚肉	玉葱・人参・生姜・にんにく 胡瓜・大根 とうもろこし	じゃが芋・サラダ油・米	カレー粉・丸対応カレーフレーク・ケチャップ・ウスターソース・水 浅漬けの素 塩
		3時	かき氷風ゼリー 麦茶		チェリー缶	オレンジゼリーの素	水・寒天 麦茶・水
10	金	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	焼きそば ＊ブロッコリー BBQチキン チョコバナナ	豚肉 鶏肉・ミートボール	人参・玉葱・もやし・きゃべつ・青のり粉 ブロッコリー バナナ	焼きそば麺・サラダ油 砂糖・サラダ油 チョコソース	焼きそばソース・塩 塩 ケチャップ・中濃ソース・醤油 いちごソース
		3時	マシュマロサンドクラッカー 牛乳	牛乳		クラッカー・純ココア・砂糖	マシュマロ・水
11	土	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	マーボー豆腐丼 ゼリー 中華スープ	豆腐・豚肉・味噌	長葱・にんにく・生姜・グリーンピース わかめ・きゃべつ	米・サラダ油・胡麻油・砂糖・片栗粉 ゼリーの素 胡麻油・片栗粉	醤油・水 水 水・鶏がらスープ・醤油・塩
		3時	せんべい 麦茶			量たべよ	麦茶・水
13	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	炒り豆腐 南瓜サラダ すまし汁 ご飯	豆腐・鶏肉	人参・玉葱・干し椎茸・いんげん 南瓜・人参・コーン・グリーンピース・玉葱 ほうれん草・なす	サラダ油・砂糖・胡麻油 マヨドレ 米	天然だし・水・醤油・みりん・料理酒 塩 水・天然だし・塩・醤油
		3時	シュガートースト 牛乳	牛乳		食パン・マーガリン・グラニュー糖	
14	火	10時	蒸し南瓜		南瓜		
		昼食	鶏と野菜の塩煮込み 切干大根のゆかり和え 味噌汁 ご飯	鶏肉 油揚げ・味噌	人参・白菜・干し椎茸・生姜 切干大根・胡瓜・もやし・ゆかり 小松菜	胡麻油 米	塩・鶏がらスープ 水・天然だし
		3時	豆乳プリン 麦茶	プリンの素・豆乳		砂糖	水 麦茶・水
15	水	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	豚と厚揚げのカレー炒め ツナポテト 味噌汁 ご飯	豚肉・厚揚げ ツナ 味噌	きゃべつ・玉葱・ピーマン・人参・にんにく・生姜 コーン・パセリ えのき茸・青梗菜	サラダ油 じゃが芋・マヨドレ 米	料理酒・みりん・カレー粉・醤油 塩 水・天然だし
		3時	南瓜のパウンドケーキ 牛乳	玉子・牛乳 牛乳	南瓜	小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー





日付	曜日	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
16	木	10時 大根煮		大根		天然だし
		昼食 冷し中華 キャベツとコーンのソテー バナナ	鶏肉・玉子	わかめ・胡瓜・もやし きゃべつ・コーン バナナ	中華麺・胡麻油 サラダ油	冷し中華スープ・水 コンソメ・塩
		3時 塩こんぶ葉大根おにぎり 麦茶		大根の葉・塩昆布	米	麦茶・水
17	金	10時 蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食 白身魚の塩こうじ焼き ＊小松菜の煮浸し もやしの中華和え 味噌汁 ご飯	かれい 味噌	小松菜 もやし・胡瓜・わかめ 大根・玉葱	サラダ油 砂糖・胡麻油 米	塩こうじ 和風だし・醤油 酢・醤油 水・天然だし
		3時 スナッ麩 麦茶			焼麩・マーガリン・サラダ油・グラニュー糖	麦茶・水
18	土	10時 野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食 カオマンガイ風ライス ゼリー コンソメスープ マリービスケット	鶏肉	にんにく・生姜・ピーマン・きゅうり・玉葱 きゃべつ・コーン	米・胡麻油・砂糖 ゼリーの素	醤油・料理酒・塩・みりん・酢 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
21	火	10時 野菜せんべい				
		昼食 鶏の南部焼き ＊ブロッコリー 大根のそぼろ煮 味噌汁 ご飯	鶏肉 豚肉 味噌	ブロッコリー 大根・生姜・グリーンピース もやし・青梗菜	サラダ油・胡麻 片栗粉 米	みりん・醤油・料理酒 塩・コンソメ 醤油・みりん・天然だし・水 水・天然だし
		3時 フルーツポンチ 麦茶		バナナ・みかん缶・黄桃缶・レモン	砂糖	水 麦茶・水
22	水	10時 大根煮		大根		天然だし
		昼食 夏野菜カレーライス 春雨サラダ すいか	豚肉 ナルト	ズッキーニ・黄ピーマン・赤ピーマン・玉葱・人 参・水煮トマト・生姜・にんにく 水菜・もやし すいか	サラダ油・米 春雨・砂糖・胡麻油	カレー粉・丸対応カレーフレーク・ケチャップ・ウスターソース・水 醤油・酢
		3時 芋もち 牛乳	豆乳 牛乳		じゃが芋・片栗粉・サラダ油	醤油
23	木	10時 にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食 挽肉とチーズの玉子焼き もやしのおかかボン酢和え すまし汁 ゆかりご飯	玉子・豚肉・チーズ かつお節	玉葱・人参・グリーンピース もやし・青梗菜・レモン 大根・豆腐 ゆかり	サラダ油 米	塩・ケチャップ 醤油・みりん・酢・和風だし 水・天然だし・塩・醤油
		3時 焼きとうもろこしおにぎり 麦茶		コーン	米	醤油 麦茶・水
24	金	10時 蒸し南瓜		南瓜		
		昼食 クリスピーチキン ＊茹できゃべつ 花野菜のマヨ和え トマトスープ キャロットライス	鶏肉 	生姜 きゃべつ ブロッコリー・カリフラワー・コーン 玉葱・水煮トマト 人参	小麦粉・サラダ油・コーンフレーク マヨドレ じゃが芋 米・サラダ油	醤油・料理酒 塩 塩 ケチャップ・コンソメ・塩・水 コンソメ・塩
		3時 マーメレードケーキ 牛乳	牛乳・玉子 牛乳		小麦粉・砂糖・サラダ油・マーメレードジャム	ベーキングパウダー
25	土	10時 野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食 冷しうどん 白菜のフレンチサラダ ゼリー	油揚げ・ナルト	小松菜・わかめ 白菜・コーン	うどん・胡麻油 サラダ油・砂糖 ゼリーの素	水・めんつゆ 酢・塩 水
		3時 せんべい 麦茶			量だべよ	麦茶・水
27	月	10時 野菜せんべい				
		昼食 鶏の塩こんぶマヨネーズ焼き ＊青梗菜のソテー さつま芋のレモン煮 味噌汁 ご飯	鶏肉 豆腐・味噌	塩昆布 青梗菜 レモン 小松菜	マヨドレ・片栗粉・サラダ油 サラダ油 さつま芋・砂糖 米	塩・醤油・料理酒 塩・コンソメ 水 水・天然だし
		3時 きなこスナッ麩 麦茶	きな粉		焼麩・マーガリン・砂糖	塩 麦茶・水
28	火	10時 大根煮		大根		天然だし
		昼食 豚の塩炒め 切干大根のサラダ 味噌汁 ご飯	豚肉 味噌	きゃべつ・玉葱・人参・ピーマン・にんにく・生姜 切干大根・胡瓜・コーン わかめ・もやし	サラダ油・胡麻油 砂糖・マヨドレ 米	鶏がらスープ・塩 醤油・天然だし 水・天然だし
		3時 ごま豆乳蒸しパン 麦茶	豆乳		小麦粉・砂糖・胡麻	ベーキングパウダー 麦茶・水
29	水	10時 にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食 チリコンカン ポテトサラダ コンソメスープ 食パン	豚肉・大豆	人参・玉葱・にんにく・水煮トマト・パセリ コーン・玉葱 小松菜・えのき茸	サラダ油・砂糖 じゃが芋・マヨドレ 食パン	ケチャップ・ウスターソース・水・コンソメ・塩 コンソメ・塩・水
		3時 韓国風おにぎり 麦茶	かつお節	青のり粉	米・胡麻・胡麻油	塩・醤油 麦茶・水
30	木	10時 蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食 治部煮風 南瓜とひじきのごま和え 味噌汁 ご飯	鶏肉 豆腐・味噌	大根・人参・小松菜 南瓜・ひじき・枝豆 かいわれ大根	片栗粉・サラダ油・砂糖 砂糖・胡麻 米	天然だし・醤油・みりん 醤油 水・天然だし
		3時 ジャムクラッカーサンド 牛乳	牛乳		クラッカー・いちごジャム	
31	金	10時 蒸し南瓜		南瓜		
		昼食 豚と野菜のスタミナ炒め ほうれん草の和え物 味噌汁 ご飯	豚肉 味噌	白菜・玉葱・人参・にんにく・生姜 ほうれん草・コーン・もやし 長葱	サラダ油・砂糖 焼麩 米	醤油・みりん・塩 醤油 水・天然だし
		3時 豆乳スコーン 牛乳	豆乳 牛乳		小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー・バニラエッセンス

※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 ｱﾙ対応 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	454kcal
	たんばく質	15g	15.5g
	食塩	1.8g	1.6g
3～5歳児	エネルギー	540kcal	539kcal
	たんばく質	17g	18.8g
	食塩	2g	1.9g

※目標栄養価は昼食とおやつの合算したものととなります