

日付	献立	材 料 名				10時おやつ (乳児)	3時おやつ
		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	調味料		
01 水	にんじんミルクパン粥、野菜スープ、じゃがいものペースト	食パン、じゃがいも	粉ミルク、○粉ミルク、◎粉ミルク	たまねぎ、なす、にんじん、ブロッコリー、きゅうり	かつおだし汁	ミルク	ミルク
02 木	煮込みうどん、きゅうりとにんじんのペースト	ゆでうどん	◎粉ミルク、○粉ミルク	きゅうり、にんじん	かつおだし汁	ミルク	ミルク
03 金	おかゆ、キャベツときゅうりとにんじんのペースト、たまねぎのスープ	米	◎粉ミルク、○粉ミルク	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	かつおだし汁	ミルク	ミルク
06 月	おかゆ、きゅうりとキャベツとにんじんのペースト、かぼちゃとたまねぎのスープ	米	◎粉ミルク、○粉ミルク	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり	かつおだし汁	ミルク	ミルク
07 火	おかゆ、キャベツとにんじんのペースト、豆腐とだいごんのスープ	米	◎粉ミルク、○粉ミルク、木綿豆腐	キャベツ、だいごん、にんじん	かつおだし汁	ミルク	ミルク
08 水	ミルクパン粥、豆腐ときゅうりとキャベツのペースト、たまねぎとにんじんのスープ	食パン、○米	木綿豆腐、粉ミルク、○粉ミルク、◎粉ミルク	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん	かつおだし汁	ミルク	ミルク
09 木	おかゆ、トマトときゅうりのペースト、たまねぎとにんじんのスープ	米、○食パン	○粉ミルク、◎粉ミルク	たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり	かつおだし汁	ミルク	ミルク
10 金	煮込みうどん、ほうれん草とにんじんのペースト	ゆでうどん	◎粉ミルク、○粉ミルク	ほうれん草、キャベツ、にんじん	かつおだし汁	ミルク	ミルク
13 月	おかゆ、たまねぎとほうれん草とにんじんのペースト、なすときゅうりのスープ	米	◎粉ミルク、○粉ミルク	たまねぎ、ほうれん草、かぼちゃ、なす、にんじん	かつおだし汁、煮干しだし汁	ミルク	ミルク
14 火	おかゆ、豆腐とにんじんのペースト、キャベツとたまねぎのスープ	米	木綿豆腐、○粉ミルク、◎粉ミルク	キャベツ、にんじん、たまねぎ	煮干しだし汁、かつおだし汁	ミルク	ミルク
15 水	ミルクパン粥、トマトとたまねぎのペースト、ほうれん草となすのスープ	食パン、じゃがいも	◎粉ミルク、○粉ミルク、粉ミルク	ほうれん草、なす、たまねぎ、トマト	○かつおだし汁、かつおだし汁	ミルク	ミルク
16 木	煮込みうどん、トマトときゅうりとキャベツのペースト	ゆでうどん	木綿豆腐、○粉ミルク、◎粉ミルク	きゅうり、トマト、キャベツ、にんじん	かつおだし汁	ミルク	ミルク
17 金	おかゆ、キャベツときゅうりとにんじんのペースト、だいごんのスープ	米	○粉ミルク、◎粉ミルク	キャベツ、だいごん、きゅうり、にんじん	かつおだし汁、煮干しだし汁	ミルク	ミルク
21 火	おかゆ、じゃがいもとにんじんのペースト、たまねぎのスープ	じゃがいも、米	◎粉ミルク、○粉ミルク	たまねぎ、にんじん	煮干しだし汁、かつおだし汁	ミルク	ミルク
22 水	ミルクパン粥、きゅうりとにんじんのペースト、たまねぎのスープ	食パン、じゃがいも	粉ミルク、○粉ミルク、◎粉ミルク	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	○かつおだし汁、かつおだし汁	ミルク	ミルク
24 金	煮込みトマトうどん、キャベツときゅうりのペースト	ゆでうどん	○粉ミルク、◎粉ミルク	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり	かつおだし汁	ミルク	ミルク
27 月	おかゆ、たまねぎとにんじんのペースト、キャベツときゅうりのスープ	米	◎粉ミルク、○粉ミルク	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり	かつおだし汁	ミルク	ミルク
28 火	おかゆ、かぼちゃとにんじんときゅうりのペースト、たまねぎのスープ	米	○粉ミルク、◎粉ミルク	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん	かつおだし汁、煮干しだし汁	ミルク	ミルク
29 水	ミルクパン粥、キャベツとにんじんのペースト、たまねぎのスープ	食パン	木綿豆腐、粉ミルク、○粉ミルク、◎粉ミルク	たまねぎ、キャベツ、にんじん	かつおだし汁	ミルク	ミルク
30 木	煮込みうどん、豆腐ときゅうりのペースト	ゆでうどん	木綿豆腐、○粉ミルク、◎粉ミルク	にんじん、きゅうり	かつおだし汁、○かつおだし汁	ミルク	ミルク

※都合により献立が変更になる場合があります。

日付	献立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ (乳児)	3時おやつ
		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	調味料		
01 水	にんじんミルクパン粥、ささみ入り野菜スープ、煮すいか	食パン、じゃがいも、○菓子	ささみ、粉ミルク	すいか、たまねぎ、なす、にんじん、ズッキーニ、ブロッコリー、きゅうり、◎バナナ	かつおだし汁	煮バナナ	備蓄品
02 木	煮込みうどん、きゅうりとにんじんのぼつてり煮	ゆでうどん、○米、◎菓子	ささみ、○きな粉	もやし、きゅうり、にんじん	かつおだし汁	菓子	きな粉入り粥
03 金	おかゆ、ささみとキャベツときゅうりとにんじんのぼつてり煮、わかめともやしとたまねぎのスープ	米、○菓子、はるさめ、◎菓子	ささみ、○ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、カットわかめ	かつおだし汁	菓子	ヨーグルト、菓子
06 月	おかゆ、ささみときゅうりとキャベツとにんじんのぼつてり煮、かぼちゃとたまねぎのスープ	米、○菓子	○ヨーグルト(無糖)、ささみ	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、◎みかん缶	かつおだし汁	煮みかん	ヨーグルト、菓子
07 火	おかゆ、かじきとキャベツとにんじんのぼつてり煮、豆腐とサトイモとだいこんのスープ	米、○じゃがいも、さといも、◎菓子	かじき、木綿豆腐	キャベツ、だいこん、にんじん	かつおだし汁	菓子	じゃがいものマッシュ
08 水	ミルクパン粥、豆腐ときゅうりとキャベツのぼつてり煮、春雨とたまねぎとにんじんとチンゲンサイのスープ	食パン、○米、はるさめ	木綿豆腐、粉ミルク	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、◎バナナ、○カットわかめ	かつおだし汁	煮バナナ	わかめ入り粥
09 木	おかゆ、ささみとトマトときゅうりのぼつてり煮、たまねぎとにんじんのスープ	米、○食パン、◎菓子	ささみ、○粉ミルク	たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、○みかん缶	かつおだし汁	菓子	ミルクパン粥・煮みかん添え
10 金	煮込みうどん、ほうれん草とにんじんのぼつてり煮	ゆでうどん、○食パン、◎菓子	ささみ、○しらす干し、○粉ミルク	ほうれん草、もやし、キャベツ、にんじん	かつおだし汁	菓子	しらす入りミルクパン粥
13 月	おかゆ、ささみたまねぎとほうれん草とにんじんのぼつてり煮、なすときゅうりのスープ	米、○食パン、◎菓子	ささみ、○粉ミルク	たまねぎ、ほうれん草、かぼちゃ、なす、にんじん	かつおだし汁、煮干しだし汁	菓子	ミルクパン粥
14 火	おかゆ、ささみと豆腐とにんじんのぼつてり煮、キャベツとたまねぎのスープ	米、○じゃがいも	木綿豆腐、ささみ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、◎みかん缶	煮干しだし汁、かつおだし汁	煮みかん	じゃがいものマッシュ
15 水	ミルクパン粥、ささみとトマトとたまねぎのぼつてり煮、ほうれん草となすのスープ	食パン、○米、じゃがいも	ささみ、粉ミルク	ほうれん草、なす、たまねぎ、トマト、◎たまねぎ、○にんじん、○ピーマン、◎バナナ	○かつおだし汁、かつおだし汁	煮バナナ	おじや
16 木	煮込みうどん、トマトときゅうりとキャベツのぼつてり煮	ゆでうどん、○菓子、◎菓子	○ヨーグルト(無糖)、ささみ、木綿豆腐	きゅうり、トマト、キャベツ、もやし、にんじん	かつおだし汁	菓子	ヨーグルト、菓子
17 金	おかゆ、かじきとキャベツときゅうりとにんじんのぼつてり煮、だいこんのスープ	米、○食パン、◎菓子	かじき、○粉ミルク	キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん	かつおだし汁、煮干しだし汁	菓子	ミルクパン粥
21 火	おかゆ、ささみとじゃがいもとにんじんのぼつてり煮、チンゲンサイとたまねぎのスープ	じゃがいも、○さつまいも、米	ささみ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、◎みかん缶	煮干しだし汁、かつおだし汁	煮みかん	さつまいものマッシュ
22 水	ミルクパン粥、ささみときゅうりとピーマンとにんじんのぼつてり煮、チンゲンサイとたまねぎのスープ	食パン、○米、じゃがいも	ささみ、粉ミルク	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、◎バナナ、◎たまねぎ、○にんじん	○かつおだし汁、かつおだし汁	煮バナナ	おじや
24 金	ささみ入り煮込みトマトスパゲティ、キャベツとピーマンとチンゲンサイときゅうりのぼつてり煮、たまねぎとにんじんのスープ	スパゲティ、○食パン、◎菓子	ささみ、○粉ミルク、○きな粉	たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、トマト、ピーマン、きゅうり	かつおだし汁	菓子	きな粉入りミルクパン粥
27 月	おかゆ、ささみとたまねぎとにんじんのぼつてり煮、キャベツときゅうりのスープ、煮バナナ	米、○菓子	○ヨーグルト(無糖)、ささみ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、◎みかん缶	かつおだし汁	煮みかん	ヨーグルト、菓子
28 火	納豆入り粥、かぼちゃとにんじんときゅうりのぼつてり煮、わかめとたまねぎとピーマンのスープ	米、○食パン、◎菓子	納豆、○粉ミルク	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、○ほうれん草、ピーマン、カットわかめ	かつおだし汁、煮干しだし汁	菓子	ほうれん草入りミルクパン粥
29 水	ミルクパン粥、ささみとキャベツとさやえんどうとにんじんのぼつてり煮、たまねぎのスープ、煮なし	食パン、○米	ささみ、木綿豆腐、粉ミルク	なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、さやえんどう、◎バナナ、○カットわかめ	かつおだし汁	煮バナナ	わかめ入り粥
30 木	煮込みうどん、かじきと豆腐ときゅうりのぼつてり煮	ゆでうどん、○米、◎菓子	かじき、木綿豆腐	◎たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、○にんじん	かつおだし汁、○かつおだし汁	菓子	おじや

※都合により変更になる場合があります。

食後に必要に応じて育児用ミルクを飲ませています。

(牛乳・スキムミルクについては1才を過ぎてからご家庭の状況を踏まえて進めていきます。)

日付	献立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ (乳児)	3時おやつ
		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	調味料		
01 水	食パン・ポテサラ添え、野菜スープ、煮すいか	食パン、じゃがいも、○菓子、マヨネーズ、砂糖	豚小間切れ、スキムミルク	すいか、たまねぎ、なす、にんじん、ズッキーニ、コーン缶、ブロッコリー、しめじ、きゅうり、◎バナナ	かつおだし汁	煮バナナ	備蓄品
02 木	五目みそうどん、きゅうりともやしのかつお節和え	ゆでうどん、○米、小麦粉、油、○砂糖、◎菓子	鶏むねひき肉、かつお節、○きな粉、みそ	もやし、きゅうり、ごぼう、にんじん、ねぎ、あおのり	しょうゆ、かつおだし汁	菓子	きな粉軟飯
03 金	軟飯、八宝菜、春雨の酢の物、わかめスープ	米、○菓子、はるさめ、砂糖、片栗粉、油、ごま油	豚肉、ハム、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、しょうが、カットわかめ	酢、しょうゆ、かつおだし汁	飲むヨーグルト	ゼリー、菓子
06 月	鶏そぼろ丼、きゅうりとキャベツの和え物、野菜汁	米、○菓子、砂糖、ごま油	◎ヨーグルト(加糖)、鶏むねひき肉、みそ、バター	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、ねぎ、◎みかん缶	しょうゆ、かつおだし汁、煮干しだし汁	煮みかん	ヨーグルト、菓子
07 火	軟飯、さばのみそ煮、切干大根のサラダ、けんちん汁	米、○じゃがいも、さといも、砂糖、○砂糖、マヨネーズ、ごま油	かじき、木綿豆腐、鶏もも肉、みそ、ベーコン、◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、切り干しだいこん、しょうが	しょうゆ、○しょうゆ、酒、酢、かつおだし汁	飲むヨーグルト	じゃがいもの甘煮
08 水	食パン・ハムきゅうり添え、春雨スープ、きのこキャベツのサラダ	食パン、○米、はるさめ、○砂糖、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚小間切れ、ハム、ツナ油漬缶、○みそ、バター	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、にんじん、チンゲンサイ、干しいたけ、◎バナナ、○カットわかめ	しょうゆ、酢、かつおだし汁	煮バナナ	わかめ入り軟飯
09 木	ケチャップライス(軟飯)、鶏の唐揚げ(油抜き)、パスタサラダ、たまねぎとしめじのスープ	米、○小麦粉、片栗粉、○砂糖、マヨネーズ、スパゲティ、油、砂糖、◎菓子	鶏もも肉、○豆乳、○豆乳クリーム	たまねぎ、トマト、にんじん、りんご、きゅうり、しめじ、◎みかん缶、冷凍グリーンピース、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、酒、酢、かつおだし汁	菓子	フルーツケーキ
10 金	もやしうどん、餃子、ほうれん草と人参のごま和え	ゆでうどん、ぎょうざの皮、○食パン、○マヨネーズ、油、砂糖、ごま油、◎菓子	豚ひき肉、豚肉、白ごま、○しらす干し、○粉チーズ	ほうれん草、もやし、キャベツ、にんじん、にら、ねぎ、しょうが、◎あおのり、にんにく、コーン缶	しょうゆ、かつおだし汁	菓子	麦茶、じゃこトースト
13 月	豚丼(軟飯)、三色お浸し、なすと南瓜のみそ汁	米、○食パン、油、砂糖	豚小間切れ、○粉ミルク、みそ、○粉チーズ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、ほうれん草、かぼちゃ、なす、にんじん、えのきたけ	しょうゆ、みりん、酒、かつおだし汁、煮干しだし汁	飲むヨーグルト	チーズ入りミルクパン粥
14 火	軟飯、ミートボール、野菜ソテー、キャベツのみそ汁	米、パン粉、砂糖、油、片栗粉	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、みそ、白ごま、バター	キャベツ、○えだまめ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、◎みかん缶	ケチャップ、煮干しだし汁、酒、かつおだし汁	煮みかん	ゆで枝豆
15 水	食パン、なすとトマトのミートグラタン、青菜と卵の和え物	食パン、○米、じゃがいも、小麦粉、油、○ごま油	卵、豚ひき肉、とろけるチーズ、○豚ひき肉、生クリーム、バター	ほうれん草、ホールトマト缶詰、なす、たまねぎ、トマト、◎たまねぎ、○にんじん、○ピーマン、◎バナナ	ケチャップ、かつおだし汁、○しょうゆ、しょうゆ	煮バナナ	おやつチャーハン(軟飯)
16 木	焼きそば、トマトと胡瓜のさっぱりサラダ、卵と野菜のスープ	ゆでうどん、○菓子、油、砂糖、ごま油、◎菓子	◎ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚小間切れ、卵、干しえび、白ごま	きゅうり、トマト、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、干しいたけ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酢	菓子	ヨーグルト、菓子
17 金	軟飯、まぐろのかんろ煮(油抜き)、キャベツと胡瓜の和え物、大根のみそ汁	米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、砂糖、油、○グラニュー糖、◎菓子	かじき、○卵、みそ、○バター	キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、しょうが	しょうゆ、かつおだし汁、煮干しだし汁	菓子	メロンパンケーキ
21 火	軟飯、じゃがいものそぼろ煮、チンゲン菜のみそ汁	じゃがいも、○さつまいも、米、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、チーズ、みそ、○バター	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、◎みかん缶、冷凍グリーンピース	しょうゆ、みりん、煮干しだし汁、かつおだし汁	煮みかん	スイートポテト
22 水	クリームチーズサンド、ビーフンスープ、カラフルサラダ	食パン、○米、じゃがいも、ビーフン、マヨネーズ、砂糖、○油、○ごま油、○砂糖、ごま油	豚ひき肉、○豚ひき肉、クリームチーズ、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、○にら、◎バナナ	しょうゆ、○しょうゆ、酢、かつおだし汁	煮バナナ	中華風ご飯(軟飯)
24 金	イタリアンスパゲティ、ツナのマリネ、チンゲン菜のスープ	スパゲティ、○食パン、油、○砂糖、片栗粉、砂糖、◎菓子	○卵、ベーコン、○スキムミルク、ツナ油漬缶	たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、トマト、ピーマン、きゅうり	ケチャップ、しょうゆ、酢、かつおだし汁	菓子	フレンチトースト
27 月	野菜あんかけ軟飯、フレンチサラダ、煮バナナ	米、○菓子、パン粉、小麦粉、油、砂糖	◎ヨーグルト(加糖)、鶏ささ身	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、きゅうり、干しぶどう、にんにく、◎みかん缶、冷凍グリーンピース	かつおだし汁、酢	煮みかん	ヨーグルト、菓子
28 火	納豆ご飯(軟飯)、豚肉のしょうが焼き、かぼちゃのサラダ、わかめのみそ汁	米、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、油、砂糖	豚小間切れ、納豆、みそ、○スキムミルク、◎ヨーグルト(ドリンク)	かぼちゃ、たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、○ほうれん草、ピーマン、ねぎ、干しぶどう、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酒、かつおだし汁、煮干しだし汁	飲むヨーグルト	ほうれん草の蒸しパン
29 水	食パン・鶏の照り焼き添え、洋風炒り豆腐、煮なし	食パン、○米、油、砂糖、マヨネーズ	鶏もも小間切れ、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、スキムミルク	なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、さやえんどう、干しいたけ、◎バナナ、○カットわかめ	しょうゆ、かつおだし汁	煮バナナ	わかめ入り軟飯
30 木	マーボー豆腐うどん、かじきの竜田揚げ(油抜き)、切干大根のナムル	ゆでうどん、○米、油、片栗粉、○パン粉、○油、ごま油、◎菓子	かじき、木綿豆腐、豚ひき肉、○豚ひき肉、みそ、○とろけるチーズ	◎たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、○にんじん、にら、切り干しだいこん、しょうが	しょうゆ、かつおだし汁、○ケチャップ、酒	菓子	ケチャップライス(軟飯)

※都合により変更になる場合があります。

食後に必要に応じて育児用ミルクを飲ませています。

(牛乳・スキムミルクについては1才を過ぎてからご家庭の状況を踏まえて進めていきます。)

献立表

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未測定	材 料 名				10時おやつ(乳児)	3時おやつ	行事
			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	調味料			
01水	ポテサラサンド、カレースープ、すいか	381.7(312.5) 11.6(9.0) 10.5(8.2) 1.7(1.3)	マーガリンロール、じゃがいも、○菓子、マヨネーズ、砂糖	豚小間切れ、スキムミルク	すいか、たまねぎ、なす、にんじん、ズッキーニ、コーン缶、ブロッコリー、しめじ、きゅうり、◎バナナ	カレーウ、食塩、コンソメ	麦茶、バナナ	備蓄品	引き渡し訓練
02木	五目みそうどん、ちくわ磯辺揚げ、きゅうりともやしのかつお節和え	507.5(414.6) 20.9(17.4) 11.1(9.4) 1.9(1.6)	ゆでうどん、○米、小麦粉、油、○砂糖	○牛乳、ちくわ、鶏むねひき肉、なると、かつお節、○きな粉、みそ、◎チーズ	もやし、きゅうり、ごぼう、にんじん、ねぎ、あおのり	しょうゆ、食塩、○食塩	麦茶、チーズ	牛乳、きな粉おにぎり	
03金	ご飯(麦入り)、八宝菜、春雨の酢の物、わかめスープ	440.1(449.4) 11.9(12.1) 7.0(6.2) 1.2(1.1)	米、○菓子、えび(冷凍)、はるさめ、押麦、砂糖、片栗粉、油、ごま油	豚肉、ハム、◎ヨーグルト(ドリンク)	○フルーツアイス(幼児)、○ゼリー(乳児)、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、しょうが、カットわかめ	酢、しょうゆ、食塩、鶏ガラ	飲むヨーグルト	麦茶、アイス(幼児)、ゼリー(乳児)、菓子	
04土	ツナスパゲティ、キャベツのスープ、バナナ	584.3(522.0) 21.8(21.0) 17.4(17.1) 1.7(1.7)	スパゲティ、油、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、ツナ油漬缶、◎チーズ、ベーコン、粉チーズ	バナナ、トマトピューレ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶、チーズ	麦茶、菓子、ヨーグルト	
06月	鶏そぼろ丼、ゆかり和え、野菜汁	454.3(388.1) 16.8(14.2) 5.7(4.6) 1.2(1.0)	米、○菓子、板こんにやく、押麦、砂糖、ごま油	○ヨーグルト(加糖)、鶏むねひき肉、みそ、いわし(煮干し)、バター	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、ねぎ、◎みかん缶	しょうゆ、みりん、食塩	麦茶、みかん	麦茶、ヨーグルト、菓子	
07火	ご飯、さばのみそ煮、切干大根のサラダ、けんちん汁	578.0(522.9) 26.1(23.4) 20.3(16.5) 2.3(1.9)	米、○じゃがいも、さといも、砂糖、○砂糖、マヨネーズ、ごま油	○牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、みそ、ベーコン、かつお節、油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、切り干しだいこん、しょうが	しょうゆ、○しょうゆ、酒、酢、食塩、○食塩	飲むヨーグルト	牛乳、じゃがいもの甘煮	
08水	ハムサンド、春雨スープ、きのこキャベツのサラダ	487.9(397.4) 18.7(14.7) 14.6(11.4) 1.9(1.4)	食パン、○米、はるさめ、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚小間切れ、ハム、ツナ油漬缶、○みそ、バター	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、にんじん、チンゲンサイ、干しいたけ、◎バナナ	しょうゆ、酢、○みりん、コンソメ、食塩	麦茶、バナナ	牛乳、みそ焼きおにぎり	
09木	ケチャップライス、鶏の唐揚げ、パスタサラダ、たまねぎとしめじのスープ	635.6(519.8) 19.0(15.9) 21.3(17.8) 2.1(1.8)	米、○小麦粉、片栗粉、○砂糖、マヨネーズ、スパゲティ、油、砂糖	鶏もも肉、ウインナー、○豆腐、○豆乳クリーム、◎チーズ	○りんご天然果汁、たまねぎ、トマト、にんじん、りんご、きゅうり、しめじ、◎みかん缶、○パイナップル、冷凍グリーンピース、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、酒、食塩、コンソメ、酢	麦茶、チーズ	リンゴジュース、フルーツケーキ	お誕生日会
10金	もやしラーメン、餃子、ほうれん草と人参のごま和え	504.2(445.4) 21.3(17.4) 13.6(10.5) 1.6(1.3)	ゆで中華めん、ぎょうざの皮、○食パン、○マヨネーズ、油、砂糖、ごま油、◎菓子	豚ひき肉、豚肉、白ごま、○しらす干し、○粉チーズ	ほうれん草、もやし、キャベツ、にんじん、にら、ねぎ、しょうが、◎あおのり、にんにく、コーン缶	中華スープ、しょうゆ、食塩	麦茶、菓子	麦茶、じゃこトースト	
11土	わかめうどん、凍り豆腐の煮物、バナナ	461.7(416.7) 22.5(21.0) 11.2(11.7) 2.0(1.9)	ゆでうどん	○ヨーグルト(加糖)、鶏むね小間切れ、◎チーズ、凍り豆腐、油揚げ、かつお節	バナナ、にんじん、たまねぎ、しめじ、いんげん、カットわかめ	みりん、しょうゆ、食塩	麦茶、チーズ	麦茶、菓子、ヨーグルト	
13月	豚丼、三色お浸し、なすと南瓜のみそ汁	521.5(482.2) 21.2(19.9) 9.9(8.4) 2.0(1.7)	米、○小麦粉、○白玉粉、○砂糖、油、砂糖	豚肩小間切れ、○牛乳、○スキムミルク、みそ、○粉チーズ、いわし(煮干し)、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、ほうれん草、かぼちゃ、なす、にんじん、えのきたけ	しょうゆ、みりん、酒	飲むヨーグルト	スキムミルク、もちもちチーズパン	
14火	ゆかりご飯、ミートボール、野菜ソテー、キャベツのみそ汁	496.7(393.2) 22.4(17.7) 16.1(12.8) 1.5(1.2)	米、押麦、パン粉、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、みそ、いわし(煮干し)、白ごま、バター	キャベツ、○えだまめ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、◎みかん缶	ケチャップ、中濃ソース、酒、食塩、○食塩	麦茶、みかん	牛乳、塩ゆで枝豆	
15水	マーガリンロール、なすとトマトのミートグラタン、青菜と卵の和え物	607.5(524.8) 22.4(18.5) 25.5(20.6) 2.1(1.7)	マーガリンロール、○米、じゃがいも、小麦粉、油、○ごま油	○牛乳、卵、豚ひき肉、とろけるチーズ、○豚ひき肉、生クリーム、バター	ほうれん草、ホールトマト缶詰、なす、たまねぎ、トマト、◎たまねぎ、○にんじん、○ピーマン、◎バナナ	ケチャップ、ウスターソース、○しょうゆ、しょうゆ、○食塩、食塩	麦茶、バナナ	牛乳、おやつチャーハン	
16木	焼きそば、トマトと胡瓜のさっぱりサラダ、卵と野菜のスープ	433.2(368.7) 17.9(15.7) 10.0(8.8) 1.7(1.5)	焼きそばめん、○菓子、油、砂糖、ごま油	○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚小間切れ、卵、干しえび、白ごま、◎チーズ	きゅうり、トマト、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、干しいたけ、あおのり	焼きそばソース、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	麦茶、チーズ	麦茶、ヨーグルト、菓子	
17金	ご飯(麦入り)、まぐろのかんろ煮、キャベツと胡瓜の昆布和え、大根のみそ汁	522.3(476.4) 22.2(18.7) 12.1(9.8) 1.9(1.5)	米、○小麦粉、○砂糖、押麦、片栗粉、砂糖、油、○グラニュー糖、◎菓子	かじき、○スキムミルク、○卵、みそ、油揚げ、○バター、いわし(煮干し)	キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、塩こんぶ、しょうが	しょうゆ	麦茶、菓子	スキムミルク、メロンパンクッキー	
18土	ツナサンド、キャベツとソーセージのトマトスープ、バナナ	603.0(540.1) 18.0(18.0) 22.8(21.5) 2.6(2.5)	マーガリンロール、マヨネーズ、油	○ヨーグルト(加糖)、ツナ油漬缶、◎チーズ、ウインナー	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、コーン缶	ケチャップ、コンソメ、食塩	麦茶、チーズ	麦茶、菓子、ヨーグルト	
21火	ふりかけご飯(麦入り)、じゃがいものそぼろ煮、チンゲン菜と生揚げのみそ汁、ベビーチーズ	595.7(488.9) 20.6(16.5) 16.4(13.0) 1.8(1.4)	じゃがいも、○さつまいも、米、○砂糖、押麦、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、チーズ、生揚げ、みそ、いわし(煮干し)、○バター	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、◎みかん缶、冷凍グリーンピース	しょうゆ、みりん	麦茶、みかん	牛乳、うさぎのスイートポテト	
22水	クリームチーズサンド、ビーフンスープ、カラフルサラダ	499.5(435.1) 18.0(14.8) 14.6(11.8) 1.9(1.5)	食パン、○米、じゃがいも、ビーフン、マヨネーズ、砂糖、○油、○ごま油、○砂糖、ごま油	豚ひき肉、○豚ひき肉、○スキムミルク、クリームチーズ、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、○にら、◎バナナ	しょうゆ、○しょうゆ、酢、食塩、コンソメ	麦茶、バナナ	スキムミルク、中華風ご飯	
24金	イタリアンスパゲティ、揚げいかにのマリネ(乳児はツナ)、チンゲン菜のスープ	415.2(387.2) 17.1(12.2) 12.2(11.6) 2.3(1.8)	スパゲティ、○食パン、油、○砂糖、片栗粉、砂糖、◎菓子	いかに、○卵、ベーコン、○スキムミルク、ツナ油漬缶	たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、トマト、ピーマン、きゅうり	ケチャップ、しょうゆ、酢、ウスターソース、食塩、コンソメ	麦茶、菓子	麦茶、フレンチトースト	
25土	コーンポテトサンド、ミネストローネ、バナナ	542.0(470.6) 14.3(14.3) 17.1(16.6) 2.0(1.9)	食パン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、油、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、◎チーズ、ベーコン	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、しめじ、セロリ	ケチャップ、コンソメ、食塩	麦茶、ベビーチーズ	麦茶、菓子、ヨーグルト	
27月	チキンカツカレー、フレンチサラダ、ヤクルト、バナナ	610.5(522.4) 23.5(19.7) 10.1(8.1) 2.0(1.6)	米、○菓子、パン粉、小麦粉、油、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、乳酸菌飲料、鶏ささ身、スキムミルク	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、きゅうり、干しぶどう、にんにく、◎みかん缶、冷凍グリーンピース	カレーウ、酢、食塩	麦茶、みかん	麦茶、ヨーグルト、菓子	
28火	納豆ご飯、豚肉のしょうが焼き、かぼちゃのサラダ、油揚げとわかめのみそ汁	628.8(568.0) 25.7(23.4) 19.4(16.0) 1.8(1.5)	米、○小麦粉、○砂糖、押麦、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、豚小間切れ、納豆、みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、○スキムミルク、◎ヨーグルト(ドリンク)	かぼちゃ、たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、◎ほうれん草、ピーマン、ねぎ、干しぶどう、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酒、食塩	飲むヨーグルト	牛乳、ほうれん草の蒸しパン	
29水	鶏の照り焼きサンド、洋風炒り豆腐、なし	548.2(477.3) 22.4(18.5) 19.8(16.0) 1.8(1.5)	マーガリンロール、○米、油、砂糖、マヨネーズ	鶏もも小間切れ、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、スキムミルク	なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、さやえんどう、干しいたけ、◎バナナ	しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶、バナナ	麦茶、わかめおにぎり	
30木	マーボー豆腐ラーメン、かじきの竜田揚げ、切干大根のナムル	533.9(434.4) 26.3(21.7) 17.8(14.8) 2.0(1.7)	ゆで中華めん、○米、油、片栗粉、○パン粉、○油、ごま油	かじき、木綿豆腐、豚ひき肉、○豚ひき肉、○スキムミルク、みそ、○とろけるチーズ、◎チーズ	◎たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、○にんじん、にら、切り干しだいこん、しょうが	しょうゆ、中華スープ、○ケチャップ、酒、○コンソメ、コンソメ、食塩	麦茶、チーズ	スキムミルク、スコップライスコロッケ	

※都合により変更になる場合があります。