

日付	献立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	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		
04 木	ひじき軟飯、じゃがいもの煮物、大根のみそ汁、煮みかん	じゃがいも、米、◎菓子、○小麦粉、○砂糖、砂糖、○油	○調製豆乳、○きな粉、みそ	たまねぎ、だいこん、みかん缶、にんじん、だいこん、グリーンピース、ひじき、カットわかめ	しょうゆ、みりん、酒、○ベーキングパウダー、かつおだし汁、煮干しだし汁	菓子	きな粉蒸しパン
05 金	イタリアンスパゲティ、ささ身のサラダ、根菜のスープ	スパゲティ、○米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	鶏ささ身、ベーコン	たまねぎ、はくさい、にんじん、だいこん、ピーマン、きゅうり、○七草、◎バナナ	○かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、かつおだし汁、酢、酒	煮バナナ	七草がゆ
09 火	野菜あんかけ軟飯、煮りんごとマカロニのサラダ、わかめスープ	○じゃがいも、米、◎菓子、マヨネーズ、マカロニ、○砂糖、油、砂糖	豚小間切れ、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、きゅうり、りんご、黄ピーマン、カットわかめ	かつおだし汁、○しょうゆ、しょうゆ	麦茶	じゃがいもの甘煮
10 水	食パン、クリームシチュー、ツナサラダ	食パン、じゃがいも、○米、小麦粉、油、砂糖、◎さつまいも	鶏もも小間切れ、ツナ油漬缶、バター、スキムミルク	キャベツ、トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○カットわかめ	酢、しょうゆ	さつまいも	わかめ軟飯
11 木	さつまいも軟飯、チキンカツのみぞれがけ(油抜き)、キャベツと胡瓜の和えもの、白菜のみそ汁	米、○小麦粉、さつまいも、パン粉、油、小麦粉、○砂糖、○油、砂糖	鶏ささ身、○調製豆乳、みそ、○豆乳クリーム、白ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、はくさい、きゅうり、えのきたけ、○バナナ、にんじん、だいこん	酒、○ベーキングパウダー、しょうゆ、酢、煮干しだし汁	飲むヨーグルト	バナナケーキ
12 金	軟飯、焼き鮭、切干大根の炒め煮、豆腐とわかめのすまし汁	米、○菓子、油、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、さけ、木綿豆腐	にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、いんげん、カットわかめ、◎バナナ	しょうゆ、みりん、かつおだし汁	煮バナナ	菓子、ヨーグルト
15 月	けんちんうどん、春巻き、胡瓜ともやしのかつお節和え	ゆでうどん、○米、春巻きの皮、はるさめ、油、ごま油	豚ひき肉、鶏もも小間切れ、○ツナ水煮缶、○かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	もやし、たまねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、○グリーンピース、干しいたけ	しょうゆ、みりん、○しょうゆ、かつおだし汁	飲むヨーグルト	ツナとまめの軟飯
16 火	すき焼き丼(軟飯)、五目かき玉汁、煮みかん	米、○食パン、○グラニュー糖、砂糖、油、片栗粉、◎さつまいも	○バター、豚小間切れ、焼き豆腐、卵	みかん、はくさい、ねぎ、にんじん、だいこん、さやえんどう、干しいたけ	しょうゆ、みりん、かつおだし汁	さつまいも	シュガーバターサンド
17 水	食パン・鶏の照り焼き添え、洋風炒り豆腐、煮りんご	食パン、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、マヨネーズ	鶏もも小間切れ、木綿豆腐、豚ひき肉、○絹ごし豆腐、卵、スキムミルク、○きな粉	りんご、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、みりん、○ベーキングパウダー	煮バナナ	豆腐きな粉スコーン
18 木	焼きうどん、ささみのサラダ、豆腐スープ	ゆでうどん、◎菓子、油、砂糖、ごま油、◎菓子	○ヨーグルト(加糖)、豚小間切れ、木綿豆腐、鶏ささ身、◎チーズ	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒	菓子	菓子、ヨーグルト
19 金	軟飯、豚肉のしょうが焼き、ポテトサラダ、かぶのみそ汁	米、じゃがいも、◎菓子、○小麦粉、○グラニュー糖、マヨネーズ、砂糖、油	豚小間切れ、○バター、みそ	たまねぎ、かぶ、にんじん、かぶ・葉、きゅうり、ピーマン、コーン缶、しょうが	しょうゆ、酒、煮干しだし汁	菓子	ココアクッキー
22 月	そばろ菜めし(軟飯)、ひじきとキャベツのサラダ、飛鳥汁、煮みかん	米、○小麦粉、○砂糖、○油、マヨネーズ、砂糖、ごま油、○片栗粉、○ごま油	牛乳、鶏むねひき肉、○豚ひき肉、鶏もも小間切れ、みそ、ベーコン、白ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、こまつな、キャベツ、はくさい、だいこん、にんじん、コーン缶、◎たまねぎ、ひじき、しょうが、○干しいたけ	しょうゆ、みりん、○しょうゆ、○ベーキングパウダー、かつおだし汁、○かつおだし汁	飲むヨーグルト	肉まん風蒸しパン
23 火	きつねうどん、シウマイ、切干大根のナムル	○菓子、しゅうまいの皮、ゆでうどん、砂糖、ごま油、片栗粉	○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、干しえび	たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、切り干しだいこん、しょうが、◎バナナ	しょうゆ、みりん、かつおだし汁、酒	煮バナナ	菓子、ヨーグルト
24 水	食パン・ツナ添え、春雨と肉団子のスープ、かぼちゃのサラダ	食パン、○米、マヨネーズ、はるさめ、○ごま油、ごま油、◎さつまいも	鶏むねひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、○しらす干し	かぼちゃ、きゅうり、こまつな、たまねぎ、○こまつな、しめじ、にんじん、しょうが	しょうゆ、食塩、かつおだし汁	さつまいも	青菜とじゃこの軟飯
25 木	煮込みうどん、鶏つくね、白菜のお浸し、ヤクルト	ゆでうどん、◎菓子、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、鶏ももひき肉、○卵、木綿豆腐、豚小間切れ、○バター、グリーンピース	はくさい、たまねぎ、にんじん、もやし	しょうゆ、みりん、酒、かつおだし汁	菓子	カステラ
26 金	軟飯、カジキのおろしあんかけ(油抜き)、野菜のきんぴら、長ネギのスープ	米、○ゆでうどん、砂糖、油、片栗粉、ごま油、○油、○菓子	かじき、豚ひき肉、○豚ひき肉	だいこん、○もやし、○たまねぎ、にんじん、たまねぎ、○にんじん、カットわかめ	しょうゆ、みりん、○煮干しだし汁、みりん、かつおだし汁	菓子	もやしとひき肉のラーメン
29 月	ピピンバ(軟飯)、たたき胡瓜、にら卵汁、煮りんご	○食パン、米、ごま油、砂糖、片栗粉	豚小間切れ、卵、みそ、白ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、きゅうり、もやし、ほうれんそう、にんじん、○いちごジャム、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、かつおだし汁	飲むヨーグルト	いちごジャムサンド
30 火	軟飯、ぶりの照り焼き、うの花炒り煮、ほうれん草のみそ汁	米、砂糖、○グラニュー糖、油、ごま油	ぶり、○ヨーグルト(無糖)、おから、みそ、○バター	○りんご、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、にんじん、しょうが、干しいたけ、◎バナナ	しょうゆ、酒、みりん、煮干しだし汁、かつおだし汁	煮バナナ	煮りんごのヨーグルトかけ
31 水	食パン・白身魚添え、野菜スープ、にんじんサラダ	食パン・白身魚添え、○米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、砂糖、◎さつまいも	メルルーサ、豚小間切れ、白ごま	にんじん、もやし、たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、○コーン缶	○しょうゆ、しょうゆ、酢、○みりん、かつおだし汁	さつまいも	とうもろこしの軟飯

*都合によりメニューが変更になる場合があります。

食後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に踏まえて進めていきます。)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	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			
04 木	ひじきご飯、じゃがいもの煮物、大根のみそ汁、みかん缶	433.0(402.3) 15.2(13.1) 6.4(5.3) 1.5(1.2)	じゃがいも、米、◎菓子、○小麦粉、しらたき、○砂糖、砂糖、○油	○調製豆乳、油揚げ、○きな粉、みそ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、だいこん、みかん缶、にんじん、だいこん、グリーンピース、ひじき、カットわかめ	しょうゆ、みりん、酒、○ベーキングパウダー、食塩	麦茶、菓子	麦茶、きな粉蒸しパン	
05 金	イタリアンスパゲティ、ささ身のサラダ、根菜のスープ	388.6(346.2) 16.8(13.9) 9.6(7.9) 2.4(1.9)	スパゲティ、○米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	鶏ささ身、ベーコン、○スキムミルク	たまねぎ、はくさい、にんじん、だいこん、ピーマン、きゅうり、○七草、◎バナナ	○かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、酢、酒、食塩、コンソメ、○食塩	麦茶、バナナ	スキムミルク、七草がゆ	
06 土	高菜チャーハン、野菜みそ汁、バナナ	438.3(404.4) 12.9(10.9) 10.3(8.5) 1.3(1.1)	○ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、米、油、ごま油、○菓子	○牛乳、ウインナー、みそ、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、たかな漬、コーン缶、◎りんご天然果汁	しょうゆ、コンソメ	リンゴジュース	牛乳、りんごゼリー、菓子	
09 火	ハヤシライス、りんごとマカロニのサラダ、わかめスープ	503.6(458.8) 18.7(15.9) 16.6(13.4) 2.7(2.1)	◎じゃがいも、米、◎菓子、押麦、マヨネーズ、マカロニ、○砂糖、油、砂糖	豚小間切れ、○スキムミルク、ツナ油漬缶、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、きゅうり、りんご、黄ピーマン、にんにく、カットわかめ	ハヤシルウ、○しょうゆ、しょうゆ、食塩、○食塩、コンソメ	菓子、麦茶	スキムミルク、じゃがいもの甘煮	
10 水	ウインナーサンド、クリームシチュー、ツナサラダ	665.0(586.7) 24.3(20.0) 30.2(24.4) 2.3(1.8)	マーガリンロール、じゃがいも、○米、小麦粉、油、砂糖、◎さつまいも	○牛乳、鶏もも小間切れ、ウインナー、ツナ油漬缶、バター、スキムミルク	キャベツ、トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、パセリ	酢、しょうゆ、○炊き込みわかめ、食塩	麦茶、さつまいも	牛乳、わかめおにぎり	
11 木	さつまいもおこわ、チキンカツのみぞれがけ、キャベツと胡瓜の昆布和え、白菜のみそ汁	541.9(487.2) 22.7(20.7) 11.5(9.4) 1.3(1.1)	米、もち米、○小麦粉、さつまいも、パン粉、油、小麦粉、○砂糖、○油、砂糖	鶏ささ身、○調製豆乳、みそ、○豆乳クリーム、いわし(煮干し)、白ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	◎りんご天然果汁、キャベツ、はくさい、きゅうり、えのきたけ、◎バナナ、にんじん、塩こんぶ、だいこん	酒、○ベーキングパウダー、食塩、酢、しょうゆ	飲むヨーグルト	リンゴジュース、バナナケーキ	お誕生日会
12 金	ご飯(麦入り)、鮭の塩焼き、切干大根の炒め煮、豆腐とわかめのすまし汁	439.7(374.1) 23.5(17.9) 7.7(6.1) 1.6(1.3)	米、○菓子、押麦、油、砂糖	◎ヨーグルト(加糖)、さけ、木綿豆腐、油揚げ、かつお節、ちくわ	にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、いんげん、カットわかめ、◎バナナ	しょうゆ、みりん、食塩	麦茶、バナナ	麦茶、菓子、ヨーグルト	
13 土	ハヤシライス、キャベツのスープ、バナナ	478.0(436.2) 15.5(13.1) 13.4(11.0) 1.3(1.1)	◎ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、米、油、○菓子	○牛乳、豚小間切れ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、トマト、にんじん、コーン缶、◎りんご天然果汁	ハヤシルウ、しょうゆ、コンソメ、食塩	リンゴジュース	牛乳、菓子、ぶどうゼリー	
15 月	けんちんうどん、春巻き、胡瓜ともやしのかつお節和え	498.0(455.6) 21.7(19.9) 13.9(11.6) 2.2(1.8)	ゆでうどん、○米、春巻きの皮、はるさめ、油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、鶏もも小間切れ、○ツナ水煮缶、かつお節、○かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	もやし、たまねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、たけのこ、ごぼう、ねぎ、○グリーンピース、○塩こんぶ、干しいたけ	しょうゆ、みりん、○しょうゆ、食塩	飲むヨーグルト	牛乳、ツナとまめのおにぎり	世代間交流
16 火	すき焼き丼、五目かき玉汁、みかん	555.9(489.8) 23.5(19.0) 18.7(14.8) 1.6(1.3)	米、○ロールパン、しらたき、○油、○グラニュー糖、砂糖、油、片栗粉、◎さつまいも	○牛乳、豚小間切れ、焼き豆腐、卵、かつお節、油揚げ	みかん、はくさい、ねぎ、にんじん、だいこん、さやえんどう、干しいたけ	しょうゆ、みりん、食塩	麦茶、さつまいも	牛乳、揚げパン	
17 水	鶏の照り焼きサンド、洋風炒り豆腐、りんご	613.2(489.4) 28.5(19.9) 21.9(17.6) 2.1(1.5)	マーガリンロール、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、マヨネーズ	鶏もも小間切れ、木綿豆腐、豚ひき肉、○絹ごし豆腐、○スキムミルク、卵、スキムミルク、○きな粉	りんご、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、みりん、○ベーキングパウダー、食塩、コンソメ	麦茶、バナナ	スキムミルクコア、豆腐きな粉スコーン	
18 木	焼きそば、ささみのサラダ、豆腐スープ	373.7(312.5) 18.1(15.4) 8.1(8.0) 2.0(1.7)	焼きそばめん、○菓子、油、砂糖、ごま油	◎ヨーグルト(加糖)、豚小間切れ、木綿豆腐、鶏ささ身、なると、干しえび、◎チーズ	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、コーン缶、あおのり	焼きそばソース、しょうゆ、酢、酒、食塩、コンソメ	麦茶、チーズ	麦茶、菓子、ヨーグルト	幼稚園交流
19 金	ご飯、豚肉のしょうが焼き、ポテトサラダ、かぶのみそ汁	622.0(553.4) 21.6(18.3) 25.8(20.8) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、◎菓子、○小麦粉、○グラニュー糖、マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、豚小間切れ、◎バター、みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、かぶ、にんじん、かぶ・葉、きゅうり、ピーマン、コーン缶、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	麦茶、菓子	牛乳、ココアクッキー	
20 土	焼きそば、わかめスープ、バナナ	430.4(398.1) 14.7(12.4) 13.1(10.7) 1.2(1.0)	◎ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、焼きそばめん、油、○菓子	○牛乳、豚小間切れ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ、あおのり、◎りんご天然果汁	焼きそばソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	リンゴジュース	牛乳、りんごゼリー、菓子	
22 月	そぼろ菜めし、ひじきとキャベツのサラダ、飛鳥汁、みかん	639.5(566.3) 22.1(20.3) 25.6(20.9) 2.0(1.7)	米、○小麦粉、押麦、○砂糖、○油、マヨネーズ、砂糖、ごま油、○片栗粉、○ごま油	○牛乳、牛乳、鶏むねひき肉、○豚ひき肉、鶏もも小間切れ、みそ、ベーコン、白ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、こまつな、キャベツ、はくさい、だいこん、にんじん、コーン缶、◎たまねぎ、ひじき、しょうが、○干しいたけ	しょうゆ、みりん、○しょうゆ、○ベーキングパウダー、鶏ガラ、○鶏ガラ、食塩	飲むヨーグルト	牛乳、肉まん風蒸しパン	
23 火	きつねうどん、シュウマイ、切干大根のナムル	361.9(311.6) 20.5(16.3) 13.5(10.8) 2.2(1.7)	○菓子、しゅうまいの皮、ゆでうどん、砂糖、ごま油、片栗粉	◎ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、油揚げ、かつお節、干しえび	たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、切り干しだいこん、しょうが、◎バナナ	しょうゆ、みりん、食塩、酒	麦茶、バナナ	麦茶、菓子、ヨーグルト	幼稚園交流
24 水	ツナサンド、春雨と肉団子のスープ、かぼちゃのサラダ	565.1(476.4) 24.0(18.7) 22.0(17.3) 2.2(1.6)	食パン、○米、マヨネーズ、はるさめ、○ごま油、ごま油、◎さつまいも	○牛乳、鶏むねひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、○しらす干し	かぼちゃ、きゅうり、こまつな、たまねぎ、◎こまつな、しめじ、にんじん、しょうが	しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶、さつまいも	牛乳、青菜とじゃこのおにぎり	
25 木	カレーうどん、鶏つくね、白菜のお浸し、ヤクルト	558.0(510.7) 26.5(22.3) 22.6(18.3) 2.2(1.8)	ゆでうどん、◎菓子、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、ヤクルト、鶏ももひき肉、○卵、木綿豆腐、豚小間切れ、◎バター、グリーンピース、かつお節	はくさい、たまねぎ、にんじん、もやし	しょうゆ、カレールウ、みりん、酒、カレー粉	麦茶、菓子	牛乳、カステラ	
26 金	ご飯、カジキのおろしあんかけ、れんこんのきんぴら、はんぺんのスープ	505.6(424.5) 26.3(22.4) 13.1(12.0) 2.1(1.9)	米、○ゆで中華めん、砂糖、油、片栗粉、ごま油、○油	かじき、豚ひき肉、○豚ひき肉、○スキムミルク、はんぺん、○いわし(煮干し)、◎チーズ	だいこん、れんこん、○もやし、◎たまねぎ、にんじん、たまねぎ、○にんじん、カットわかめ	しょうゆ、みりん、○中華スープ、みりん、コンソメ、○鶏ガラ、食塩、○食塩	麦茶、チーズ	スキムミルク、もやしとひき肉のラーメン	
27 土	ハヤシライス、キャベツのスープ、バナナ	545.1(489.9) 16.6(13.9) 13.6(11.1) 1.6(1.2)	◎ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、米、油、○菓子	○牛乳、豚小間切れ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、コーン缶、◎りんご天然果汁	ハヤシルウ、しょうゆ、コンソメ、食塩	リンゴジュース	牛乳、ぶどうゼリー、菓子	
29 月	ピピンバ、たたき胡瓜、にら卵汁、りんご	539.7(466.9) 23.3(20.6) 14.9(12.0) 1.9(1.5)	○食パン、米、押麦、ごま油、砂糖、片栗粉	豚小間切れ、卵、かつお節、みそ、白ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、きゅうり、もやし、ほうれんそう、にんじん、○いちごジャム、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、食塩	飲むヨーグルト	麦茶、いちごジャムサンド	
30 火	ご飯、ぶりの照り焼き、うの花炒り煮、ほうれん草のみそ汁	504.1(429.1) 25.3(20.5) 18.6(14.5) 1.5(1.2)	米、砂糖、○グラニュー糖、油、ごま油	ぶり、◎ヨーグルト(無糖)、おから、○スキムミルク、みそ、油揚げ、◎バター、いわし(煮干し)、かつお節	◎りんご、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、にんじん、しょうが、干しいたけ、◎バナナ	しょうゆ、酒、みりん、食塩	麦茶、バナナ	スキムミルク、焼きりんごのヨーグルトかけ	
31 水	フィッシュサンド、カレースープ、にんじんサラダ	504.4(458.2) 19.5(16.1) 15.0(12.1) 2.5(2.0)	マーガリンロール、○米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、砂糖、◎さつまいも	メルルーサ、豚小間切れ、白ごま	にんじん、もやし、たまねぎ、プロッコリー、コーン缶、○コーン缶	カレールウ、中濃ソース、○しょうゆ、しょうゆ、酢、○みりん、コンソメ、食塩	麦茶、さつまいも	麦茶、とうもろこしのおにぎり	

*都合によりメニューが変更になる場合があります。