

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		
01 木	野菜あんかけ軟飯、フレンチサラダ、コーンともやしのスープ	米、○さつまいも、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、◎菓子	豚ひき肉、だいず水煮	たまねぎ、キャベツ、もやし、みかん缶、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン缶、干しぶどう、にんにく	かつおだし汁、酢、しょうゆ	菓子	鬼まんじゅう
02 金	トマトときのこのクリームスパゲティ、鶏の照り焼き、小松菜とワンドンのサラダ、じゃがいもとしめじのスープ	○米、スパゲティ、じゃがいも、しゅうまいの皮、油、砂糖、◎菓子	鶏もも肉、ベーコン、生クリーム、干しえび、粉チーズ	たまねぎ、こまつな、しめじ、にんじん、トマトピューレ、ごぼう、○カットわかめ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、みりん、かつおだし汁	菓子	わかめ軟飯
05 月	ヤンニョムチキン丼(軟飯)、白菜とツナの和え物、なめこのみそ汁	米、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、ごま油、米粉、小麦粉	鶏もも小間切れ、絹ごし豆腐、○バター、みそ、ツナ缶、◎ヨーグルト(ドリンク)	はくさい、なめこ、○にんじん、きゅうり、にんじん、ねぎ、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、○ペーキングパウダー、煮干しだし汁	飲むヨーグルト	キャロットクッキー
06 火	軟飯、さばのみそ煮、大根と豚肉の煮物、わかめのすまし汁	○さつまいも、米、○上新粉、砂糖、○砂糖、○片栗粉	さば、かつお節、豚小間切れ、みそ	だいこん、ねぎ、しょうが、カットわかめ、◎バナナ	しょうゆ、酒、みりん、○しょうゆ	バナナ	さつま芋だんご
07 水	食パン、米粉のポテトグラタン、即席ピクルス、白菜のスープ	じゃがいも、食パン、○米、○砂糖、砂糖、油、◎さつまいも	牛乳、○卵、○さけ、ベーコン、とろけるチーズ	たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、黄ピーマン	酢、しょうゆ、○酢	さつまいも	鮭と卵の軟飯
08 木	煮込みうどん、レバーのごま味噌和え、キャベツときゅうりのサラダ	ゆでうどん、○米、片栗粉、油、○砂糖、砂糖、マヨネーズ、◎菓子	豚レバー、豚小間切れ、みそ、○きな粉、白ごま	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、しょうが	みりん、しょうゆ、かつおだし汁、煮干しだし汁	菓子	きな粉軟飯
09 金	納豆軟飯、じゃがいものそぼろ煮、ブロッコリーのおかかマヨ和え、大根のみそ汁	じゃがいも、米、○食パン、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、油、◎菓子	豚ひき肉、納豆、○卵、みそ、グリーンピース、○スキムミルク、かつお節	にんじん、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、きゅうり、コーン缶	しょうゆ、みりん、煮干しだし汁	菓子	フレンチトースト
13 火	焼肉炒め丼(軟飯)、パンサンスウ、白菜のみそ汁	米、○小麦粉、○砂糖、はるさめ、砂糖、○油、ごま油、油	豚小間切れ、○調製豆乳、卵、みそ、ハム、○チーズ、白ごま	はくさい、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ピーマン、しょうが、◎バナナ	しょうゆ、酢、酒、○ペーキングパウダー、煮干しだし汁	煮バナナ	チーズ入り蒸しパン
14 水	食パン・ツナ添え、野菜たっぷりポトフ、胡瓜とごぼうのサラダ	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、○米粉、○油、油、砂糖、◎さつまいも	○絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、ウインナー、すりごま	キャベツ、きゅうり、ごぼう、たまねぎ、にんじん、コーン缶	しょうゆ、○ペーキングパウダー	さつまいも	米粉と豆腐のパウンドケーキ
15 木	コーンライス(軟飯)、ミートボール、トマトと胡瓜のさっぱりサラダ、根菜のスープ	米、○小麦粉、○砂糖、じゃがいも、パン粉、砂糖、ごま油、片栗粉、◎菓子、バター	豚ひき肉、押し豆腐、○卵、○調製豆乳、○バター、白ごま、○豆乳クリーム	きゅうり、トマト、たまねぎ、かぶ、にんじん、コーン缶、○みかん缶	しょうゆ、ケチャップ、酢、○ペーキングパウダー、酒	菓子	マドレーヌ
16 金	五目みそうどん、じゃがいもの磯辺揚げ、わかめのごま酢和え	ゆでうどん、○米、油、小麦粉、砂糖、○砂糖、◎菓子、じゃがいも	鶏むねひき肉、白ごま、かつお節、みそ	きゅうり、ごぼう、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり	○しょうゆ、酢、しょうゆ、かつおだし汁	菓子	焼きおにぎり(軟飯)
19 月	親子丼(軟飯)、切干大根のナムル、キャベツのみそ汁	米、○小麦粉、○グラニュー糖、ごま油、砂糖	卵、鶏もも小間切れ、○バター、みそ、○豆乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、切り干しだいこん	しょうゆ、みりん、かつおだし汁、煮干しだし汁	飲むヨーグルト	さくさくクッキー
20 火	野菜あんかけ軟飯、キャベツときゅうりの甘酢、わかめスープ、煮バナナ	米、じゃがいも、○菓子、油、砂糖、◎菓子	◎ヨーグルト(加糖)、豚肉	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酢、かつおだし汁	菓子	菓子、ヨーグルト
21 水	食パン・ハムきゅうり添え、ポークビーンズ、煮みかん	食パン、○米、じゃがいも、さつまいも、○天かす、○砂糖、油、砂糖、◎さつまいも	ハム、豚小間切れ、だいず水煮、バター	みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○あおのり	ケチャップ、○みりん、○しょうゆ、かつおだし汁	さつまいも	天かすの軟飯
22 木	ニラともやしのうどん、卵と豆腐と野菜のスープ、きのこキャベツのサラダ	ゆでうどん、○米、油、○砂糖、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ツナ油漬缶、干しえび	キャベツ、もやし、にら、しめじ、えのきたけ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、にんにく、◎バナナ、○カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、○みりん、酢、○酒、○しょうゆ	煮バナナ	わかめ軟飯
26 月	野菜あんかけ軟飯、チンゲン菜のスープ、コンビーフサラダ	じゃがいも、米、○ゆでそうめん、油、砂糖	鶏もも肉、グリーンピース、◎ヨーグルト(ドリンク)	はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、りんご、にんじん、きゅうり、○えのきたけ、○ねぎ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、○しょうゆ、酢、○みりん、◎かつおだし汁	飲むヨーグルト	きのこのにゅう麺
27 火	軟飯、マーボー豆腐、青菜と卵の和え物、わかめともやしのスープ	米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、油、ごま油、砂糖	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、○調製豆乳、みそ、○ペーコン	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、ねぎ、にら、○にんじん、○コーン缶、しょうが、カットわかめ、にんにく、◎バナナ	しょうゆ、○ペーキングパウダー、かつおだし汁	煮バナナ	おかず蒸しパン
28 水	食パン・ポテサラ添え、ごま豆乳スープ、煮みかん	食パン、○米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油、○砂糖、砂糖、油、◎さつまいも	豆乳、豚小間切れ、○しらす干し、みそ、すりごま	みかん缶、はくさい、だいこん、にんじん、きゅうり、こまつな、しめじ、ねぎ、コーン缶	○しょうゆ、○みりん、○酒、かつおだし汁	さつまいも	じゃこ軟飯
29 木	軟飯、鶏の香り揚げ(油抜き)、キャベツのごま和え、さつまいものみそ汁	米、○スパゲティ、じゃがいも、さつまいも、片栗粉、○油、砂糖、油、◎菓子	鶏もも肉、○ベーコン、みそ、白ごま	キャベツ、○たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、○ピーマン、○にんじん、だいこん、にんにく、しょうが	しょうゆ、○ケチャップ、みりん、かつおだし汁	菓子	イタリアンスパゲティ

*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才をすぎた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			
01 木	鬼さんドライカレー、フレンチサラダ、りんごジュース、コンソメスープ	571.1(523.4) 19.2(16.5) 16.6(16.4) 1.8(1.7)	米、◎さつまいも、○小麦粉、押麦、○砂糖、油、砂糖、◎菓子	豚ひき肉、だいず水煮、スキムミルク	りんご天然果汁、たまねぎ、キャベツ、もやし、みかん缶、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン缶、干しぶどう、にんにく	カレールー、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、○食塩	麦茶、菓子	麦茶、鬼まんじゅう	節分
02 金	トマトときのこのクリームスパゲティ、鶏の照り焼き、小松菜とワタンのサラダ、じゃがいもとしめじのスープ	563.8(471.0) 24.2(20.7) 21.0(18.3) 2.2(2.0)	○米、スパゲティ、じゃがいも、しゅうまいの皮、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ベーコン、生クリーム、干しえび、粉チーズ、◎チーズ	たまねぎ、こまつな、しめじ、にんじん、トマトピューレ、ごぼう、○こんぶ佃煮、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ	麦茶、チーズ	牛乳、ごま昆布おにぎり	
03 土	高菜チャーハン、野菜みそ汁、バナナ	381.8(346.5) 11.3(9.3) 10.5(8.6) 1.4(1.1)	米、油、ごま油、○菓子、○ゼリー	○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	
05 月	ヤンニョムチキン丼、白菜とツナの和え物、なめこのみそ汁	600.3(537.5) 20.1(18.6) 24.1(19.7) 1.3(1.1)	米、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、ごま油、米粉、小麦粉	鶏もも小間切れ、絹ごし豆腐、○バター、みそ、ツナ缶、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(ドリンク)	はくさい、なめこ、○にんじん、きゅうり、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、○ペーキングパウダー	飲むヨーグルト	麦茶、キャラットクッキー	
06 火	ご飯(麦入り)、さばのみそ煮(幼)、カジキのみそ煮(乳)、大根と豚肉の煮物、わかめのすまし汁	581.3(478.9) 45.0(33.8) 12.7(9.9) 2.5(1.9)	○さつまいも、米、○上新粉、押麦、砂糖、○砂糖、○片栗粉	さば(幼)、かじき(乳)、かつお節、豚小間切れ、○スキムミルク、みそ	だいこん、ねぎ、しょうが、カットわかめ、◎バナナ	しょうゆ、酒、みりん、○しょうゆ、食塩	麦茶、バナナ	スキムミルク、さつま芋だんご	たんぼぼサッカー大会
07 水	ロールパン、米粉のポテトグラタン、即席ピクルス、白菜のスープ	638.2(556.4) 26.0(21.3) 22.0(17.7) 2.4(2.1)	じゃがいも、マーガリンロール、○米、○砂糖、上新粉、砂糖、油、◎さつまいも	○牛乳、牛乳、○卵、○さけ、ベーコン、とろけるチーズ	たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、黄ピーマン	酢、しょうゆ、○酢、食塩、コンソメ、○食塩	麦茶、さつまいも	牛乳、お寿司	
08 木	キャベツとなるとのラーメン、レバーのごま味噌和え、パインサラダ	588.6(490.9) 26.6(22.7) 15.2(13.7) 1.2(1.1)	ゆで中華めん、○米、片栗粉、油、○砂糖、砂糖、マヨネーズ	豚レバー、豚小間切れ、なると、みそ、○きな粉、白ごま、◎チーズ、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、パイン缶、きゅうり、しょうが	中華スープ、みりん、しょうゆ、食塩、○食塩	麦茶、チーズ	麦茶、きな粉おにぎり	
09 金	納豆ご飯、じゃがいものそぼろ煮、ブロッコリーのおかかマヨ和え、大根のみそ汁	546.4(502.4) 22.6(18.4) 14.7(14.7) 1.9(1.9)	じゃがいも、米、○食パン、押麦、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、油、◎菓子	豚ひき肉、納豆、○卵、みそ、グリーンピース、油揚げ、○スキムミルク、いわし(煮干し)、かつお節	にんじん、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、きゅうり、コーン缶	しょうゆ、みりん	麦茶、菓子	麦茶、フレンチトースト	
10 土	焼きそば、わかめスープ、バナナ	357.5(327.1) 13.0(10.7) 13.0(10.6) 1.5(1.2)	焼きそばめん、油、○菓子、○ゼリー	○牛乳、豚肩小間切れ	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、ぶどうゼリー、菓子	
13 火	焼肉炒め丼、パンサンスウ、白菜のみそ汁	548.8(475.2) 23.4(19.6) 14.7(12.3) 2.0(1.7)	米、○小麦粉、○砂糖、はるさめ、押麦、砂糖、○油、ごま油、油	豚小間切れ、○調製豆乳、卵、○スキムミルク、みそ、ハム、○チーズ、いわし(煮干し)、白ごま	はくさい、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ピーマン、しょうが、◎バナナ	しょうゆ、酢、酒、○ペーキングパウダー、食塩	麦茶、バナナ	スキムミルク、チーズ入り蒸しパン	
14 水	ツナサンド、野菜たっぷりポトフ、胡瓜とごぼうのサラダ	565.7(500.3) 17.7(14.7) 31.0(25.0) 1.9(1.6)	マーガリンロール、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、○米粉、○油、油、砂糖、◎さつまいも	○牛乳、○絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、ウインナー、すりごま	キャベツ、きゅうり、ごぼう、たまねぎ、にんじん、コーン缶	しょうゆ、○ペーキングパウダー、コンソメ、食塩、○食塩	麦茶、さつまいも	牛乳、米粉と豆腐のココアパウンドケーキ	
15 木	コーンライス、ミートボール、トマトと胡瓜のさっぱりサラダ、根菜のスープ	591.1(514.9) 21.6(15.1) 17.2(16.8) 2.1(1.8)	米、○小麦粉、○砂糖、じゃがいも、パン粉、砂糖、ごま油、片栗粉、◎菓子、バター	豚ひき肉、押し豆腐、○卵、○スキムミルク、○調製豆乳、○バター、白ごま、○豆乳クリーム	きゅうり、トマト、たまねぎ、かぶ、にんじん、コーン缶、○みかん缶	しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、酢、食塩、○ペーキングパウダー、酒、コンソメ	麦茶、菓子	スキムミルクコア、マドレーヌ	お誕生日会
16 金	五目みそうどん、ちくわ磯辺揚げ、わかめのごま酢和え	417.9(347.0) 17.4(14.9) 11.3(10.3) 2.2(1.8)	ゆでうどん、○米、油、小麦粉、砂糖、○砂糖	○牛乳、ちくわ、鶏むねひき肉、なると、白ごま、かつお節、みそ、◎チーズ	きゅうり、ごぼう、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり	○しょうゆ、酢、しょうゆ、食塩	麦茶、チーズ	牛乳、焼きおにぎり	
17 土	ハヤシライス、キャベツのスープ、バナナ	494.0(436.4) 14.7(12.1) 13.8(11.3) 1.8(1.4)	米、油、○菓子、ゼリー	○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、りんごゼリー、菓子	
19 月	親子丼、切干大根のナムル、キャベツのみそ汁	532.6(483.7) 20.3(18.8) 17.1(14.1) 1.7(1.5)	米、○小麦粉、○グラニュー糖、ごま油、砂糖	○牛乳、卵、鶏もも小間切れ、○バター、みそ、○豆乳、いわし(煮干し)、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、切り干しだいこん	しょうゆ、みりん、食塩	飲むヨーグルト	牛乳、さくさくクッキー	
20 火	カレーライス、パイン入り甘酢、わかめスープ、バナナ	532.8(437.8) 16.9(14.5) 14.6(13.1) 2.2(1.9)	米、じゃがいも、油、砂糖、○菓子	◎ヨーグルト(加糖)、豚肉、◎チーズ	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、パイン缶、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	カレールー、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	麦茶、チーズ	麦茶、菓子、ヨーグルト	幼稚園交流
21 水	ハンバーグ、ポークビーンズ、みかん	568.5(479.2) 22.0(17.3) 19.1(15.1) 2.0(1.5)	食パン、○米、じゃがいも、さつまいも、○天かす、○砂糖、油、砂糖、◎さつまいも	○牛乳、ハム、豚小間切れ、だいず水煮缶詰、バター	みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、◎あおのり	ケチャップ、中濃ソース、○みりん、○しょうゆ、コンソメ	麦茶、さつまいも	牛乳、天かすのおにぎり	
22 木	ニラともやしの焼きそば、卵と豆腐と野菜のスープ、きのこキャベツのサラダ	504.0(430.4) 21.7(17.7) 17.9(14.4) 1.8(1.5)	焼きそばめん、○米、油、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ツナ油漬缶、油揚げ、干しえび、○白ごま	キャベツ、もやし、にら、しめじ、えのきたけ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、にんにく、◎バナナ	焼きそばソース、しょうゆ、○みりん、酢、○酒、○しょうゆ、食塩、鶏ガラ、コンソメ	麦茶、バナナ	牛乳、おむすびいなり	
24 土	高菜チャーハン、野菜みそ汁、バナナ	429.3(377.3) 11.3(9.0) 10.0(7.8) 1.4(1.1)	米、油、ごま油、○菓子、○ゼリー	○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、ぶどうゼリー、菓子	
26 月	チキンカレー、チンゲン菜のスープ、コンビネーションサラダ、ヤクルト	451.8(427.4) 15.9(15.4) 9.6(8.1) 2.4(2.0)	じゃがいも、米、○ゆでそうめん、押麦、油、砂糖	ヤクルト、鶏もも肉、グリーンピース、スキムミルク、○かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、りんご、にんじん、きゅうり、○えのきたけ、○ねぎ、にんにく	カレールー、しょうゆ、○しょうゆ、酢、○みりん、食塩、コンソメ、○食塩	飲むヨーグルト	麦茶、きのこのにゅう麺	
27 火	ご飯(麦入り)、マーボー豆腐、青菜と卵の和え物、わかめともやしの中華スープ	477.1(409.0) 20.9(17.1) 13.0(10.5) 2.0(1.6)	米、○小麦粉、押麦、○砂糖、片栗粉、油、ごま油、砂糖	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、○調製豆乳、○スキムミルク、みそ、○ベーコン	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、ねぎ、にら、○にんじん、○コーン缶、しょうが、カットわかめ、にんにく、◎バナナ	しょうゆ、○ペーキングパウダー、鶏ガラ、食塩、○食塩	麦茶、バナナ	スキムミルク、おかず蒸しパン	
28 水	ポテサラサンド、ごま豆乳スープ、フルーツミックス	547.4(496.6) 19.8(16.9) 19.9(16.7) 1.8(1.6)	マーガリンロール、○米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油、○砂糖、砂糖、油、◎さつまいも	○牛乳、豆乳、豚小間切れ、○しらす干し、油揚げ、みそ、すりごま	みかん缶、はくさい、パイン缶、だいこん、にんじん、きゅうり、こまつな、しめじ、ねぎ、コーン缶	○しょうゆ、中華スープ、○みりん、○酒、鶏ガラ、食塩	麦茶、さつまいも	牛乳、じゃこおにぎり	
29 木	ご飯、鶏の香り揚げ、キャベツのごま和え、さつまいものみそ汁	640.0(536.9) 25.9(22.3) 25.1(21.9) 1.9(1.7)	米、○スパゲティ、じゃがいも、さつまいも、片栗粉、板こんにやく、○油、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、○ベーコン、みそ、油揚げ、白ごま、かつお節、◎チーズ	キャベツ、◎たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、◎ピーマン、○にんじん、だいこん、にんにく、しょうが	しょうゆ、○ケチャップ、みりん、○ウスターソース、○食塩、○コンソメ	麦茶、チーズ	牛乳、イタリアンスパゲティ	幼稚園交流

*都合によりメニューが変更になる場合があります。