

日	曜		献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価			
			朝おやつ(乳児)	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		乳児	幼児		
1	火		牛乳 おかし	ご飯 チキン南蛮 キャベツのおかか和え なめこの味噌汁 バナナ	牛乳 抹茶マーブルケーキ	牛乳,鶏もも肉,かつお節,みそ	マンナビスケット,うるち米,薄力粉,サ ラダ油,上白糖,上白糖,ホットケーキ ミックス	たまねぎ,キャベツ,もやし,にんじん,なめ こ(水煮缶詰),バナナ	料理酒,おろししょうが,こいく ちしょうゆ,酢,エッグケア,粉 バセリ,白コショウ,かつおだ し,抹茶	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	561 20.4 22.5 1.5	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	637 23.1 25.1 1.7
2	水		牛乳 おかし	味噌ラーメン ぎょうざ わかめサラダ オレンジ	牛乳 ケチャップおにぎり	牛乳,豚ひき肉,みそ,カニカマ, ロースハム	マンナビスケット,干し中華めん,ス イートコーン缶,サラダ油,調合油,白 ごま,上白糖,うるち米	もやし,にんじん,にら,カットわかめ,たま ねぎ,きゅうり,オレンジ	塩,白コショウ,おろししょうが, おろしにんにく,白みそ,鳥が らだし,ぎょうざ,こいくちし ょうゆ,酢,トマトケチャップ,コンソ メ	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	525 20.7 16.8 2.6	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	591 23.4 18 3.2
3	木		牛乳 おかし	ご飯 肉野菜炒め 切り干し大根の煮物 なすの味噌汁 もも缶	牛乳 カルピスゼリー	牛乳,豚肩ロース,焼き竹輪,油揚 げ,みそ	マンナビスケット,うるち米,サラダ油, 上白糖	たまねぎ,キャベツ,にんじん,青ビーマ ン,切干しだいこん,さやいんげん,なす, えのきたけ,もも缶(黄肉),粉寒天	おろしにんにく,おろしし ょうが,料理酒,本みりん,こいくち しょうゆ,かつおだし,汁,水,カ ルピス	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	464 18.4 16.9 1.5	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	515 20.6 18.1 1.8
4	金		牛乳 おかし	ご飯 ミートローフ ポテトサラダ 玉ねぎのコンソメスープ みかん缶	牛乳 おかし	牛乳,豚ひき肉,ロースハム	マンナビスケット,うるち米,片栗粉,サ ラダ油,上白糖,じゃがいも,ウエハー ス	たまねぎ,にんじん,青ビーマンきゅうり, セロリ,マッシュルーム,うんしゅうみかん	塩,白コショウ,トマトケチャッ プ,中濃ソース,エッグケア,コ ンソメ	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	495 17.4 17.8 1.4	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	561 19.2 21 1.6
7	月		牛乳 おかし	ご飯 あじのかば焼き 白菜の和え物 ごぼうの味噌汁 バイン缶	牛乳 リッツサンド	牛乳,まあい,みそ	マンナビスケット,うるち米,片栗粉,サ ラダ油,上白糖,リッツ,ブルーベリー ジャム	はくさい,こまつな,だいこん,にんじん,ご ぼう,たまねぎ,さやいんげん,バインアッ プル(缶詰)	料理酒,おろししょうが,本みり ん,こいくちしょうゆ,かつおだ し	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	501 16.7 21 1.2	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	517 18.9 17.6 1.4
8	火		牛乳 おかし	食パン 豚肉と大豆のトマト煮 ブロッコリーサラダ コーンのコンソメスープ バナナ	牛乳 じゃこおにぎり	牛乳,豚肩ロース,黄大豆,カニカ マ,しらす干し	マンナビスケット,食パン,サラダ油, 上白糖,スイートコーン缶,うるち米, ごま油	たまねぎ,にんじん,ホールトマト缶,ブ ロccoli,キャベツ,ぶなしめじ,バナナ	おろしにんにく,トマトケチャッ プ,塩,コンソメ,粉バセリ,こいく ちしょうゆ,酢,白コショウ	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	507 21.8 18.6 2.1	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	568 24.7 20.3 2.5
9	水		牛乳 おかし	ご飯 鶏肉のみそ焼き もやしの納豆和え たけのこのすまし汁 なし(2～5歳児)バナナ(0～1歳児)	牛乳 フルーツポンチ	牛乳,鶏もも肉,みそ,挽きわり納豆	マンナビスケット,うるち米,上白糖,そ うめん・ひやむぎ	もやし,チンゲンサイ,にんじん,たけのこ (水煮缶詰),たまねぎ,根深ねぎ,梨,もも 缶(白肉),バインアップル(缶詰),バナナ, うんしゅうみかん	料理酒,本みりん,おろしし ょうが,こいくちしょうゆ,かつおだ し,塩	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	463 19.6 15.3 1	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	513 22.1 16.1 1.3
10	木		牛乳 おかし	ガバオライス 大根サラダ キャベツのコンソメスープ ブルーベリーヨーグルト	牛乳 スコーン	牛乳,鶏ひき肉,ヨーグルト	マンナビスケット,うるち米,スイート コーン缶,ごま油,上白糖,片栗粉,サ ラダ油,ブルーベリージャム,薄力粉, 無塩バター	たまねぎ,青ビーマン,にんじん,だいこ ん,ほうれんそう,キャベツ,ぶなしめじ	おろしにんにく,こいくちし ょうゆ,オイスターソース,中濃 ソース,鳥がらだし,酢,コンソ メ,塩,白コショウ,ベーキング パウダー	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	495 17.2 15.8 1.2	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	554 19.1 16.7 1.3
11	金		牛乳 おかし	ご飯 コロッケ 胡瓜の磯香和え 豆腐の味噌汁 もも缶	牛乳 おかし	牛乳,豚ひき肉,絹ごし豆腐,みそ	マンナビスケット,うるち米,じゃがい も,薄力粉,パン粉,サラダ油,上白糖, ビスケット	たまねぎ,きゅうり,もやし,にんじん,刻み のり,カットわかめ,もも缶(黄肉)	塩,白コショウ,中濃ソース,こ いくちしょうゆ,かつおだし	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	492 17.2 14.2 1.3	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	550 19 14.7 1.6
14	月		牛乳 おかし	ご飯 さばの塩焼き 五目きんぴら 切り干し大根のすまし汁 バイン缶	牛乳 ごまクッキー	牛乳,さば	マンナビスケット,うるち米,じゃがい も,ごま油,上白糖,薄力粉,無塩バ ター,いりごま	ごぼう,れんこん,茎,にんじん,青ビーマ ン,切干しだいこん,たまねぎ,根深ねぎ, バインアップル(缶詰)	塩,料理酒,本みりん,こいくち しょうゆ,かつおだし	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	519 16.4 20.6 1.1	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	584 18.1 22.8 1.3
15	火		牛乳 おかし	中華丼 棒々鶏 ニラの中華スープ バナナ	牛乳 りんごケーキ	牛乳,豚肩ロース,鶏ささみ	マンナビスケット,うるち米,ごま油,片 栗粉,上白糖,白ごま,ホットケーキ ミックス,サラダ油	はくさい,にんじん,たけのこ(水煮缶詰), 乾しいたけ,もやし,キャベツ,きゅうり,に ら,たまねぎ,にんじん,バナナ,りんご	おろししょうが,おろしにんに く,鳥がらだし,塩,こいくちし ょうゆ,料理酒,酢,白コショウ	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	490 17.3 15.8 0.8	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	548 19.1 16.7 0.9
16	水	誕生会	牛乳 おかし	ご飯 鶏肉の照り焼き チンゲン菜のみそマヨ和え 和風ことことスープ ぶどうゼリー	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳,鶏もも肉,みそ,豚バラ,高野 豆腐	マンナビスケット,うるち米,上白糖, ホットケーキミックス,サラダ油	チンゲンサイ,だいこん,にんじん,たまね ぎ,さやいんげん	こいくちしょうゆ,料理酒,本み りん,エッグケア,かつおだし, コンソメ,ぶどうゼリー,ビュ アココア	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	579 21.3 22.2 1.4	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	624 22.9 22.4 1.4
17	木		牛乳 おかし	和風きのこパスタ かにかまサラダ さつま芋のコンソメスープ もも缶	牛乳 カレーおにぎり	牛乳,しらす干し,カニカマ,鶏ひき 肉	マンナビスケット,スパゲッティ,サ ラダ油,調合油,スイートコーン缶,上白 糖,さつまいも,うるち米,カレー粉	キャベツ,たまねぎ,えのきたけ,ぶなしめ じ,にんじん,焼きのり,ブロッコリー,セロ リ,もも缶(黄肉)	おろしにんにく,かつおだし,汁, こいくちしょうゆ,塩,白コシ ョウ,酢,コンソメ,料理酒	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	461 18.2 11.6 1.5	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	511 20.2 11.4 1.8
18	金		牛乳 おかし	ご飯 まさご揚げ いんげんのゆかり和え わかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし	牛乳,木綿豆腐,鶏ひき肉,しばえ び,焼き竹輪,みそ	マンナビスケット,うるち米,片栗粉,サ ラダ油,ソフトせんべい塩味/ウイン グフーズ	にんじん,ひじき,さやいんげん,もやし, カットわかめ,たまねぎ,はくさい,オレンジ	料理酒,塩,ゆかり,かつおだし	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	461 17.4 16.1 1.3	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	511 19.3 17.1 1.5
24	木		牛乳 おかし	ご飯 たらのサクサク揚げ 大根の塩昆布和え おふの味噌汁 みかん缶	牛乳 いちごマフィン	牛乳,まだら,蒸しかまぼこ,みそ	マンナビスケット,うるち米,パン粉,い りごま,サラダ油,ごま油,お麩,ホッ ケーキミックス,いちごジャム,上白糖	だいこん,キャベツ,にんじん,塩昆布,た まねぎ,うんしゅうみかん	塩,料理酒,こいくちしょうゆ,か つおだし	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	461 17.7 13.5 1.4	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	512 19.7 13.8 1.7
25	金	十五夜	牛乳 おかし	お月見カレーライス かぼちゃサラダ ほうれん草のコンソメスープ バナナ	牛乳 十五夜デザート	牛乳,豚ひき肉,ロースハム	マンナビスケット,うるち米,サラダ油	たまねぎ,にんじん,西洋かぼちゃ,きゅう り,ほうれんそう,マッシュルーム,バナナ	とろけるカレー,エッグケア, 塩,白コショウ,コンソメ,十五 夜デザート	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	512 16.4 19.3 2.1	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	603 18.1 21.2 2.5
28	月		牛乳 おかし	ご飯 さけのマヨネーズ焼き フレンチサラダ じゃが芋のコンソメスープ もも缶	牛乳 アップルパイ風	牛乳,ぎんざけ	マンナビスケット,うるち米,スイート コーン缶,サラダ油,上白糖,じゃがい も,ぎょうざの皮	たまねぎ,あおのり,キャベツ,きゅうり,に んじん,もも缶(黄肉),りんご,レモン(果 汁)	料理酒,エッグケア,酢,塩,白 コショウ,コンソメ	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	467 16.5 17.1 0.9	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	518 18.1 18.3 1
29	火		牛乳 おかし	ご飯 鶏肉のスタミナ焼き 小松菜のなめたけ和え 高野豆腐の味噌汁 オレンジ	牛乳 パインマドレーヌ	牛乳,鶏もも肉,高野豆腐,みそ,卵	マンナビスケット,うるち米,薄力粉,上 白糖,無塩バター	こまつな,もやし,にんじん,えのきたけ (味付け瓶詰),たまねぎ,ごぼう,オレン ジ,バインアップル(缶詰)	塩,料理酒,おろししょうが,お ろしにんにく,白コショウ,こい くちしょうゆ,かつおだし,ベー キングパウダー	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	513 20.5 21.4 1.1	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	576 23.1 23.8 1.3
30	水		牛乳 おかし	肉うどん 青のりポテト キャベツの香り漬け バイン缶	牛乳 和風ツナおにぎり	牛乳,豚肩ロース,油揚げ,ツナ缶 (食塩無添加)	マンナビスケット,うどん,じゃがいも, サラダ油,いりごま,上白糖,うるち米	たまねぎ,にんじん,根深ねぎ,あおのり, キャベツ,きゅうり,レモン(果汁),バイン アップル(缶詰)	かつおだし,汁,こいくちし ょうゆ,本みりん,塩	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	523 19.7 14.9 3.4	エネルギー kcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	589 22.2 15.6 4.2

★乳児クラスには午前中、牛乳のほかにおせんべい、ビスケットなどのおやつを用意します。
★行事や仕入れの関係で、献立が変更することがあります。
★季節感のある献立を心掛けています。