

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	力や体温のもとになる	体の調子を整える		乳児	幼児
3	月	牛乳 おかし	ご飯 さばのみそ煮 わかめの酢の物 おふのすまし汁 もも缶	牛乳 揚げパン	牛乳,さば,みそ,カニカマ	マンナビスケット,うるち米,上白糖,いりごま,お麩さといも(冷凍),ロールパン(卵・乳不使用),サラダ油,グラニュー糖	しょうが,根深ねぎ,カットわかめ,たまねぎ,きゅうり,にんじん,もも缶(黄肉)	料理酒,酢,こいくちしょうゆ,かつおだし,塩	エネルギー 541 kcal タンパク質 18.3 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 611 kcal タンパク質 20.5 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 1.9 g
4	火	牛乳 おかし	ご飯 ひじき入り鶏つくね ブロッコリーのおかか和え ごぼうの味噌汁 バナナ	牛乳 ほうれん草ケーキ	牛乳,鶏ひき肉,木綿豆腐,焼き竹輪,かつお削り節,みそ	マンナビスケット,うるち米,片栗粉,上白糖,ホットケーキミックス,サラダ油	たまねぎ,ひじき,ブロッコリー,キャベツ,にんじん,ごぼう,えのきたけ,バナナ,ほうれん草	おろししょうが,料理酒,塩,こいくちしょうゆ,かつおだし	エネルギー 482 kcal タンパク質 19.6 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 538 kcal タンパク質 22.1 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.5 g
5	水	牛乳 おかし	ご飯 焼肉炒め チンゲン菜の中華サラダ 玉ねぎの中華スープ すいか	牛乳 おふラスク	牛乳,豚肩ロース,蒸しかまぼこ	マンナビスケット,うるち米,サラダ油,上白糖,ごま油,お麩,無塩バター	たまねぎ,にんじん,根深ねぎ,チンゲンサイ,もやし,だいこん,乾しいたけ,すいか	おろしにんにく,料理酒,本みりん,こいくちしょうゆ,酢,鳥がらだし,塩,白コショウ	エネルギー 482 kcal タンパク質 17.6 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 537 kcal タンパク質 19.5 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.3 g
6	木	牛乳 おかし	あんかけ丼 大根の和え物 わかめの味噌汁 パイン缶	牛乳 塩ちんすこう	牛乳,鶏ひき肉,高野豆腐,ツナ缶(食塩無添加),みそ	マンナビスケット,うるち米,サラダ油,上白糖,片栗粉,じゃがいも,薄力粉	たまねぎ,たけのこ(水煮缶詰),にんじん,さやいんげん,だいこん,きゅうり,乾燥わかめ,バインアップル(缶詰)	かつおだし汁,料理酒,本みりん,こいくちしょうゆ,かつおだし,塩	エネルギー 530 kcal タンパク質 17.5 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 598 kcal タンパク質 19.4 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.7 g
7	金	牛乳 おかし	ご飯 チキンカツ ほうれん草のごま和え なすの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし	牛乳,鶏もも肉,みそ	マンナビスケット,うるち米,薄力粉,パン粉,サラダ油,白ごま,上白糖,ビスケット	ほうれんそう,もやし,にんじん,なす,たまねぎ,オレンジ	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 545 kcal タンパク質 21 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 617 kcal タンパク質 23.9 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 1.5 g
10	月	牛乳 おかし	ナポリタン 里芋のコンソメスープ もも缶	牛乳 おかし	牛乳,ウインナーソーセージ	マンナビスケット,スパゲッティ,サラダ油,さといも(冷凍),ビスケット	たまねぎ,にんじん,青ピーマン,もも缶(黄肉)	トマトケチャップ,トマトビュレー,コンソメ,塩,白コショウ	エネルギー 411 kcal タンパク質 13.9 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 448 kcal タンパク質 14.9 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.7 g
12	水	牛乳 おかし	エビピラフ コーンのコンソメスープ みかん缶	牛乳 おかし	牛乳,しばえび,ロースハム	マンナビスケット,うるち米,サラダ油,スイートコーン缶,ビスケット	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,うんしゅうみかん	コンソメ,塩,白コショウ,粉パセリ	エネルギー 431 kcal タンパク質 14.3 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 474 kcal タンパク質 15.4 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.5 g
13	木	牛乳 おかし	焼きそば 大根の中華スープ パイン缶	牛乳 おかし	牛乳,豚バラ	マンナビスケット,蒸し中華めん,サラダ油,ビスケット	キャベツ,たまねぎ,にんじん,青ピーマン,あおのり,だいこん,たけのこ(水煮缶詰),バインアップル(缶詰)	中濃ソース,鳥がらだし,塩,白コショウ	エネルギー 468 kcal タンパク質 15.6 g 脂 質 23.8 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 520 kcal タンパク質 17.1 g 脂 質 26.7 g 食塩相当量 1.3 g
14	金	牛乳 おかし	三色丼 さつま芋の味噌汁 もも缶	牛乳 おかし	牛乳,鶏ひき肉,高野豆腐,みそ	マンナビスケット,うるち米,上白糖,サラダ油,スイートコーン缶,さつまいも	たまねぎ,にんじん,もも缶(黄肉)	おろししょうが,料理酒,こいくちしょうゆ,鮭フレーク,かつおだし,ウエハース	エネルギー 477 kcal タンパク質 17.9 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 532 kcal タンパク質 19.9 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.4 g
17	月	牛乳 おかし	ご飯 たらの磯辺フライ 高野豆腐の煮物 なめこの味噌汁 みかん缶	牛乳 ココアバナナケーキ	牛乳,まだら,高野豆腐,みそ	マンナビスケット,うるち米,パン粉,サラダ油,上白糖,薄力粉	あおのり,だいこん,にんじん,さやいんげん,なめこの(水煮缶詰),たまねぎ,うんしゅうみかん,バナナ	料理酒,塩,かつおだし汁,本みりん,こいくちしょうゆ,かつおだし,ベーキングパウダー,ビュアココア	エネルギー 486 kcal タンパク質 19.5 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 543 kcal タンパク質 22 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.6 g
18	火	牛乳 おかし	食パン ポークチャップ ハムサラダ 南瓜のコンソメスープ もも缶	牛乳 おなか焼きおにぎり	牛乳,豚肩ロース,ロースハム,かつお削り節	マンナビスケット,食パン,サラダ油,上白糖,うるち米	たまねぎ,にんじん,青ピーマン,キャベツ,ブロッコリー,西洋かぼちゃ,マッシュルーム,セロリ,もも缶(黄肉)	トマトケチャップ,料理酒,中濃ソース,塩,白コショウ,粉パセリ,酢,こいくちしょうゆ,コンソメ	エネルギー 500 kcal タンパク質 21.1 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 560 kcal タンパク質 23.9 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 2.2 g
19	水	誕生会 牛乳 おかし	ご飯 鶏肉のごまパン粉焼き かみかみサラダ 具だくさんの味噌汁 ヤクルト	牛乳 キャラットホットケーキ	牛乳,鶏もも肉,さきいか,みそ	マンナビスケット,うるち米,サラダ油,いりごま,パン粉,ごま油,さといも(冷凍),ホットケーキミックス,上白糖	だいこん,きゅうり,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,なす,にんじんペースト	料理酒,塩,おろしにんにく,エッグケア,こいくちしょうゆ,白コショウ,かつおだし,ヤクルト	エネルギー 536 kcal タンパク質 21 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 605 kcal タンパク質 21.5 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 1.5 g
20	木	牛乳 おかし	ご飯 大根と鶏肉の和風煮 ほうれん草とツナの和え物 じゃが芋の味噌汁 パイン缶	牛乳 マシュマロサンド	牛乳,鶏もも肉,ツナ缶(食塩無添加),みそ	マンナビスケット,うるち米,しらたき,サラダ油,上白糖,片栗粉,じゃがいも,お麩,クラッカー,マシュマロ	だいこん,にんじん,根深ねぎ,ほうれんそう,キャベツ,たまねぎ,ぶなしめじ,バインアップル(缶詰)	おろししょうが,かつおだし汁,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 466 kcal タンパク質 18.2 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 518 kcal タンパク質 20.3 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.8 g
21	金	牛乳 おかし	ご飯 豚肉と春雨のチャプチェ ささみの中華サラダ 豆腐の中華スープ オレンジ	牛乳 おかし	牛乳,豚肩ロース,鶏ささみ,絹ごし豆腐	マンナビスケット,うるち米,ごま油,はるさめ,上白糖,いりごま,ビスケット	たまねぎ,にんじん,青ピーマン,きくらげ,もやし,きゅうり,乾しいたけ,オレンジ	おろしにんにく,料理酒,こいくちしょうゆ,酢,鳥がらだし,塩,白コショウ	エネルギー 490 kcal タンパク質 17.7 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 548 kcal タンパク質 19.7 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1 g
24	月	牛乳 おかし	ご飯 さけの照り焼き 根菜の煮物 たけのこのすまし汁 もも缶	牛乳 きな粉クッキー	牛乳,ぎんざけ,焼き竹輪,きな粉	マンナビスケット,うるち米,上白糖,薄力粉,無塩バター	ごぼう,だいこん,にんじん,さやいんげん,たけのこ(水煮缶詰),たまねぎ,根深ねぎ,もも缶(黄肉)	料理酒,本みりん,こいくちしょうゆ,かつおだし汁,かつおだし,塩	エネルギー 473 kcal タンパク質 17.7 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1 g	エネルギー 526 kcal タンパク質 19.6 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.1 g
25	火	牛乳 おかし	マーボー丼 野菜ナムル ニラの中華スープ ぶどうムース	牛乳 サーターアングギー	牛乳,木綿豆腐,豚ひき肉,みそ	マンナビスケット,うるち米,サラダ油,上白糖,片栗粉,ごま油,薄力粉	たまねぎ,根深ねぎ,こまつな,もやし,にんじん,にら,乾しいたけ	おろししょうが,おろしにんにく,料理酒,こいくちしょうゆ,鳥がらだし,塩,白コショウ,ムース,ベーキングパウダー	エネルギー 520 kcal タンパク質 17.9 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 585 kcal タンパク質 19.9 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.4 g
26	水	牛乳 おかし	ご飯 夏野菜カレー マカロニサラダ 玉ねぎのコンソメスープ みかん缶	牛乳 コーン蒸しパン	牛乳,鶏もも肉,ロースハム	マンナビスケット,うるち米,じゃがいも,サラダ油,カレー粉,マカロニ,ホットケーキミックス,スイートコーン缶,上白糖	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,ホールトマト缶,きゅうり,なす,マッシュルーム,うんしゅうみかん	おろしにんにく,トマトケチャップ,中濃ソース,コンソメ,塩,エッグケア,白コショウ	エネルギー 496 kcal タンパク質 19.1 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 555 kcal タンパク質 21.5 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.6 g
27	木	牛乳 おかし	冷やし豚しゃぶ麺 焼きさつま揚げ えのきの中華スープ バナナ	牛乳 塩昆布おにぎり	牛乳,豚肩ロース,さつま揚げ	マンナビスケット,干し中華めん,スイートコーン缶,上白糖,ごま油,うるち米	きゅうり,えのきたけ,カットわかめ,たまねぎ,にんじん,バナナ,塩昆布	料理酒,鳥がらだし,こいくちしょうゆ,酢,塩,白コショウ	エネルギー 479 kcal タンパク質 19.9 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 2 g	エネルギー 534 kcal タンパク質 22.4 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 2.4 g
28	金	牛乳 おかし	ご飯 鶏肉の唐揚げ和風ソース キャベツのゆかり和え 油揚げの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし	牛乳,鶏もも肉,油揚げ,みそ	マンナビスケット,うるち米,片栗粉,サラダ油,上白糖,ビスケット	キャベツ,もやし,にんじん,たまねぎ,だいこん,オレンジ	料理酒,おろしにんにく,塩,かつおだし汁,こいくちしょうゆ,ゆかり,かつおだし	エネルギー 519 kcal タンパク質 19.5 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 584 kcal タンパク質 21.9 g 脂 質 23.3 g 食塩相当量 1.7 g
31	月	牛乳 おかし	ご飯 カレイの野菜あんかけ 小松菜のなめたけ和え さつま芋の味噌汁 パイン缶	牛乳 マーレードサブレード	牛乳,まがれい,みそ	マンナビスケット,うるち米,上白糖,片栗粉,さつまいも,ホットケーキミックス,サラダ油	たまねぎ,にんじん,青ピーマン,こまつな,だいこん,えのきたけ(味付け瓶詰),ごぼう,根深ねぎ,バインアップル(缶詰),マーレード	料理酒,おろししょうが,塩,かつおだし汁,本みりん,こいくちしょうゆ,かつおだし	エネルギー 468 kcal タンパク質 21 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 520 kcal タンパク質 23.7 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 1.9 g

★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。