

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		
1	木	牛乳 おかし	ご飯 豆腐と豚肉のチャンプル チンゲン菜の和え物 わかめの味噌汁 みかん缶	牛乳 ごぼうチップ	木綿豆腐,豚肩ロース,焼き竹輪, みそ,牛乳	うるち米,ごま油,上白糖,さといも(冷 凍),片栗粉,サラダ油	たまねぎ,にら,にんじん,チンゲンサイ,だ いこん,カットわかめ,うんしゅうみかん,ご ぼう,あおのり	こいくちしょうゆ,本みりん,塩, 水,かつおだし	エネルギー タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	411 15.9 15.3 1.2	エネルギーkcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	514 19.8 19.2 1.5
2	金	牛乳 おかし	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 もやしのごま和え たけのこの味噌汁 りんご(2～5歳児)/バナナ(0～1歳児)	牛乳 おかし	鶏もも肉,蒸しかまぼこ,みそ,牛乳	うるち米,上白糖,白ごまソフトせん べい塩味/ウイングフーズ	たまねぎ,にんじん,えのきたけもやし, キャベツ,たけのこ(水煮缶詰),根深ね ぎ,りんご	料理酒,おろししょうが,塩,白 コンショウ,水,酢,こいくちしょう ゆ,かつおだし	エネルギー タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	435 17.8 15.2 1.4	エネルギーkcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	536 22.1 19 1.7
5	月	牛乳 おかし	ご飯 ほっつけの塩焼き 春雨の酢の物 和風ことことスープ もも缶	牛乳 きな粉サブレ	ほっけ,ロースハム,油揚げ,牛乳, きな粉	うるち米,はるさめ,上白糖,薄力粉, 片栗粉,サラダ油	きゅうりにんじん,はくさいたまねぎ,さや いんげん,もも缶(黄肉)	塩,酢,こいくちしょうゆ,水,か つおだし,コンソメ,料理酒,本 みりん	エネルギー タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	412 15.9 11.8 0.9	エネルギーkcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	515 19.8 14.7 1.2
6	火	牛乳 おかし	食パン ボークビーンズ フレンチサラダ 玉ねぎのコンソメスープ オレンジ	牛乳 わかめおにぎり	豚ひき肉,黄大豆,鶏ささみ,牛乳	食パン,じゃがいも,サラダ油,上白糖, うるち米	たまねぎ,にんじん,ホールトマト缶,もや し,きゅうり,ぶなしめじ,セロリ,オレンジ, わかめご飯の素	おろしにんにく,トマトケチャッ プ,コンソメ,水,塩,粉バセリ,料 理酒,酢,白コンショウ	エネルギー タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	408 19.1 12.9 2.2	エネルギーkcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	511 23.9 16.1 2.8
7	水	牛乳 おかし	ご飯 鶏肉の塩唐揚げ 大根のゆかり和え おふの味噌汁 バイン缶	牛乳 バナナケーキ	鶏もも肉,みそ,牛乳	うるち米,片栗粉,薄力粉,サラダ油, お麩,上白糖	だいこん,こまつな,にんじん,たまねぎ,な めこ(水煮缶詰),バインアップル(缶 詰),バナナ	料理酒,塩,おろししょうが,お ろしにんにく,ゆかり,水,か つおだし,ベーキングパウダー	エネルギー タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	460 17.1 16.9 1.1	エネルギーkcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	575 21.4 21.1 1.4
8	木	牛乳 おかし	ご飯 肉じゃが 白菜の和え物 ニラの味噌汁 柿(2～5歳児)/バナナ(0～1歳児)	牛乳 チーズ蒸しパン	豚肩ロース,みそ,牛乳,ダイスター ズ	うるち米,じゃがいも,しらたき,サラダ 油,上白糖,ホットケーキミックス	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,はくさ い,キャベツ,にら,えのきたけ,甘柿	水,本みりん,料理酒,こいくち しょうゆ,かつおだし	エネルギー タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	419 15 12.8 1.2	エネルギーkcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	517 18.7 16 1.5
9	金	牛乳 おかし	ブルコギ丼 野菜ナムル コーンの中華スープ ヨーグルト	牛乳 おかし	豚肩ロース,カニカマ,ヨーグルト, 牛乳	うるち米,ごま油,上白糖,片栗粉,ス イートコーン缶,ビスケット	たまねぎ,青ピーマン,にんじん,チンゲン サイ,もやし,乾しいたけ,うんしゅうみか ん	おろししょうが,おろしにんに く,鳥がらだし,こいくちしょう ゆ,水,塩,白コンショウ	エネルギー タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	459 16.6 14.3 0.8	エネルギーkcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	573 20.8 17.8 1
13	火	牛乳 おかし	さつま芋ご飯 カレイの照り焼き 五目煮 なめこの味噌汁 もも缶	牛乳 南瓜クッキー	まがれい,焼き竹輪,みそ,牛乳	うるち米,さつまいも,上白糖,薄力粉, 無塩バター	れんこん茎,にんじん,ごぼう,さやいんげ ん,なめこ(水煮缶詰),たまねぎ,根深ね ぎ,もも缶(黄肉),かぼちゃペースト	料理酒,塩,本みりん,こいくち しょうゆ,かつおだし,汁,水,か つおだし	エネルギー タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	430 19.3 9.5 1.4	エネルギーkcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	537 24.2 11.9 1.7
14	水	牛乳 おかし	ちゃんぽん麺 棒々鶏 しゅうまい バナナ	牛乳 コーンおにぎり	豚もも,蒸しかまぼこ,豆乳,鶏ささ み,牛乳	干し中華めん,ごま油,上白糖,白ご ま,うるち米,スイートコーン缶	キャベツ,たまねぎ,にんじん,青ピーマン, きくらげ,だいこん,きゅうり,バナナ	おろししょうが,おろしにんに く,水,こいくちしょうゆ,鳥がら だし,塩,白コンショウ,料理酒,酢, しゅうまい ,かつおだし,汁	エネルギー タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	484 22.1 12 1.8	エネルギーkcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	605 27.6 15.1 2.3
15	木	牛乳 おかし	ご飯 豚肉の甘みそ炒め キャベツとしらすの和え物 里芋のすまし汁 みかん缶	牛乳 ツナサンド	豚肩ロース,みそ,しらす干し,牛乳, まぐろ缶詰(水煮)	うるち米,サラダ油,上白糖,さといも (冷凍),食パン	たまねぎ,にんじん,青ピーマン,キャベツ, だいこん,うんしゅうみかん,きゅうり	料理酒,本みりん,おろししよ うが,こいくちしょうゆ,水,か つおだし,塩,エッグケア	エネルギー タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	444 18.4 14.8 1.6	エネルギーkcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	555 23 18.5 2
16	金	牛乳 おかし	焼き鳥丼 チンゲン菜のおかか和え 具だくさんの味噌汁 いちごムース	牛乳 おかし	鶏もも肉,かつお節,みそ,牛乳	うるち米,上白糖,サラダ油,ビスケット	たまねぎ,根深ねぎ,刻みのり,チンゲン サイ,もやし,にんじん,ぶなしめじ,はくさ い,ごぼう	料理酒,本みりん,こいくちし ょうゆ,塩,白コンショウ,水,か つおだし,ムース	エネルギー タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	462 17.2 15.8 1.4	エネルギーkcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	577 21.5 19.8 1.8
19	月	牛乳 おかし	ご飯 さけのタルタルソース コーンサラダ ベーコンのコンソメスープ バイン缶	牛乳 ココア蒸しパン	しろさけ,ベーコン,牛乳	うるち米,パン粉,サラダ油,上白糖,ス イートコーン缶,ホットケーキミックス	たまねぎ,キャベツ,にんじん,きゅうり, マッシュルーム,バインアップル(缶詰)	料理酒,塩,エッグケア,粉バセ リ,白コンショウ,酢,水,コンソメ, ビュアココア	エネルギー タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	449 17.8 15.6 1.2	エネルギーkcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	562 22.2 19.5 1.5
20	火	牛乳 おかし	ご飯 厚揚げと豚肉の中華風炒め煮 わかめの中華サラダ 大根の中華スープ バナナ	牛乳 じゃが芋もち	生揚げ,豚肩ロース,カニカマ,牛 乳	うるち米,サラダ油,上白糖,片栗粉, ごま油,じゃがいも	チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,カット わかめ,もやし,だいこん,えのきたけ,バ ナナ	水,料理酒,本みりん,塩,こいく ちしょうゆ,鳥がらだし,水,酢, 白コンショウ	エネルギー タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	430 15.1 15.3 1.2	エネルギーkcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	537 18.8 19.1 1.5
21	水	誕生会 牛乳 おかし	ご飯 鶏肉のオニオンソース ほうれん草の磯香和え さつま芋の味噌汁 ヤクルト	牛乳 クラッシュゼリー	鶏もも肉,みそ,牛乳	うるち米,ごま油,上白糖,さつまいも	たまねぎ,ほうれんそう,キャベツ,にんじ ん,刻みのり,オレンジジュース,粉寒天,う んしゅうみかん	塩,白コンショウ,おろしにんに く,おろししょうが,こいくちし ょうゆ,酢,水,かつおだし,ヤクルト	エネルギー タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	439 17.4 12.6 1.3	エネルギーkcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	538 21.5 15.8 1.6
22	木	牛乳 おかし	ミートスパゲティ 白菜サラダ 南瓜豆乳スープ オレンジ	牛乳 ごま塩おにぎり	豚ひき肉,カニカマ,ウインナー ソーセージ,豆乳,牛乳	スパゲッティ,サラダ油,上白糖,コー ンクリーム缶,うるち米,いりごま	たまねぎ,にんじん,はくさい,きゅうり,西 洋かぼちゃ,オレンジ	トマトピューレ,トマトケ チャップ,中濃ソース,こいくち しょうゆ,塩,酢,白コンショウ,水, コンソメ,粉バセリ	エネルギー タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	481 20.7 15.3 1.6	エネルギーkcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	601 25.9 19.2 2
23	金	牛乳 おかし	ご飯 鶏肉のねぎ塩炒め 小松菜の納豆和え 油揚げの味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし	鶏もも肉,挽きわり納豆,油揚げ, みそ,牛乳	うるち米,ごま油,ウエハース	キャベツ,たまねぎ,根深ねぎ,こまつな,も やし,にんじん,さやいんげん,うんしゅう みかん	鳥がらだし,塩,白コンショウ,こ いくちしょうゆ,水,かつおだし	エネルギー タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	425 17.2 15.5 1	エネルギーkcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	531 21.5 19.4 1.2
26	月	牛乳 おかし	ご飯 あじの南蛮揚げ キャベツのなめたけ和え 切り干し大根の味噌汁 もも缶	牛乳 いちごマフィン	まあじ,蒸しかまぼこ,みそ,牛乳	うるち米,片栗粉,サラダ油,上白糖, ホットケーキミックス,いちごジャム	たまねぎ,にんじん,青ピーマン,キャベツ, きゅうり,えのきたけ(味付け缶詰),切干 しいたけ,にんじん,ごぼう,もも缶(黄 肉)	料理酒,おろししょうが,塩,水, 酢,こいくちしょうゆ,かつおだ し	エネルギー タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	429 16.6 12.1 1.5	エネルギーkcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	536 20.7 15.1 1.8
27	火	牛乳 おかし	ご飯 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ 白菜のコンソメスープ バナナ	牛乳 餃子ピザ	鶏もも肉,牛乳,ウインナーソー セージ,とろけるチーズ	うるち米,サラダ油,パン粉,上白糖, ぎょうざの皮	ブロッコリー,だいこん,たまねぎ,にんじ ん,はくさい,マッシュルーム,バナナ	料理酒,塩,おろしにんにく,粉 バセリ,こいくちしょうゆ,酢,水, コンソメ,白コンショウ,トマトケ チャップ	エネルギー タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	429 18.6 15.6 1.2	エネルギーkcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	529 23 19.4 1.5
28	水	牛乳 おかし	豚汁うどん ほうれん草の和え物 青のりポテト オレンジ	牛乳 焼おにぎり	豚肩ロース,みそ,牛乳	うどん,サラダ油,上白糖,じゃがいも, うるち米	だいこん,にんじん,ごぼう,根深ねぎ,ほう れんそう,キャベツ,あおのり,オレンジ	かつおだし,汁,本みりん,こいく ちしょうゆ,塩	エネルギー タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	442 15.6 10.7 3.3	エネルギーkcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	553 19.4 13.3 4.1
29	木	牛乳 おかし	ご飯 さばのカレー焼き もやしの塩昆布和え えのきのすまし汁 バイン缶	牛乳 レモンドーナツ	さば,牛乳,絹ごし豆腐	うるち米,サラダ油,カレー粉,薄力粉, ごま油,ホットケーキミックス,上白糖	もやし,こまつな,にんじん,塩昆布,えのき たけ,たまねぎ,さやいんげん,バインア ップル(缶詰),レモン(果汁)	塩,こいくちしょうゆ,水,か つおだし	エネルギー タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	474 15.5 20.1 0.9	エネルギーkcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	566 19.4 22.2 1.1
30	金	牛乳 おかし	チキンライス コールスローサラダ ウインナーのコンソメスープ みかん缶	牛乳 ハロウィン茶巾	鶏もも肉,ウインナーソーセージ, 牛乳	うるち米,サラダ油,上白糖,ぎょうざ の皮,スイートコーン缶,さつまいも	たまねぎ,にんじん,青ピーマン,キャベツ, きゅうり,ブロッコリー,セロリ,うんしゅう みかん,かぼちゃペースト	トマトケチャップ,コンソメ,塩, 粉バセリ,エッグケア,酢,白コ ショウ,水	エネルギー タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	477 15.4 13.6 1.5	エネルギーkcal タンパク質g 脂質g 食塩相当量g	597 19.2 17 1.8

★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。