

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	栄 養 価
		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	午後おやつ	
2 (月) －)	カレーライス ツナサラダ 牛乳 パイン	米、じゃがいも 砂糖、油	牛乳、豆乳、ツナ 豚小間肉、きな粉 ゼラチン	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり パイン、もやし コーン	カレールー しょうゆ、食塩	麦茶 塩せんべい 麦茶 豆花	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.1 g カルシウム 219 mg
3 (火) －)	鮭の西京焼き バナナ ポテトサラダ ごはん けんちん汁	米、じゃがいも ホットケーキ粉、油 マヨドレ、砂糖	牛乳、さけ、米みそ 米みそ	バナナ、にんじん きゅうり、たまねぎ だいこん、ねぎ ごぼう	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ドーナツ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 14.3 g カルシウム 220 mg
4 (水) －)	鶏の唐揚げ もも ひじきの白和え ごはん ほうれん草ともやしのみそ汁	米、マカロニ 片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し) きな粉	ほうれんそう もも、にんじん もやし、コーン にんにく、ひじき しょうが	しょうゆ	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.5 g カルシウム 268 mg
5 (木) －)	豚丼 根菜のほっこり煮 わかめとえのきのみそ汁 みかん	米、砂糖、片栗粉	牛乳、豚小間肉 米みそ いわし(煮干し)	りんご天然果汁 たまねぎ、だいこん れんこん、みかん にんじん、ごぼう えのきたけ アガー、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、みりん	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 りんごゼリー ウエハース	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.4 g カルシウム 295 mg
6 (金) －)	スープスパゲティー ブロッコリーとコーンの和え物 バナナ	スパゲティ、米 マヨドレ、油	牛乳、ベーコン かつお節	たまねぎ、バナナ ブロッコリー ほうれんそう にんじん、しめじ ピーマン、コーン にんにく	しょうゆ、コンソメ 食塩	麦茶 小魚せんべい 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 512 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 20.3 g カルシウム 205 mg
7 (土) －)	豚肉の生姜焼き みかん 三色ナムル ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁	米、コーンフレーク 片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐、米み そいわし(煮干し) 油揚げ	たまねぎ、にんじん ほうれんそう もやし、みかん しょうが	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 甘辛せんべい 麦茶 コーンフレーク	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 15.4 g カルシウム 285 mg
10 (火) －)	回鍋肉 バイン ブロッコリーと人参のごま和え ごはん 中華スープ	米、片栗粉、砂糖 ごま油	牛乳、豚小間肉 豚バラ肉、米みそ ごま	たまねぎ、みかん キャベツ、にんじん もやし、パイン ブロッコリー、もも しいたけ、コーン ピーマン、にんにく	ウスターソース 中華スープ 食塩、しょうゆ	牛乳 小魚せんべい 牛乳 フルーツポンチ ビスケット	エネルギー 512 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 14.6 g カルシウム 229 mg
11 (水) －)	デミグラスソースハンバーグ もも カミカミサラダ ごはん キャベツともやしのみそ汁	米、ホットケーキ粉 パン粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉 ヨーグルト、米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ 塩こんぶ、もも きゅうり、もやし いちごジャム 切り干しだいこん たくあん、にんじん	ハヤシルウ しょうゆ、酢 食塩	麦茶 クラッカー 牛乳 ヨーグルトパンケーキ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.5 g カルシウム 289 mg
12 (木) －)	肉豆腐 みかん スパゲティーサラダ ごはん お麩とほうれん草のみそ汁	米、スパゲティ マヨドレ、油、砂糖 片栗粉、焼ふ	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん ほうれんそう みかん、きゅうり しいたけ、コーン	しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 17.3 g カルシウム 278 mg
13 (金) －)	鶏肉の青のり焼き バナナ キャベツの納豆和え ごはん 豆腐とわかめのみそ汁	米、食パン マヨドレ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉 絹ごし豆腐 挽きわり納豆 米みそ、かつお節 いわし(煮干し)	キャベツ、バナナ にんじん、わかめ いちごジャム あおのり	しょうゆ、食塩	麦茶 甘辛せんべい 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 505 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 14.4 g カルシウム 263 mg
14 (土) －)	ひき肉チャーハン ブロッコリーとツナのサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 みかん	米、そうめん じゃがいも、油	牛乳、豚ひき肉 ハム、ツナ、米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん ブロッコリー みかん、ピーマン ほうれんそう コーン、わかめ	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 みりん	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 彩りそうめん	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 14.7 g カルシウム 255 mg
16 (月) －)	ミートソーススパゲティー キャベツと人参のごま和え ほうれん草とコーンのスープ もも	スパゲティ、米 小麦粉、油 てんぷら粉	牛乳、豚ひき肉 ごま	たまねぎ、キャベツ トマトピューレ にんじん、もも ほうれんそう コーン、塩こんぶ	ケチャップ ウスターソース しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 ビスケット 牛乳 たぬきおにぎり	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 14.2 g カルシウム 232 mg
17 (火) －)	三色丼 かぼちゃのサラダ キャベツとしめじのみそ汁 バナナ	米、小麦粉、油 マヨドレ、砂糖	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐 豚小間肉、米みそ いわし(煮干し)	ほうれんそう バナナ、キャベツ にんじん、しめじ かぼちゃ、えだまめ コーン、しょうが あおのり	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 中濃ソース	麦茶 塩せんべい 牛乳 お好み焼き	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.7 g カルシウム 277 mg

日／曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	栄養価
		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		
18 (水)	タンドリーチキン　　パイン ほうれん草の白和え ごはん さつまいもとたまねぎのみそ汁	米、さつまいも 焼ふ、砂糖 マーガリン	牛乳、鶏もも肉 木綿豆腐、米みそ ヨーグルト いわし(煮干し)	ほうれんそう たまねぎ、にんじん パイン、にんにく しょうが	しょうゆ、食塩 ケチャップ カレー粉	牛乳 小魚せんべい 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.3 g カルシウム 291 mg
19 (木)	肉野菜炒め　　みかん ブロッコリーと人参のおかか和え ごはん お麩とわかめのみそ汁	米、砂糖、焼ふ、油	牛乳、豚小間肉 米みそ、かつお節 いわし(煮干し)	ぶどう天然果汁 キャベツ、たまねぎ にんじん、もやし ブロッコリー みかん、ピーマン アガー、しょうが わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 ぶどうゼリー 甘辛せんべい	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 14.2 g カルシウム 264 mg
20 (金)	カレイのフライ　　もも コールスローサラダ ごはん 小松菜ともやしのみそ汁	米、ホットケーキ粉 小麦粉、パン粉 マヨドレ、油 マーガリン	牛乳、かれい 米みそ いわし(煮干し)	キャベツ、こまつな もも、にんじん りんご、もやし	中濃ソース 食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 りんごパンケーキ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 13.6 g カルシウム 298 mg
21 (土)	焼きそば ほうれん草と人参のごま和え キャベツと玉ねぎのスープ バナナ	焼きそばめん、米 砂糖	牛乳、豚小間肉 鶏ひき肉、すりごま	キャベツ、たまねぎ ほうれんそう バナナ、にんじん しょうが	焼きそばソース しょうゆ、コンソメ	牛乳 塩せんべい 牛乳 鶏そぼろおにぎり	エネルギー 522 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.3 g カルシウム 261 mg
23 (月)	肉団子のスープ ブロッコリーと人参のゆかり和え わかめごはん みかん	米、ぎょうざの皮 はるさめ、片栗粉	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐 ベーコン とろけるチーズ	たまねぎ、にんじん ブロッコリー ほうれんそう みかん、しめじ ピーマン	ケチャップ しょうゆ、コンソメ 食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 薄焼きピザ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.2 g カルシウム 253 mg
24 (火)	たれ漬け唐揚げ　　もも ちくわときゅうりの和え物 ごはん キャベツと油揚げのみそ汁	米、じゃがいも 片栗粉、砂糖、油 マヨドレ、上新粉	牛乳、鶏もも肉 米みそ、ちくわ いわし(煮干し) 油揚げ、ごま	キャベツ、もも きゅうり、にんじん	しょうゆ、みりん 食塩	麦茶 ビスケット 牛乳 芋もち田楽	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.8 g カルシウム 256 mg
25 (水)	マーボー豆腐丼 春雨サラダ わかめスープ パイン	米、はるさめ 砂糖、片栗粉 ごま油	木綿豆腐、ごま 豚ひき肉、赤みそ 生クリーム、ごま	たまねぎ、パイン ねぎ、きゅうり にんじん、もも みかん、しいたけ にんにく、しょうが わかめ	しょうゆ、食塩 中華だしの素 酢、食塩	牛乳 クラッカー 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.3 g カルシウム 194 mg
26 (木)	ポークビーンズ　　もも ブロッコリーと人参の昆布和え ごはん ほうれん草ともやしのみそ汁	米、コーンフレーク マーガリン、小麦粉 砂糖、油	牛乳、豚小間肉 ベーコン、米みそ だいず水煮 いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん ホールトマト ブロッコリー、もも ほうれんそう もやし、塩こんぶ	ケチャップ ウスターソース 食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 20.0 g カルシウム 278 mg
27 (金)	豚肉のみそ焼き　　パイン ひじき煮 ごはん 高野豆腐としめじのすまし汁	米、小麦粉 上新粉、片栗粉 砂糖、油、ごま油	牛乳、豚小間肉 米みそ、油揚げ 凍り豆腐	たまねぎ、にんじん パイン、しめじ にら、ひじき コーン	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩、酢	牛乳 ビスケット 牛乳 チヂミ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.5 g カルシウム 217 mg
28 (土)	ビビンバ丼 切り干し大根のサラダ 野菜スープ みかん	米、ホットケーキ粉 砂糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉	ほうれんそう もやし、きゅうり キャベツ、みかん にんじん、コーン いちごジャム 切り干しだいこん にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩 コンソメ、酢	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 いちごジャム蒸しパン	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.7 g カルシウム 259 mg
30 (月)	きのこカレーライス キャベツのゆかり和え 牛乳 もも	米、じゃがいも コーンフレーク グラニュー糖、油	豚小間肉、牛乳 ヨーグルト 生クリーム ゼラチン	たまねぎ、キャベツ にんじん、しめじ エリンギ、もやし もも、レモン果汁 ブルーベリージャム	カレールウ、食塩	麦茶 塩せんべい 麦茶 レアヨーグルトケーキ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 19.0 g カルシウム 185 mg
31 (火)	ハムピラフ　　パイン おばけしゅうまい マカロニサラダ 春雨スープ	米、マカロニ マヨドレ、はるさめ しゅうまいの皮 ごま油、片栗粉	牛乳、豆乳、ハム 豚ひき肉	たまねぎ、にんじん かぼちゃ、きゅうり パイン、しめじ しいたけ、コーン しょうが	しょうゆ、食塩 中華だしの素 コンソメ	麦茶 甘辛せんべい 牛乳 ハロウィンクッキー	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.2 g カルシウム 212 mg

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。その際は、ホワイトボードにてお知らせします。

※もも組は、下記の献立が変更となります。

せんべい → 赤ちゃんおせんべい又は、野菜リング
(小魚・甘辛・塩)
マシュマロコーンフレーク → ヨーグルト・野菜リング
お誕生日ケーキ → フルーツパンケーキ

