

／ 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				
1 (木)	こいのぼりハンバーグ みかん スパゲティーサラダ ごはん 大根と油揚げみそ汁	米、スパゲティ 春巻きの皮、油 パン粉、マヨドレ 小麦粉	牛乳、豚ひき肉 いわし(煮干し) 米みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん りんごジャム きゅうり、みかん コーン、えだまめ だいこん	ケチャップ ウスターソース 食塩	麦茶 塩せんべい 牛乳 かぶとパイ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	529 kcal 20.0 g 18.1 g 246 mg	
2 (金)	肉じゃが パイン ほうれん草と人参のおかか和え ごはん 豆腐とわかめのみそ汁	米、じゃがいも ホットケーキ粉 砂糖、油	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 米みそ、きな粉 いわし(煮干し) かつお節	ほうれんそう たまねぎ、にんじん わかめ、パイン	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 きな粉蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	520 kcal 21.9 g 14.6 g 305 mg	
7 (水)	マーボー豆腐丼 切り干し大根のサラダ ほうれん草とコーンのスープ もも	米、小麦粉 上新粉、砂糖 片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、赤みそ	たまねぎ、にんじん ほうれんそう もも、きゅうり しいたけ、コーン 切り干しだいこん にら、にんにく	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 中華だしの素 酢	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 チヂミ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	514 kcal 21.2 g 16.2 g 265 mg	
8 (木)	カレーライス ほうれん草の白和え 牛乳 みかん	米、じゃがいも 砂糖、油	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐	りんご果汁、アガー たまねぎ、にんじん ほうれんそう みかん、コーン	カレールウ しょうゆ	牛乳 ビスケット 麦茶 りんごゼリー 塩せんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	511 kcal 17.5 g 15.3 g 238 mg	
9 (金)	鶏の唐揚げ パイン ブロッコリーとコーンの和え物 ごはん キャベツともやしのみそ汁	米、片栗粉、油 コーンフレーク マヨドレ マーガリン	牛乳、鶏もも肉 いわし(煮干し) 米みそ	ブロッコリー キャベツ、にんじん パイン、もやし コーン、にんにく しょうが	しょうゆ、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 たんぱく質 脂 質 カルシウム	521 kcal 19.6 g 19.0 g 236 mg	
10 (土)	きつねうどん しゅうまい かぼちゃの煮つけ バナナ	干しうどん、米 砂糖	牛乳、油揚げ さけフレーク、ごま	バナナ、かぼちゃ しめじ、にんじん ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん	牛乳 クラッカー 牛乳 鮭おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	526 kcal 18.2 g 13.0 g 233 mg	
12 (月)	ひじきの和風ハンバーグ みかん マカロニサラダ ごはん じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	米、じゃがいも マカロニ、マヨドレ 砂糖、油	牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉、米みそ 木綿豆腐 いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん みかん、もも パイン、きゅうり ひじき、わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	522 kcal 20.6 g 16.3 g 261 mg	
13 (火)	回鍋肉 パイン 春雨サラダ ごはん 中華スープ	米、焼ふ、砂糖 はるさめ、ごま油 マーガリン、片栗粉	牛乳、豚小間肉 米みそ	たまねぎ、キャベツ しめじ、にんじん きゅうり、パイン ピーマン、もやし えだまめ、にんにく しょうが、コーン	しょうゆ、食塩 ウスターソース 中華スープ、酢	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 お麩ラスク	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	505 kcal 18.8 g 16.5 g 203 mg	
14 (水)	白身魚のフライ もも ブロッコリーのゆかり和え ごはん 豆腐とほうれん草のみそ汁	米、じゃがいも 小麦粉、パン粉 砂糖、油、上新粉	牛乳、米みそ 絹ごし豆腐、たら いわし(煮干し)	ブロッコリー もも、もやし ほうれんそう	中濃ソース みりん、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 芋もち田楽	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	503 kcal 21.9 g 10.3 g 264 mg	
15 (木)	肉豆腐 みかん キャベツの納豆和え ごはん わかめとえのきのみそ汁	米、ホットケーキ粉 砂糖、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐 豚小間肉、きな粉 挽きわり納豆 いわし(煮干し) かつお節	キャベツ、たまねぎ にんじん、みかん えのきたけ わかめ	しょうゆ、食塩	麦茶 小魚せんべい 牛乳 きな粉ドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	528 kcal 21.8 g 17.9 g 297 mg	
16 (金)	ミートソーススパゲティー ポテトサラダ 野菜スープ パイン	スパゲティ、米 じゃがいも、油 小麦粉、マヨドレ	牛乳、豚ひき肉 かつお節	たまねぎ、にんじん トマトピューレ ほうれんそう パイン、コーン えだまめ	ケチャップ ウスターソース しょうゆ、コンソメ 食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	527 kcal 21.5 g 16.1 g 211 mg	
17 (土)	ハヤシライス ほうれん草とコーンのソテー 牛乳 バナナ	米、ホットケーキ粉 マーガリン、油	牛乳、豚小間肉	たまねぎ、コーン ほうれんそう バナナ、しめじ いちごジャム	ハヤシルウ 食塩	牛乳 甘辛せんべい 麦茶 いちごジャム蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	520 kcal 18.3 g 18.0 g 239 mg	

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	
19 (月)	豚肉のみそ焼き ひじきの白和え ごはん けんちん汁	米、マカロニ 砂糖、片栗粉	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐、米みそ きな粉	たまねぎ、にんじん だいこん、もも ねぎ、コーン ひじき	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 14.9 g カルシウム 232 mg
20 (火)	肉団子スープ じゃがいもきんぴら わかめごはん パイン	米、じゃがいも ホットケーキ粉 はるさめ、片栗粉 砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉 ヨーグルト、ごま 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん ほうれんそう しめじ、パイン ブルーベリージャム	コンソメ、しょうゆ みりん、食塩	麦茶 ビスケット 牛乳 ヨーグルトパンケーキ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.2 g カルシウム 278 mg
21 (水)	豚丼 ブロッコリーと人参の昆布和え 豆腐となめこのみそ汁 みかん	米、そうめん 片栗粉、砂糖	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 いわし(煮干し) 米みそ	たまねぎ、にんじん ブロッコリー ほうれんそう みかん、なめこ コーン、しょうが 塩こんぶ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 にゅうめん	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.3 g カルシウム 269 mg
22 (木)	カレーライス ほうれん草とツナのサラダ 牛乳 バナナ	米、じゃがいも 砂糖、油	牛乳、豆乳、ツナ 豚小間肉、きな粉 アガー	たまねぎ、パナナ にんじん、もやし ほうれんそう コーン	カレールー しょうゆ、酢 食塩	牛乳 クラッカー 麦茶 豆花	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.9 g カルシウム 236 mg
23 (金)	鶏ひき肉と豆腐の落とし揚げ カミカミサラダ ごはん キャベツとえのきのみそ汁	米、食パン、油 片栗粉、小麦粉 マーガリン、砂糖	牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん キャベツ、もも きゅうり、たくあん えのきたけ 切り干しだいこん 塩こんぶ	中華だしの素 しょうゆ、酢 食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 シュガートースト	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.8 g カルシウム 284 mg
24 (土)	ひき肉チャーハン ブロッコリーと人参のおかか和え 春雨スープ パイン	米、はるさめ、油	牛乳、豚ひき肉 かつお節	たまねぎ、にんじん しめじ、ピーマン ブロッコリー パイン、コーン	しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 塩せんべい 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.0 g カルシウム 205 mg
26 (月)	ひと口チキンカツ キャベツのゆかり和え ごはん ほうれん草と油揚げのみそ汁	米、小麦粉 パン粉、油	鶏もも肉、米みそ 生クリーム 鶏むね肉、油揚げ いわし(煮干し)	キャベツ、もやし ほうれんそう みかん、もも パイン	中濃ソース 食塩	牛乳 ビスケット 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.2 g カルシウム 114 mg
27 (火)	三色丼 ひじき煮 里芋とねぎのみそ汁 パイン	米、さいとも 小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐 鶏ひき肉、油揚げ 豚小間肉、米みそ いわし(煮干し) かつお節	ほうれんそう にんじん、キャベツ たまねぎ、パイン ねぎ、コーン ひじき、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 中濃ソース	麦茶 甘辛せんべい 牛乳 お好み焼き	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 17.1 g カルシウム 283 mg
28 (水)	鶏肉の青のり焼き 三色ナムル ごはん 高野豆腐としめじのみそ汁	米、マヨドレ、油 片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉 鶏むね肉、米みそ 凍り豆腐 いわし(煮干し)	ほうれんそう もも、にんじん しめじ、もやし あおのり	しょうゆ、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 21.1 g カルシウム 254 mg
29 (木)	ひき肉の野菜炒め ブロッコリーと人参のごま和え ごはん お麩とわかめのみそ汁	米、ホットケーキ粉 マーガリン、砂糖 油、焼ふ	牛乳、豚ひき肉 米みそ、ごま いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ ブロッコリー にんじん、パイン もやし、ピーマン しょうが、わかめ	焼きそばソース しょうゆ、食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 クッキー	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.4 g カルシウム 273 mg
30 (金)	スープスパゲティー かぼちゃのサラダ バナナ	スパゲティ、米 マヨドレ、油	牛乳、ベーコン	バナナ、たまねぎ かぼちゃ、しめじ ほうれんそう きゅうり、にんじん ピーマン、にんにく	コンソメ	牛乳 小魚せんべい 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 520 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 19.4 g カルシウム 204 mg
31 (土)	豚肉の生姜焼き ほうれん草と人参のごま和え ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁	米、ぎょうぎの皮 マヨドレ、片栗粉 砂糖、油	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 米みそ、油揚げ しらす干し、チーズ いわし(煮干し)	ほうれんそう たまねぎ、もも にんじん、しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 しらすピザ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 20.5 g カルシウム 304 mg

※食材の都合により、献立が変更する場合があります。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
(小魚・甘辛・塩)
かみかみパン
マシュマロコーンフレーク
お誕生日ケーキ
(成長に合わせておにぎりは握らず、ごはんとして提供することがあります。)

→ 赤ちゃんおせんべい又は、野菜リング
→ こいのぼりパン
→ ひと口パン
→ シェムクラッカー
→ フルーツパンケーキ

※休日保育は、おやつのみ提供しています。
0歳児：赤ちゃんおせんべいなど
1歳児以上：牛乳・おせんべい・ビスケット・ミニゼリーなど

