

日付	献立名		食材名			栄養価	補食
	昼食	おやつ (○午前おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの		
1 土	ごはん 肉じゃが 青菜のお浸し みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎なかよしサンド	豚もも肉、牛乳	玉ねぎ、にんじん、さや いんげん、小松菜、わかめ、長ねぎ、いちご ジャム	胚芽精米、じゃが芋、 サラダ油、三温糖、食 パン、マーガリン	エネルギー 474kcal たんぱく質 18.1g 脂質 11.9g 炭水化物 79.8g 塩分 1.9g	焼きおにぎり
3 月	キャロブパン 鶏肉のカレー焼き パンサンスー さつまいものグラッセ もやしスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎コーンマフィン	鶏もも肉、焼き豚、牛 乳、卵	玉ねぎ、きゅうり、にん じん、もやし、スイート コーン	キャロブパン、ごま油、 三温糖、春雨、さつま 芋、バター、薄力粉、無 塩バター	エネルギー 664kcal たんぱく質 21.5g 脂質 30.7g 炭水化物 81.5g 塩分 2.0g	炊き込みご飯
4 火	ごはん あじフライ ひじきの煮付け ミックスロー みそ汁 	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎スイートパンプキ ン	あじ、卵、油揚げ、茹で 大豆、豆腐、牛乳、生 クリーム	ひじき、にんじん、キャ ベツ、玉ねぎ、かぼちゃ	胚芽精米、薄力粉、パン 粉、サラダ油、三温 糖、バター	エネルギー 516kcal たんぱく質 24.6g 脂質 17.0g 炭水化物 74.0g 塩分 1.6g	ジャムサンド
5 水	キャロットロール ポークビーンズ ボイルブロッコリー コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎おなかおにぎり	豚もも肉、ベーコン、い んげんまめ、生クリー ム、牛乳、かつお節	玉ねぎ、ホールトマト 缶、ブロッコリー、だい ごん、にんじん	キャロットロール、サラ ダ油、三温糖、胚芽精 米	エネルギー 439kcal たんぱく質 19.1g 脂質 13.1g 炭水化物 65.7g 塩分 1.9g	マーガリンサンド
6 木	鶏肉うどん かぼちゃのそぼろ煮 茹でそら豆 	○牛乳(乳児) ◎かぶスープ(乳児) ◎牛乳 ◎果物(メロン) ◎チーズドック	鶏もも肉、豚ひき肉、 牛乳、ピザ用チーズ	椎茸、長ねぎ、ほうれ ん草、かぼちゃ、玉ね ぎ、さやいんげん、そら 豆、メロン	ゆでうどん、サラダ油、 三温糖、ロールパン	エネルギー 547kcal たんぱく質 24.6g 脂質 17.6g 炭水化物 81.3g 塩分 3.2g	炊き込みご飯
7 金	わかめごはん 豚肉のしょうが焼き 切干しだいごんのサラダ キャベツとコーンのソテー みそ汁	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎あじさいゼリー	豚ロース、ロースハ ム、豆腐、かつお節、 牛乳	切干しだいごん、きゅう り、にんじん、キャベ ツ、スイートコーン、長 ねぎ、ぶどうジュース、 粉寒天	胚芽精米、三温糖、サ ラダ油	エネルギー 523kcal たんぱく質 20.9g 脂質 16.8g 炭水化物 75.2g 塩分 2.5g	ジャムサンド
8 土	豚丼 二色びたし さつまいものレモン煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ジャムサンド	豚もも肉、かつお節、 牛乳	玉ねぎ、キャベツ、小 松菜、レモン汁、長ね ぎ、いちごジャム	胚芽精米、サラダ油、 三温糖、さつまいも、小 町麩、食パン	エネルギー 542kcal たんぱく質 24.2g 脂質 13.1g 炭水化物 87.5g 塩分 1.8g	焼きおにぎり
10 月	ごはん 鶏肉の磯辺焼き 胡瓜と竹輪の甘酢和え かぼちゃのミルク煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎カップケーキ(乳 児) ◎紅茶 ◎誕生日おやつ	鶏もも肉、焼き竹輪、 牛乳、豆腐、油揚げ、 ホイップクリーム	あおりの、きゅうり、わ かめ、かぼちゃ	胚芽精米、薄力粉、サ ラダ油、三温糖、バ ター、パウムクーヘン	エネルギー 595kcal たんぱく質 21.3g 脂質 26.5g 炭水化物 71.1g 塩分 1.8g	マーガリンサンド
11 火	スパゲッティミートソース ハイアムサラダ チーズ コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎マフィン	豚ひき肉、粉チーズ、 チーズ、牛乳	玉ねぎ、ピーマン、にん じん、レタス、キャベ ツ、きゅうり、パイナッ プル缶、赤ピーマン、チ ンゲン菜	スパゲッティ、サラダ 油、片栗粉、三温糖、 小町麩、マフィン	エネルギー 623kcal たんぱく質 25.2g 脂質 28.5g 炭水化物 73.6g 塩分 2.9g	炊き込みご飯
12 水	バターボール チキン照り焼き ごぼうサラダ キャベツのナムル えのきと野菜のスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎おなかチーズお にぎり	バターボール、鶏もも 肉、ベーコン、牛乳、か つお節	にんじん、キャベツ、え のきたけ、玉ねぎ 	サラダ油、いりごま、ご ま油、胚芽精米	エネルギー 522kcal たんぱく質 21.7g 脂質 21.4g 炭水化物 65.0g 塩分 2.6g	炊き込みご飯
13 木	ごはん 魚の甘味噌かけ焼き 五目煮豆 ブロッコリーのおなか和え すまし汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎果物(メロン) ◎シュガートースト	さわら、鶏もも肉、茹で 大豆、かつお節、牛乳	玉ねぎ、にんじん、さや いんげん、ひじき、ブ ロッコリー、だいごん、 万能ねぎ、メロン	胚芽精米、三温糖、サ ラダ油、レストラパン ケット、マーガリン、グ ラニュー糖	エネルギー 504kcal たんぱく質 25.1g 脂質 16.3g 炭水化物 68.8g 塩分 1.9g	マーガリンサンド
14 金	ナチュラル ポークソテー もやしサラダ にんじんグラッセ わかめとコーンのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ポンデケーキ	豚ロース、油揚げ、牛 乳、絹ごし豆腐、粉 チーズ、ベーコン	もやし、きゅうり、にん じん、わかめ、スイート コーン、長ねぎ	ナチュラル、サラダ油、 バター、三温糖、ごま 油、いりごま、白玉粉、 薄力粉	エネルギー 445kcal たんぱく質 20.1g 脂質 24.1g 炭水化物 41.3g 塩分 1.7g	ジャムサンド
15 土	ごはん 肉じゃが 青菜のお浸し みそ汁 	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎なかよしサンド	豚もも肉、牛乳	玉ねぎ、にんじん、さや いんげん、小松菜、わ かめ、長ねぎ、いちご ジャム	胚芽精米、じゃが芋、 サラダ油、三温糖、食 パン、マーガリン	エネルギー 474kcal たんぱく質 18.1g 脂質 11.9g 炭水化物 79.8g 塩分 1.9g	焼きおにぎり

17 月	豆腐のあんかけ丼 三色ごま和え さつま芋の甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎オニオンスープ(乳児) ◎牛乳 ◎カレーパン	絞り豆腐、豚もも肉、牛乳、豚ひき肉	もやし、にんじん、万能ねぎ、キャベツ、小松菜、わかめ、だいこん、玉ねぎ	胚芽精米、ごま油、片栗粉、三温糖、いりごま、さつま芋、食パン、じゃが芋	エネルギー 529kcal たんぱく質 22.7g 脂質 14.0g 炭水化物 84.5g 塩分 2.4g	マーガリンサンド
18 火	ごまクリームサンド 鮭のポテトソース焼き 塩もみキャベツ にんじんの甘煮 ズッキーニスープ	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎フルーツヨーグルト	さけ、牛乳、粉チーズ、ヨーグルト	キャベツ、きゅうり、にんじん、ズッキーニ、玉ねぎ、スイートコーン、バナナ、みかん缶、ミックスフルーツ缶	食パン、マーガリン、三温糖、すりごま、じゃが芋	エネルギー 448kcal たんぱく質 21.8g 脂質 10.8g 炭水化物 72.0g 塩分 2.3g	炊き込みご飯
19 水	ちゃんぽん風うどん さつま芋サラダ 青菜とベーコンのソテー	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎わかめチーズおにぎり	豚もも肉、焼き竹輪、牛乳、ベーコン 	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、椎茸、干しぶどう、小松菜、スイートコーン、マッシュルーム缶	ゆでうどん、さつま芋、サラダ油、胚芽精米	エネルギー 482kcal たんぱく質 17.0g 脂質 12.7g 炭水化物 81.6g 塩分 2.4g	ジャムサンド
20 木	プティブラン チキンディアブロ風 コールスロー いんげんと玉ねぎのソテー ミネストローネ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎オレンジケーキ	鶏もも肉、茹で大豆、ベーコン、牛乳、卵	キャベツ、スイートコーン、きゅうり、さやいんげん、玉ねぎ、ミックスベジタブル、ホールトマト缶、オレンジジュース	プティブラン、パン粉、サラダ油、バター、薄力粉、三温糖、無塩バター	エネルギー 592kcal たんぱく質 20.9g 脂質 33.0g 炭水化物 57.6g 塩分 2.1g	炊き込みご飯
21 金	ごはん いわしの磯つみれ揚げ 小松菜ナムル かぼちゃの甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎果物(メロン) ◎牛乳 ◎お麩ラスク	いわし、はんぺん、卵、木綿豆腐、牛乳	ごぼう ささがき、万能ねぎ、にんじん、ひじき、あおのり、小松菜、しめじ、かぼちゃ、メロン	胚芽精米、片栗粉、油、ごま油、三温糖、いりごま、小町麩、バター、グラニュー糖	エネルギー 509kcal たんぱく質 18.3g 脂質 19.6g 炭水化物 70.8g 塩分 1.6g	マーガリンサンド
22 土	豚丼 二色びたし さつま芋のレモン煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ジャムサンド	豚もも肉、かつお節、牛乳	玉ねぎ、キャベツ、小松菜、レモン汁、長ねぎ、いちごジャム	胚芽精米、サラダ油、三温糖、さつま芋、小町麩、食パン	エネルギー 542kcal たんぱく質 24.2g 脂質 13.1g 炭水化物 87.5g 塩分 1.8g	焼きおにぎり
24 月	わかめうどん 豚肉と厚揚げの炒め物 いんげんのおかか和え	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎菜飯おにぎり	鶏もも肉、豚もも肉、生揚げ、かつお節、牛乳	わかめ、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん	ゆでうどん、三温糖、ごま油、片栗粉、胚芽精米 	エネルギー 477kcal たんぱく質 24.2g 脂質 14.1g 炭水化物 68.1g 塩分 1.9g	ジャムサンド
25 火	牛乳パン 魚と野菜のトマト煮 ポイルアスパラ レタススープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎焼きそば	かじき、ベーコン、牛乳、豚もも肉	なす、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト缶、グリーンピース、アスパラガス、レタス、もやし、キャベツ、あおのり	牛乳パン、片栗粉、じゃが芋、バター、三温糖、蒸し中華めん、サラダ油	エネルギー 510kcal たんぱく質 23.5g 脂質 20.3g 炭水化物 65.8g 塩分 2.9g	炊き込みご飯
26 水	ごはん チキンピカタ にんじんのごま金平 ブロッコリーの昆布和え みそ汁	○牛乳(乳児) ◎チンゲン菜スープ(乳児) ◎牛乳 ◎ポテトサンド	鶏もも肉、卵、粉チーズ、かつお節、牛乳	にんじん、ブロッコリー、塩昆布、キャベツ、チンゲン菜、玉ねぎ、きゅうり	胚芽精米、薄力粉、サラダ油、いりごま、小町麩、食パン、じゃが芋	エネルギー 572kcal たんぱく質 25.0g 脂質 20.4g 炭水化物 79.4g 塩分 2.2g	炊き込みご飯
27 木	ベーグル 豆腐とツナのハンバーグ スナップえんどうのサラダ かぼちゃのグラッセ 大根とえのきのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎塩昆布としらすの菜飯	絞り豆腐、ツナ缶、卵、牛乳、しらす干し	玉ねぎ、スナップえんどう、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、だいこん、えのきたけ、小松菜、塩昆布	ベーグル、パン粉、サラダ油、三温糖、バター、胚芽精米、いりごま	エネルギー 452kcal たんぱく質 18.7g 脂質 16.0g 炭水化物 64.2g 塩分 2.2g	マーガリンサンド
28 金	かたつむりごはん いが蒸し 千草和え 茹で枝豆 みそ汁 	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎果物(メロン) ◎ロックビスケット	豚ひき肉、油揚げ、豆腐、牛乳	スイートコーン、かぼちゃ、にんじん、焼きのり、さやいんげん、長ねぎ、ほうれん草、えだまめ、わかめ、メロン、干しぶどう	胚芽精米、バター、片栗粉、三温糖、ごま油、もち米、薄力粉、無塩バター、コーンフレーク	エネルギー 699kcal たんぱく質 24.7g 脂質 27.1g 炭水化物 97.6g 塩分 2.6g	ジャムサンド
29 土	プティポワン チリコンカン風煮物 ポイルブロッコリー チンゲン菜スープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎わかめおにぎり	茹で大豆、豚ひき肉、牛乳	玉ねぎ、グリーンピース、ブロッコリー、チンゲン菜、スイートコーン	プティポワン、じゃが芋、バター、胚芽精米	エネルギー 409kcal たんぱく質 17.7g 脂質 14.4g 炭水化物 58.6g 塩分 2.0g	焼きおにぎり

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。
 ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
 ☆補食には牛乳が付きます。

