



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 金	ご飯 味噌汁 鯖の塩こうじだれ蒸し焼き 根菜の煮もの 蒸し野菜 果物 (みかん)	牛乳 菓子 お好み焼き 牛乳	牛乳・生揚げ・赤色辛みそ・ 削り節・煮干し・さけ・ぶた ロース・鶏卵・ベーコン	菓子・精白米・米こうじ・三 温糖・糸こんにゃく・ごま 油・マヨネーズ・天ぷら粉・ 調合油	りょくとうもやし・みずな・長ね ぎ・こねぎ・しょうが・れんこん・ ごぼう・にんじん・乾しいたけ・く りかぼちゃ・みかん・キャベツ・た まねぎ・冷凍コーン
2 土	焼きそば 白菜スープ じゃが芋のそぼろ煮 ヨーグルト	牛乳 菓子 シャムサンド 牛乳	牛乳・ぶたロース・なると・ 鶏ひき肉・ヨーグルト	菓子・中華めん・調合油・い りごま・じゃがいも・三温 糖・食パン	キャベツ・にんじん・たまねぎ・青 ピーマン・はくさい・長ねぎ・いち ごシャム
4 月	麻婆丼 五目スープ キャベツとハムのサラダ 果物 (柿)	牛乳 菓子 メロンパン 牛乳	牛乳・木綿豆腐・ぶたひき 肉・赤色辛みそ・ロースハム	菓子・精白米・調合油・三温 糖・片栗粉・すりごま・メロ ンパン	長ねぎ・しょうが・にんにく・たま ねぎ・にんじん・ゆでたけのこ・チ ンゲンサイ・乾しいたけ・キャベ ツ・りょくとうもやし・かき
5 火	ひりかけご飯 味噌汁 鯖の中華焼き 切干大根の煮付け 胡瓜の即席漬け 果物 (みかん)	ヨーグルト 麦茶 クリームパンネ 麦茶	ヨーグルト・赤色辛みそ・煮 干し・削り節・さば・油揚 げ・ベーコン・生クリーム・ バルメザンチーズ	精白米・ごま油・三温糖・調 合油・パンネ・オリーブ油	キャベツ・塩わかめ・たまねぎ・に んにく・切干しだいこん・にんじ ん・きゅうり・みかん・エリンギ・ ぶなしめじ・パセリ
6 水	おにぎり 野菜スープ 鶏肉の唐揚げ 煮付け・フロッコリーの塩茹で ポテトフライ ゼリー	バナナ 麦茶 シャムサンド 牛乳	若鶏もも皮なし・さつま揚 げ・牛乳	精白米・片栗粉・調合油・三 温糖・フライドポテト・ゼ リー・食パン	バナナ・たまねぎ・にんじん・チン ゲンサイ・しょうが・にんにく・だ いこん・フロッコリー・いちごシャ ム
7 木	牛乳パン 春雨スープ さつま芋のクロック 茹でキャベツ マカロニソテー ヨーグルト	ジュース 菓子 納豆チャーハン 麦茶	鶏ひき肉・鶏卵・ヨーグル ト・納豆	菓子・ロールパン・緑豆はる さめ・さつまいも・薄力粉・ パン粉・調合油・マヨネー ズ・マカロニ・スパゲティ・ 精白米	りんごジュース・たまねぎ・にんじ ん・にら・キャベツ・青ピーマン・ トマトケチャップ・こねぎ
8 金	ご飯 かき玉スープ 鶏のコーンフレーク焼き 厚揚げの煮つけ 茹でキャベツ シリア (1.2歳ヨーグルト)	牛乳 菓子 おかめうどん 麦茶	牛乳・鶏卵・若鶏もも皮な し・生揚げ・ヨーグルト・蒸 しかまぼこ	菓子・精白米・片栗粉・コー ンフレーク・マヨネーズ・三 温糖・ゆでうどん	たまねぎ・しょうが・にんにく・に んじん・だいこん・キャベツ・きゅ うり・ほうれんそう・長ねぎ・乾し いたけ
9 土	スパゲティチホリタン えのきのスープ フロッコリーサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・ロースハム・ベーコ ン・バルメザンチーズ・なると ・ヨーグルト	菓子・マカロニ・スパゲ ティ・調合油・精白米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ ホールのマト・トマトケチャップ・ えのきたけ・キャベツ・フロッコ リー・冷凍コーン
11 月	三色ご飯 野菜の清まし汁 豚しゃぶ味噌だれ 果物 (みかん)	牛乳 菓子 きな粉パン 麦茶	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・削り 節・ぶたロース・赤色辛み そ・いかなごつくた煮・きな 粉	菓子・精白米・三温糖・調合 油・ロールパン	にんじん・さやいんげん・だいこ ん・えのきたけ・まこんぶ・キャベ ツ・りょくとうもやし・みかん
12 火	チキンカレー 味噌汁 ツナサラダ 果物 (りんご)	ヨーグルト 麦茶 ★チーズスキムクッキー 牛乳	ヨーグルト・若鶏もも皮な し・油揚げ・赤色辛みそ・削 り節・煮干し・まぐろ油漬缶 詰・バルメザンチーズ・脱脂 粉乳・牛乳	精白米・調合油・有塩バ ター・薄力粉・三温糖	たまねぎ・ホールのマト・にんに く・しょうが・りょくとうもやし・ ほうれんそう・キャベツ・きゅう り・にんじん・りんご
13 水	バターロール 南瓜のクリームスープ 鶏肉のりんごソースがけ 茹で人参 フロッコリーの塩茹で ヨーグルト	バナナ 麦茶 ツナマトスパゲティ ジュース	牛乳・若鶏もも皮なし・ヨー グルト・まぐろ油漬缶詰	ロールパン・片栗粉・三温 糖・マヨネーズ・マカロニ・ スパゲティ・オリーブ油	バナナ・冷凍くりかぼちゃ・たま ねぎ・パセリ・りんご・にんじん・フ ロッコリー・ホールのマト・にんに く・トマトケチャップ・オレンジ ジュース
14 木	鶏ごぼうご飯 味噌汁 焼き豚サラダ 果物 (バナナ)	ジュース 菓子 じゃが芋たんぼ 牛乳	若鶏もも皮なし・油揚げ・赤 色辛みそ・煮干し・削り節・ 焼き豚・牛乳	菓子・精白米・三温糖・調合 油・釜焼きふ・マヨネーズ・ じゃがいも・片栗粉	りんごジュース・ごぼう・こねぎ・ たまねぎ・こまつな・キャベツ・ きゅうり・にんじん・バナナ
15 金	ひりかけご飯 味噌汁 はんぺんの磯辺揚げ 切干し大根の甘酢和え 蒸し野菜 果物 (みかん)	牛乳 菓子 中華おこわ 麦茶	牛乳・生揚げ・赤色辛みそ・ 削り節・煮干し・はんぺん・ ぶたロース	菓子・精白米・天ぷら粉・調 合油・三温糖・さつまいも・ マヨネーズ・ごま油	えのきたけ・キャベツ・あおのり・ 切干しだいこん・りょくとうもや し・きゅうり・にんじん・みかん・ ゆでたけのこ・乾しいたけ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
乳児	502	19.4	15.7	226	1.8	148	0.28	0.36	36	4.4	2.1
幼児	600	22.9	19.1	203	2.3	174	0.34	0.35	44	5.7	2.7

\*おやつの上段は乳児の午前のおやつです。  
 \*食材の仕入れなどの都合により献立を変更することがあります。  
 \*乳児は卵不使用のマヨネーズを使用しています。  
 ★は今月の新メニューです



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
16 土	味噌煮こみうどん 南瓜の甘煮 ヨーグルト	牛乳 菓子 海苔チーズサンド 牛乳	牛乳・ふたロース・油揚げ・赤色辛みそ・削り節・ヨーグルト・プロセスチーズ	菓子・ゆでうどん・調合油・三温糖・食パン・マヨネーズ	にんじん・長ねぎ・ほうれんそう・ごぼう・はくさい・冷凍くりかぼちゃ・焼きのり
18 月	ごま塩ご飯 味噌汁 干草焼き 蒸し野菜 かぶの甘酢 ヨーグルト	牛乳 菓子 さつま芋スティック 牛乳	牛乳・絹ごし豆腐・赤色辛みそ・煮干し・削り節・鶏卵・鶏ひき肉・ヨーグルト	菓子・精白米・ごま塩・調合油・三温糖・マヨネーズ・さつまいも・グラニュー糖	なめこ・長ねぎ・乾しいたけ・にんじん・切りみつば・くりかぼちゃ・かぶ・きゅうり
19 火	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ フロッコリーの塩茹で 粉吹き芋 ヤクルト	ヨーグルト 麦茶 焼きそば 牛乳	ヨーグルト・油揚げ・赤色辛みそ・削り節・煮干し・押し豆腐・鶏ひき肉・乳酸菌飲料・ふたロース・牛乳	精白米・片栗粉・三温糖・マヨネーズ・じゃがいも・中華めん・調合油	キャベツ・長ねぎ・にんじん・たまねぎ・れんこん・生しいたけ・えのきたけ・フロッコリー・パセリ・にんじん・青ピーマン
20 水	牛乳パン もやしのスープ 豚肉のデミグラスソース焼き さつま芋のサラダ 茹でキャベツ ゼリー	バナナ 麦茶 おにぎり 麦茶	ベーコン・ふたロース	ロールパン・いりごま・調合油・さつまいも・マヨネーズ・ゼリー・精白米	バナナ・りょくとうもやし・生しいたけ・トマトケチャップ・にんじん・きゅうり・キャベツ
21 木	お赤飯 清まし汁 鮭のパン粉焼き 茹で野菜・フロッコリーの塩茹で スパゲティソテー ヨーグルト	ジュース 菓子 さつま芋のモンブラン 麦茶	ささげ・木綿豆腐・削り節・さけ・ヨーグルト	菓子・ごま塩・オリーブ油・パン粉・マヨネーズ・マカロニ・スパゲティ・調合油・ケーキ	りんごジュース・えのきたけ・長ねぎ・ほうれんそう・パセリ・にんにく・キャベツ・にんじん・フロッコリー・青ピーマン・たまねぎ・トマトケチャップ
22 金	青菜御飯 野菜スープ 鶏肉の唐揚げ ホテトフパイ 煮付け・スティック胡瓜 果物(みかん)	牛乳 菓子 ホワイトラスク 牛乳	牛乳・若鶏もも皮なし・さつま揚げ	菓子・精白米・片栗粉・調合油・フライドポテト・三温糖・食パン・粉糖	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・しょうが・にんにく・だいこん・きゅうり・みかん・レモン果汁
23 土	ミートソーススパゲティ 若布スープ オリエンタルサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 炊き込みご飯 麦茶	牛乳・鶏ひき肉・ふたひき肉・バルメザンチーズ・若鶏ささ身・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・いりごま・コーンフレーク・ごま油・精白米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ホルトマト・トマトケチャップ・塩わかめ・長ねぎ・キャベツ・きゅうり・乾しいたけ
25 月	ご飯 ドライビーンズ 味噌汁 シルバーサラダ 果物(梨)	牛乳 菓子 フーメン 麦茶	牛乳・大豆水煮缶詰・ふたひき肉・油揚げ・赤色辛みそ・煮干し・削り節・ロースハム・焼き豚・なると	菓子・精白米・調合油・三温糖・緑豆はるさめ・マヨネーズ・中華めん	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・ホルトマト・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・りょくとうもやし・長ねぎ・きゅうり・なし・冷凍コーン
26 火	若布ごはん 味噌汁 カシキマグロの竜田揚げ スパゲッティサラダ 茹で野菜 果物(バナナ)	ヨーグルト 麦茶 肉まん 麦茶	ヨーグルト・生揚げ・赤色辛みそ・煮干し・削り節・めかじき・プロセスチーズ・ロースハム・ふたひき肉	精白米・片栗粉・調合油・マカロニ・スパゲティ・オリーブ油・マヨネーズ・三温糖・ごま油	たまねぎ・チンゲンサイ・しょうが・きゅうり・キャベツ・りょくとうもやし・バナナ・ゆでたけのこ・乾しいたけ
27 水	フリオッシュ コンスープ 真珠蒸し ほうれん草のソテー 茹で人参 ヨーグルト	バナナ 麦茶 いなり寿司 麦茶	鶏ひき肉・ヨーグルト・油揚げ	ロールパン・片栗粉・有塩バター・調合油・マヨネーズ・精白米・三温糖・いりごま	バナナ・冷凍コーン・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・長ねぎ・しょうが・ほうれんそう・りょくとうもやし
28 木	ご飯 さつま汁 鮭の西京焼き スティック胡瓜 マロニーの金平 果物(みかん)	ジュース 菓子 ピザトースト 麦茶	生揚げ・ふたロース・赤色辛みそ・さけ・ベーコン・プロセスチーズ	菓子・精白米・さつまいも・糸こんにゃく・調合油・三温糖・すりごま・マヨネーズ・ごま油・食パン	りんごジュース・にんじん・生しいたけ・だいこん・長ねぎ・きゅうり・マロニー・ごぼう・青ピーマン・みかん・たまねぎ・トマトケチャップ
29 金	ぶりかけご飯 味噌汁 お好み焼き風厚焼き卵 大根とツナの昆布和え フロッコリーの塩茹で ゼリー	牛乳 菓子 ハロウィンマドレーヌ 牛乳	牛乳・赤色辛みそ・削り節・煮干し・サラダ竹輪・鶏卵・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・車ふ・調合油・マヨネーズ・ゼリー・薄力粉・有塩バター	たまねぎ・塩わかめ・キャベツ・あおのり・だいこん・にんじん・塩昆布・フロッコリー・マロニー・くりかぼちゃ
30 土	カレーうどん グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 ツナサンド 牛乳	牛乳・ふたロース・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・ゆでうどん・調合油・食パン・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・キャベツ・きゅうり

旬の食材 「 鮭 」



日本で水揚げされる鮭は「白鮭」と呼ばれ、これからが旬の季節になります。種類は「紅鮭」や「銀鮭」、「キングサーモン」や「トラウトサーモン」などがあり、スーパーなどではよく見かけます。身の色が赤いのは含有される色素のアスタキサンチンによるもので、分類上は白身魚です。EPA・DHAや、カルシウムを骨に運びビタミンDが豊富です。代謝活動や骨と筋肉の形成が促進されるので、子どもの発育の為に優れた食材です。

