

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 水	牛乳パン 卵とトマトのスープ 鶏肉のマーマレード焼き アスパラサラダ 蒸し野菜 ヨーグルト	バナナ 麦茶	鶏卵・ベーコン・若鶏もも皮なし・ヨーグルト・削り節	牛乳パン・調合油・片栗粉・三温糖・精白米	バナナ・トマト・たまねぎ・パセリ・マーマレード・キャベツ・にんじん・アスパラガス・くりかぼちゃ・こねぎ
2 木	五目おこわ すまし汁 出し入り卵焼き 切干大根の甘酢和え 茹でキャベツ ピーチゼリー	麦茶 おかかチャーハン ジュース 菓子	油揚げ・木綿豆腐・削り節・鶏卵	菓子・精白米・糸こんにゃく・調合油・三温糖・マヨネーズ・ピーチゼリー・柏餅(乳:ジャムパン)	りんごジュース・ごぼう・乾しいたけ・にんじん・えのきたけ・ほうれんそう・長ねぎ・まこんぶ・切干しだいこん・りょくとうもやし・きゅうり・キャベツ
7 火	ご飯 味噌汁 揚げのネギソースかけ 茹で野菜 蒸し野菜 かんぎつ類	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・油揚げ・みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・ベーコン・プロセスチーズ・牛乳	精白米・片栗粉・調合油・三温糖・マヨネーズ・食パン	たまねぎ・ほうれんそう・しょうが・長ねぎ・りょくとうもやし・キャベツ・くりかぼちゃ・いよかん・青ピーマン・トマトケチャップ
8 水	バターロールパン きゃべつスープ 豚肉のりんごソースかけ スパゲティソテー スティック野菜 ヨーグルト	バナナ 麦茶	ふたロース・ヨーグルト・油揚げ・でんぶ	バターロールパン・有塩バター・三温糖・スパゲティ・調合油・マヨネーズ・精白米	バナナ・えのきたけ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・りんご・赤ピーマン・きゅうり・かんびょう・乾しいたけ・ごぼう・きざみのり
9 木	豚肉のうま煮丼 もやしのスープ 大根の味噌サラダ バナナ	麦茶 五目チラシ ジュース 菓子	ふたロース・ベーコン・みそ・鶏卵・牛乳	菓子・精白米・調合油・ごま油・三温糖・片栗粉・いりごま・薄力粉・有塩バター	りんごジュース・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ぶなしめじ・えのきたけ・チンゲンサイ・にんにく・りょくとうもやし・生しいたけ・だいこん・冷凍コーン・きゅうり・バナナ・レモン果汁
10 金	ご飯 味噌汁 あじのカレー風味揚げ ひじきの炒り煮 温野菜 オレンジゼリー	牛乳 菓子	牛乳・みそ・削り節・煮干し・あじ・油揚げ・焼き豚・なると	菓子・精白米・三温糖・片栗粉・調合油・糸こんにゃく・マヨネーズ・オレンジゼリー・生中華めん	だいこん・えのきたけ・みずな・にんにく・乾ひじき・にんじん・スナッパえんどう・冷凍コーン・長ねぎ
11 土	焼きそば ポテトスープ スティック野菜 ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ふたロース・ベーコン・ヨーグルト	菓子・蒸し中華めん・調合油・じゃがいも・マヨネーズ・食パン・有塩バター・グラニュー糖	キャベツ・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・あおのり・パセリ・きゅうり・にんじん
13 月	チキントマトカレー 野菜スープ 和風サラダ バナナ	牛乳 菓子	牛乳・若鶏もも皮なし・ベーコン	菓子・精白米・有塩バター・調合油・ごま油・食パン・黒砂糖	ホールトマト・たまねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・チンゲンサイ・りょくとうもやし・乾しいたけ・キャベツ・きゅうり・塩わかめ・ぶなしめじ・バナナ
14 火	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き ★納豆和え スティック胡瓜 りんごゼリー	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・ふたロース・生揚げ・みそ・さば・納豆・若鶏もも皮なし・削り節	精白米・糸こんにゃく・調合油・三温糖・マヨネーズ・りんごゼリー・ゆでうどん・片栗粉	ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・こまつな・りょくとうもやし・きゅうり・乾しいたけ・たまねぎ
15 水	バターロールパン 中華風クリームコーンスープ きのこのハンバーグ 温野菜 粉吹き芋 ヨーグルト	バナナ 麦茶	鶏卵・鶏ひき肉・ふたひき肉・ヨーグルト	バターロールパン・片栗粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・じゃがいも・精白米・いりごま	バナナ・コーン缶詰クリーム・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・ぶなしめじ・トマトケチャップ・アスパラガス・塩昆布
16 木	三色ご飯 味噌汁 はんぺんの磯辺揚げ きゃべつのおかかあえ かんぎつ類	ジュース 菓子	鶏ひき肉・鶏卵・みそ・煮干し・削り節・はんぺん・コンデンスミルク・牛乳	菓子・精白米・三温糖・調合油・釜焼きふ・天ぷら粉・薄力粉・有塩バター・粉糖	りんごジュース・にんじん・さやいんげん・たまねぎ・ほうれんそう・あおのり・キャベツ・いよかん
17 金	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き 切干大根の煮付け 蒸し野菜 桃缶	牛乳 菓子	牛乳・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・さつま揚げ・ウインナーソーセージ・鶏卵	菓子・精白米・三温糖・調合油・さつまいも・薄力粉	チンゲンサイ・たまねぎ・しょうが・切干しだいこん・にんじん・白桃缶・トマトケチャップ
18 土	中華丼 韓国風スープ 南瓜の甘煮 ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ふたロース・なると・ヨーグルト・プロセスチーズ	菓子・精白米・三温糖・ごま油・片栗粉・いりごま・食パン・マヨネーズ	はくさい・たまねぎ・にんじん・きくらげ・青ピーマン・ゆでたけのこ・塩わかめ・くりかぼちゃ・きざみのり
		牛乳 のりチーズサンド			

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 (βカロル当量: 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	498	18.7	15.6	209	1.8	164	0.29	0.35	30	4.4	2.1
幼児	595	22.3	19.3	194	2.3	195	0.35	0.35	34	5.7	2.6

※おやつの上段は、乳児のおやつです。
 ※乳児のマヨネーズは、卵のっていないものを使用しています。
 ※材料の入荷状況により、献立を変更する場合があります。
 ※★は新メニューです。

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
20月	青菜御飯 豚肉とこんにゃくの炒め汁 魚の甘酢焼き 鶏肉ときゅうりのごまあえ 茹で人参 ヨーグルト	牛乳 菓子 麦茶 大学芋 ヨーグルト 麦茶	牛乳・ぶたロース・めかじき・若鶏ささ身・ヨーグルト	菓子・精白米・糸こんにゃく・ごま油・三温糖・片栗粉・すりごま・さつまいも・調合油・いりごま	にんじん・えのきたけ・長ねぎ・さやいんげん・きゅうり・塩わかめ
21火	ご飯 味噌汁 生姜焼き シルバーサラダ スティック胡瓜 バナナ	麦茶 おこのみ揚げ バナナ 麦茶	ヨーグルト・みそ・煮干し・削り節・ぶたロース・ロースハム・鶏卵	精白米・調合油・はるさめ・マヨネーズ・お好み焼き粉	えのきたけ・りょくとうもやし・こまつな・しょうが・にんじん・きゅうり・バナナ・こねぎ・キャベツ・冷凍コーン・あおのり
22水	フリオッシュ 南瓜のクリームスープ スパニッシュオムレツ マカロニサラダ 温野菜 ヨーグルト	麦茶 焼きおにぎり ジュース 菓子	牛乳・鶏卵・ベーコン・ロースハム・ヨーグルト	フリオッシュ・片栗粉・じゃがいも・調合油・マカロニ・精白米・ごま油	バナナ・冷凍くりかぼちゃ・たまねぎ・パセリ・トマトケチャップ・きゅうり・にんじん
23木	お赤飯 味噌汁 鶏肉のカレー揚げ ポテトサラダ 煮付け 温野菜 ピーチゼリー	麦茶 ケーキ 牛乳 菓子	ささげ・絹ごし豆腐・みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・ロースハム・さつま揚げ	菓子・いりごま・片栗粉・調合油・じゃがいも・マヨネーズ・三温糖・ピーチゼリー・ショートケーキ	りんごジュース・なめこ・塩わかめ・しょうが・きゅうり・だいこん・にんじん・スナッフえんどう・いちご
24金	ご飯 ドライビーンズ コンスープ オリエンタルサラダ みかん缶	牛乳 ツナサンド 菓子	牛乳・大豆水煮缶詰・ぶたひき肉・若鶏ささ身・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・調合油・三温糖・片栗粉・コーンフレーク・ごま油・食パン・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・ホールトマト・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・冷凍コーン・チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり・みかん缶詰
25土	スパゲッティナポリタン 若布スープ グリーンサラダ ヨーグルト	麦茶 炊き込みごはん 牛乳 菓子	牛乳・ベーコン・パルメザンチーズ・ヨーグルト・若鶏もも皮なし	菓子・スパゲティ・調合油・いりごま・精白米・三温糖	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・トマトケチャップ・ホールトマト・塩わかめ・長ねぎ・キャベツ・きゅうり・乾しいたけ
27月	ふりかけご飯 味噌汁 グリルチキンのトマトソース 牛蒡サラダ スティック胡瓜 バナナ	麦茶 クリームコーンパスタ ヨーグルト 麦茶	牛乳・油揚げ・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・ベーコン・パルメザンチーズ	菓子・精白米・薄力粉・調合油・三温糖・すりごま・マヨネーズ・スパゲティ	だいこん・みずな・ホールトマト・たまねぎ・にんにく・ごぼう・にんじん・きゅうり・バナナ・ほうれんそう・コーン缶詰クリーム
28火	フルコギ丼 もやしのスープ ハンサンスー みかん缶	ジュース きな粉蒸しパン バナナ 麦茶	ヨーグルト・ぶたロース・ベーコン・ロースハム・きな粉	精白米・調合油・三温糖・いりごま・はるさめ・ごま油・薄力粉	たまねぎ・ごぼう・にんじん・にら・にんにく・りょくとうもやし・生しいたけ・きゅうり・みかん缶詰・りんごジュース
29水	牛乳パン コンスープ ポテトコロッケ スパゲッティサラダ 茹でキャベツ ヨーグルト	麦茶 豚肉の生姜ご飯 ジュース 菓子	鶏ひき肉・鶏卵・ヨーグルト・ぶたロース	牛乳パン・じゃがいも・薄力粉・パン粉・調合油・スパゲティ・マヨネーズ・精白米・三温糖	バナナ・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・きゅうり・キャベツ・しょうが・こねぎ
30木	ごま塩ごはん 味噌汁 揚げ豆腐 スッキ二炒め 蒸し野菜 オレンジゼリー	牛乳 しらすトースト 菓子	みそ・煮干し・削り節・押し豆腐・鶏卵・鶏ひき肉・ベーコン・しらす干し・プロセスチーズ・牛乳	菓子・精白米・いりごま・調合油・三温糖・いりごま・オレンジゼリー・食パン・マヨネーズ	りんごジュース・キャベツ・塩わかめ・たまねぎ・ほうれんそう・生しいたけ・にんじん・スッキ二・くりかぼちゃ・きざみのり
31金	ご飯 味噌汁 鮭の漬け焼き マロニーの金平 かぶの甘酢 バナナ	牛乳 じゃが芋たんぼ 菓子	牛乳・生揚げ・みそ・煮干し・削り節・さけ	菓子・精白米・三温糖・いりごま・マロニー・ごま油・じゃがいも・片栗粉・調合油	りょくとうもやし・長ねぎ・ごぼう・にんじん・青ピーマン・かぶ・きゅうり・バナナ

いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

いってきまーす!

朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いろいろしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量が多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!