

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
2月	月	ご飯 味噌汁 かじきの照り焼き 五目豆 茹でキャベツ みかん缶	牛乳 菓子	牛乳・生揚げ・みそ・煮干し・削り節・めかじき・大豆水煮缶詰・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・じゃがいも・調合油・三温糖・マヨネーズ・薄力粉・黒砂糖	塩わかめ・にんじん・乾しいたけ・まこんぶ・さやいんげん・キャベツ・みかん缶詰
			牛乳 黒糖蒸しパン			
3月	火	ご飯 オードンスープ 酢豚 もやしとほうれん草の胡麻あえ ぶどうゼリー	ソース 菓子	ぶたロース・まぐろ油漬缶詰・ピザ用チーズ・牛乳	菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖・すりごま・ぶどうゼリー・食パン・エッグケア	りんごジュース・たまねぎ・にんじん・チングンサイ・しょうが・青ビーマン・生しいたけ・ゆでたけのこ・トマトケチャップ・りょくとうもやし・ほうれんそう
			牛乳 マヨトースト			
4月	水	牛乳パン 春雨スープ オムレツ 蒸しじゃがいも バブリカソテー ヨーグルト	バナナ 麦茶	鶏卵・鶏ひき肉・ヨーグルト・油揚げ	牛乳パン・はるさめ・調合油・じゃがいも・有塩バター・精白米・糸こん・三温糖	バナナ・たまねぎ・にんじん・チングンサイ・トマトケチャップ・赤ビーマン・青ビーマン・りょくとうもやし・ごぼう・乾しいたけ
			麦茶 五目おこわ			
5月	木	ご飯 味噌汁 れんこんの小判焼き いんげんのおかか和え 茹で人参 バナナ	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・油揚げ・みそ・煮干し・削り節・ぶたひき肉・ベーコン・パルメザンチーズ・牛乳	精白米・片栗粉・三温糖・パンネ・調合油	えのきたけ・キャベツ・れんこん・長ねぎ・しょうが・さやいんげん・にんじん・バナナ・たまねぎ・青ビーマン・トマトケチャップ・ホールトマト
			牛乳 トマトソースのパンネ			
6月	金	青菜御飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ホットフライ 煮付け ステックきゅうり (3.4歳ジュース)	牛乳 菓子	牛乳・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・さつま揚げ	菓子・精白米・釜焼きふ・片栗粉・調合油・フライドポテト・三温糖・ピーチゼリー・メロンパン	たまねぎ・塩わかめ・しょうが・にんにく・だいこん・にんじん・きゅうり
			牛乳 メロンパン			
7月	土	あんかけやきそば コーンのスープ ナムル フルーツヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・なると・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・蒸し中華めん・ごま油・三温糖・片栗粉・いりごま・精白米	はくさい・にんじん・ほうれんそう・冷凍コーン・たまねぎ・チングンサイ・りょくとうもやし・きゅうり・みかん缶詰
			麦茶 ツナご飯			
9月	月	ご飯 味噌汁 さつぱりしようが焼き スパゲッティサラダ ほうれん草のソテー メロン	牛乳 菓子	牛乳・みそ・削り節・煮干し・ぶたロース・プロセスチーズ・絹ごし豆腐	菓子・精白米・三温糖・スペゲティ・オリーブ油・有塩バター・調合油・薄力粉・粉糖	えのきたけ・たまねぎ・こねぎ・しょうが・だいこん・きゅうり・ほうれんそう・りょくとうもやし・冷凍コーン・メロン
			牛乳 とうふドーナツ			
10月	火	ぶりかけご飯 手切り野菜のすまし汁 飛竜頭 酢味噌和え 蒸し野菜 オレンジゼリー	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・削り節・押し豆腐・まぐろ油漬缶詰・鶏卵・サラダ竹輪・みそ・ベーコン・牛乳・パルメザンチーズ	精白米・しらたき・片栗粉・三温糖・調合油・マヨネーズ・オレンジゼリー・スペゲティ	だいこん・えのきたけ・にんじん・さやえんどう・長ねぎ・生しいたけ・塩わかめ・きゅうり・冷凍くりかぼちゃ・たまねぎ・ほうれんそう・コーン缶詰クリーム
			牛乳 クリームコーンパスタ			
11月	水	レーズンパン(牛乳パン) 野菜のカレースープ 鶏肉のマーマレード焼き シルバーサラダ トマト ヨーグルト	バナナ 麦茶	ぶたロース・若鶏もも皮なし・ロースハム・ヨーグルト・プロセスチーズ・削り節	レーズンパン(乳: 牛乳パン)・じゃがいも・調合油・三温糖・はるさめ・エッグケア・精白米	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ママレード・きゅうり・トマト
			麦茶 おかかチーズおにぎり			
12月	木	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 肉じゃが きゅうりの和え物 みかん缶	ジュース 菓子	絹ごし豆腐・みそ・煮干し・削り節・さけ・ぶたロース・鶏卵・牛乳	菓子・精白米・じゃがいも・しらたき・調合油・三温糖・ごま油・食パン	りんごジュース・なめこ・塩わかめ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・きゅうり・みかん缶詰
			牛乳 フレンチトースト			
13月	金	ご飯 味噌汁 手作りしらすぶりかけ 味噌汁 豚しゃぶ 蒸し野菜 バナナ	牛乳 菓子	牛乳・しらす干し・かつお節・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・ぶたロース	菓子・精白米・ごま油・いりごま・三温糖・さつまいも・薄力粉・無塩バター	こまつな・だいこん・長ねぎ・キャベツ・りょくとうもやし・バナナ・にんじん
			麦茶 人参クッキー			
14月	土	スパゲッティナボリタン 若布スープ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・フランクフルトソーセージ・パルメザンチーズ・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・スペゲティ・調合油・いりごま・食パン・エッグケア	たまねぎ・にんじん・青ビーマン・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
			牛乳 ツナサンド			
16月	月	餃子丼 もやしのスープ パンサジー みかん缶	牛乳 菓子	牛乳・ぶたひき肉・ベーコン・ロースハム	菓子・精白米・ごま油・三温糖・片栗粉・ぎょうざの皮・調合油・いりごま・はるさめ・じゃがいも・有塩バター	長ねぎ・しょうが・ににく・キャベツ・えのきたけ・にら・りょくとうもやし・生しいたけ・きゅうり・にんじん・みかん缶詰
			牛乳 いももち			

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	500	19.8	15.5	233	1.8	140	0.33	0.37	27	4.2	2.2
幼児	591	23.2	19.1	219	2.2	162	0.4	0.37	31	5.3	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、卵の入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	
17	火	ごま塩ごはん 味噌汁 とりてん シャキシャキサラダ 茹でキャベツ ピーチゼリー	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・木綿豆腐・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・蒸しかまぼこ	精白米・いりごま・薄力粉・片栗粉・調合油・三温糖・マヨネーズ・ピーチゼリー・ゆでうどん	えのきだけ・こまつな・しょうが・にんにく・れんこん・アスパラガス・赤ビーマン・黄ビーマン・にんじん・キャベツ・ほうれんそう・長ねぎ・乾しいたけ	
18	水	バターロールパン ジュリエンヌスープ ★凍り豆腐入りハンバーグ ズッキニ炒め 蒸し野菜 ヨーグルト	バナナ 麦茶	凍り豆腐・ふたひき肉・ベーコン・ヨーグルト・みそ	バターロールパン・パン粉・三温糖・調合油・いりごま・マヨネーズ・精白米	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・トマトケチャップ・ズッキニ・冷凍くりかぼちゃ	
19	木	お赤飯 味噌汁 ヒレカツ 竹輪と切り干し大根の煮物 スパゲティソテー メロン	ジュース 栗子	ささげ・みそ・煮干し・削り節・ふたヒレ・鶏卵・サラダ竹輪	菓子・精白米・いりごま・釜焼きふ・薄力粉・パン粉・調合油・三温糖・スパゲティ・有塩バター・ロールケーキ	りんごジュース・たまねぎ・みずな・切干だいこん・にんじん・さやえんどう・赤ビーマン・メロン・いちご	
20	金	キーマカレー 五目スープ コーンサラダ バナナ	牛乳 栗子	牛乳・ぶたひき肉	菓子・精白米・調合油・薄力粉・ごま油	たまねぎ・にんじん・青ビーマン・しょうが・にんにく・ホールトマト・ゆでたけのこ・チングンサイ・乾しいたけ・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン・バナナ・コーン缶詰クリーム・にら	
21	土	ピビンバ丼 オニオンスープ 若布サラダ ヨーグルト	牛乳 栗子	牛乳・ぶたひき肉・まぐろ油漬缶詰・ヨーグルト	菓子・精白米・調合油・三温糖・ごま油・食パン・有塩バター・グラニュー糖	にんにく・しょうが・りょくとうもやし・にんじん・ほうれんそう・冷凍コーン・たまねぎ・チングンサイ・塩わかめ・キャベツ・きゅうり	
23	月	ご飯 味噌汁 かじきのケチャップソース ほうれん草とコーンのソテー 粉吹き芋 メロン	牛乳 栗子	牛乳・みそ・削り節・煮干し・めかじき・ベーコン	菓子・精白米・釜焼きふ・片栗粉・調合油・三温糖・有塩バター・じゃがいも・スパゲティ	えのきだけ・こまつな・しょうが・トマトケチャップ・ほうれんそう・冷凍コーン・バセリ・メロン・こねぎ・ぶなしめじ・たまねぎ	
24	火	ご飯 かきたま汁 鶏肉のみそからめ 根菜の煮物 きゅうりとわかめの酢のもの りんごゼリー	牛乳 ヨーグルト 麦茶	牛乳和風スパゲッティ ヨーグルト	ヨーグルト・鶏卵・削り節・若鶏もも皮なし・みそ・さつま揚げ・牛乳	精白米・片栗粉・三温糖・いりごま・りんごゼリー・薄力粉・無塩バター・調合油	長ねぎ・れんこん・ごぼう・にんじん・生しいたけ・さやいんげん・きゅうり・塩わかめ・黄桃缶
25	水	牛乳パン 夏野菜のスープ キッシュ キャベツの中華風サラダ トマト ヨーグルト	牛乳 麦茶	牛乳桃のケーキ	鶏卵・ベーコン・ピザ用チーズ・ヨーグルト・油揚げ	牛乳パン・調合油・いりごま・ごま油・精白米・三温糖・いりごま	バナナ・くりかぼちや・なす・たまねぎ・にんじん・赤ビーマン・ほうれんそう・キャベツ・きゅうり・焼きのり・トマト
26	木	春雨入りあんかけ丼 味噌汁 きゅうりとハムのサラダ みかん缶	牛乳 栗子	牛乳和風スパゲッティ ヨーグルト	ぶたロース・みそ・煮干し・削り節・ロースハム・ぶたひき肉・牛乳	菓子・精白米・はるさめ・三温糖・片栗粉・ごま油・すりごま・調合油・エッグケア・じゃがいも・ぎょうざの皮	りんごジュース・はくさい・たまねぎ・にんじん・ゆでたけのこ・チングンサイ・塩わかめ・だいこん・えのきだけ・キャベツ・りょくとうもやし・みかん缶詰
27	金	わかめご飯 味噌汁 しゅうまい チャフチエ きゅうりの即席漬け バナナ	牛乳 栗子	牛乳ジャムサンド	牛乳・油揚げ・みそ・削り節・煮干し・ぶたひき肉・ぶたロース	菓子・精白米・ごま油・片栗粉・しゅうまいの皮・マロニー・三温糖・食パン	たまねぎ・みずな・しょうが・ゆでたけのこ・乾しいたけ・黄ビーマン・赤ビーマン・りょくとうもやし・きゅうり・バナナ・いちごジャム
28	土	きつねうどん じゃが芋のそぼろ煮 ヨーグルト	牛乳 栗子	麦茶 炊き込みご飯	牛乳・油揚げ・削り節・鶏ひき肉・ヨーグルト・ぶたロース	菓子・ゆでうどん・三温糖・じゃがいも・調合油・精白米	長ねぎ・にんじん・ほうれんそう・乾しいたけ
30	月	ぶりかけご飯 味噌汁 鰯の香味焼き 巻平牛蒡 きゅうりの塩昆布和え ヨーグルト	牛乳 栗子	牛乳 麦茶	牛乳・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・さば・ヨーグルト・焼き豚・なると	菓子・精白米・調合油・三温糖・いりごま・ごま油・生中華めん	塩わかめ・キャベツ・しょうが・長ねぎ・ごぼう・にんじん・きゅうり・塩昆布・冷凍コーン

