

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	ふりかけご飯 鶏団子春雨の生姜スープ お好み焼き風厚焼き卵 切干大根の甘酢和え ヨーグルト	牛乳 菓子 ひなあられ (乳:せんべい) 桜もち 麦茶 ヨーグルト 麦茶	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・サラ ダ竹輪・削り節・ヨーグルト	菓子・精白米・片栗粉・はる さめ・マヨネーズ・三温糖・ 桜もち(関東風)	しょうが・はくさい・こまつな・に んじん・キャベツ・あおのり・切干 しいたけ・こんにゃくとうもろやし・ きゅうり
3火	散らし寿司 すまし汁 鶏肉の唐揚げ 金平牛蒡 茹でフロッコリー かんきつ類	麦茶 ケーキ バナナ 麦茶	ヨーグルト・鶏卵・でんぷ 木綿豆腐・削り節・若鶏もも 皮なし	精白米・三温糖・片栗粉・調 合油・いりごま・マヨネー ズ・ショートケーキ	かんびょう・乾しいたけ・にんじ ん・きざみのり・えのきたけ・ほう れんそう・長ねぎ・まこんぶ・しょ うが・にんにく・ごぼう・フロッコ リー・かんきつ類・いちご
4水	オープンサンド コーンのスープ ホークビーンズ ピーチゼリー	麦茶 おなかチャーハン ジュース 菓子	プロセスチーズ・大豆水煮缶 詰・ふたロース・ベーコン・ 削り節	ロールパン・マヨネーズ・片 栗粉・じゃがいも・調合油・ 三温糖・ピーチゼリー・精白 米	バナナ・きゅうり・冷凍コーン・た まねぎ・にんじん・チンゲンサイ・ トマトケチャップ・ホールトマト・ こねぎ
5木	わかめご飯 味噌汁 鶏肉のコーンフレーク焼き 南瓜の甘煮 茹で人参 かんきつ類	牛乳 菓子 牛乳 マドレーヌ	絹ごし豆腐・みそ・削り節・ 煮干し・若鶏もも皮なし・鶏 卵・牛乳	菓子・精白米・エッグケア・ コーンフレーク・三温糖・薄 力粉・無塩バター	りんごジュース・なめこ・長ねぎ・ しょうが・にんにく・くりかぼ ちや・にんじん・かんきつ類・レモ ン果汁
6金	ご飯 味噌汁 鯖のカレー揚げ ひじきの炒り煮 バナナ	牛乳 菓子 牛乳 ウィナー クワッサン	牛乳・油揚げ・みそ・煮干 し・削り節・さば・さつま揚 げ	菓子・精白米・片栗粉・調合 油・糸こんにゃく・三温糖・ウイ ナークワッサン	キャベツ・こまつな・しょうが・乾 ひじき・にんじん・さやいんげん・ バナナ
7土	チャンボン フロッコリーサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 麦茶 塩昆布とツナのおにぎり	牛乳・ふたロース・蒸しわか め・ヨーグルト・まぐろ油 漬缶詰	菓子・生中華めん・ごま油・ 調合油・精白米	にんじん・キャベツ・りよくとうも ろやし・にら・長ねぎ・フロッコ リー・塩昆布
9月	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き さつまいもの天ぷら きゃべつのおかか和え バナナ	牛乳 菓子 牛乳 かりんとうトースト	牛乳・みそ・削り節・煮干 し・さけ	菓子・精白米・さつまいも・ 天ぷら粉・調合油・食パン・ 有塩バター・黒砂糖	だいこん・えのきたけ・みすな・ キャベツ・りよくとうもろやし・にん じん・バナナ
10火	餃子丼 もやしのスープ ハンサンズ かんきつ類	牛乳 菓子 麦茶 じゃが芋たんぼ バナナ 麦茶	ヨーグルト・ふたひき肉・ ベーコン・ロースハム・牛乳	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	長ねぎ・しょうが・にんにく・えの きたけ・キャベツ・にら・りよくと うもろやし・生しいたけ・きゅうり・ にんじん・かんきつ類
11水	牛乳パン 若布スープ 凍り豆腐入りハンバーグ マカロニサラダ 茹でフロッコリー ヨーグルト ごま塩ごはん	麦茶 ラーメン ジュース 菓子 牛乳 チーズ蒸しパン	凍り豆腐・ふたひき肉・まぐ ろ油漬缶詰・ヨーグルト・焼 き豚・なると	牛乳パン・いりごま・パン 粉・三温糖・調合油・マカロ ニ・マヨネーズ・生中華めん	バナナ・塩わかめ・長ねぎ・たま ねぎ・トマトケチャップ・きゅうり・ にんじん・フロッコリー・冷凍コー ン
12木	味噌汁 チキンのオープン焼き 根菜サラダ かんきつ類	牛乳 菓子 牛乳 チーズ蒸しパン	木綿豆腐・みそ・煮干し・削 り節・若鶏もも皮なし・プロ セスチーズ・牛乳	菓子・精白米・いりごま・ご ま油・いりごま・マヨネー ズ・薄力粉・三温糖・調合油	りんごジュース・りよくとうもろ やし・チンゲンサイ・れんこん・にん じん・かぶ・かぶの葉・かんきつ類
13金	ふりかけご飯 味噌汁 春巻き ごぼうサラダ ぶどうゼリー	牛乳 菓子 ジュース クリームコーンパスタ	牛乳・みそ・削り節・煮干 し・ふたロース・ベーコン・ パルメザンチーズ	菓子・精白米・はるさめ・ご ま油・三温糖・片栗粉・調合 油・すりごま・マヨネーズ・ ぶどうゼリー・スバゲティ	かぶ・かぶの葉・たまねぎ・はくさ い・ゆでだけのご・乾しいたけ・ご ぼう・にんじん・ほうれんそう・ コーン缶詰クリーム・りんごジュ ース
14土	ぎつねうどん じゃが芋のそぼろ煮 フルーツヨーグルト	牛乳 菓子 麦茶 炊き込みごはん	牛乳・油揚げ・削り節・鶏ひ き肉・ヨーグルト・若鶏もも 皮なし	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・ みかん缶詰・乾しいたけ
16月	チキントマトカレー 春雨スープ ツナサラダ かんきつ類	牛乳 菓子 牛乳 お好み焼き	牛乳・若鶏もも皮なし・まぐ ろ油漬缶詰・鶏卵・ベーコン	菓子・精白米・有塩バター・ 調合油・はるさめ・お好み焼 き粉	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・キャベツ・きゅうり・かんき つ類・冷凍コーン・あおのり

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-胡萝卜素当量: 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	495	19.2	15.2	225	1.8	136	0.31	0.36	34	4.1	2
幼児	580	22	18.4	207	2.3	157	0.36	0.35	40	5.2	2.5

※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	ご飯 味噌汁 ヒレカツ 茹でキャベツ 春雨サラダ かんきつ類 フリオッシュ	ジュース 菓子	みそ・煮干し・削り節・ぶたヒレ・鶏卵・ロースハム・牛乳	菓子・精白米・薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・はるさめ・三温糖・さつまいも	りんごジュース・だいこん・たまねぎ・ほうれんそう・キャベツ・きゅうり・にんじん・かんきつ類
18 水	★きのこのかき玉スープ 鶏肉のバーベキューソース 小松菜のかりかりベーコンサラダ ヨーグルト	牛乳 焼き芋 バナナ 麦茶	鶏卵・若鶏もも皮なし・ベーコン・ヨーグルト・あずき・きな粉	フリオッシュ・片栗粉・薄力粉・調合油・三温糖・オリーブ油・精白米	バナナ・えのきたけ・ぶなしめじ・しょうが・トマトケチャップ・りんご・にんにく・たまねぎ・こまつな・キャベツ
19 木	ご飯 野菜のカレースープ はんぺんフライ シルバーサラダ ゼリー	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・ぶたロース・はんぺん・鶏卵・ロースハム・若鶏もも皮なし	精白米・じゃがいも・調合油・薄力粉・パン粉・はるさめ・エッグケア・ゼリー・そうめん	キャベツ・たまねぎ・にんじん・きゅうり・乾しいたけ・長ねぎ・ほうれんそう
21 土	焼きそば 韓国風スープ コーンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・ヨーグルト	菓子・蒸し中華めん・調合油・いりごま・ごま油・精白米	キャベツ・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・あおのり・塩わかめ・きゅうり・冷凍コーン・みかん缶詰
23 月	ご飯 けんちん汁 鮭のスタミナ焼き もやしとほうれん草の胡麻あえ かんきつ類	牛乳 菓子	牛乳・木綿豆腐・削り節・さけ・みそ・鶏卵	菓子・精白米・糸こんにゃく・さいも・調合油・すりごま・三温糖・薄力粉・無塩バター	ごぼう・にんじん・だいこん・長ねぎ・セロリー・にんにく・りょくとうもやし・ほうれんそう・かんきつ類・黄桃缶
24 火	青菜御飯 味噌汁 さつぱりしょうが焼き 野菜ソテー 茹でブロッコリー バナナ	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・生揚げ・みそ・煮干し・削り節・ぶたロース・若鶏もも皮なし	精白米・三温糖・調合油・マヨネーズ・薄力粉	塩わかめ・長ねぎ・しょうが・だいこん・キャベツ・りょくとうもやし・青ピーマン・にんじん・ブロッコリー・バナナ・ほうれんそう・乾しいたけ
25 水	バターロールパン ジュリエヌスープ キッシュ マカロニソテー ヨーグルト	バナナ 麦茶	鶏卵・ベーコン・ピザ用チーズ・ヨーグルト・油揚げ	バターロールパン・調合油・マカロニ・有塩バター・精白米・三温糖・いりごま	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・赤ピーマン・ほうれんそう・青ピーマン・トマトケチャップ
26 木	ふりかけご飯 味噌汁 たらこのステーキソースかけ ブロッコリーの胡麻サラダ かんきつ類	ジュース 菓子	木綿豆腐・みそ・煮干し・かつお節・たら・ロースハム・鶏卵・牛乳	菓子・精白米・薄力粉・調合油・三温糖・マヨネーズ・すりごま・ロールパン・無塩バター	りんごジュース・はくさい・みずな・たまねぎ・ブロッコリー・キャベツ・かんきつ類
27 金	ご飯 味噌汁 鶏すき きゃべつの塩昆布和え りんごゼリー	牛乳 菓子	牛乳・みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・焼き豆腐・生クリーム・卵黄	菓子・精白米・しらたき・調合油・三温糖・ごま油・りんごゼリー・さつまいも・有塩バター・いりごま	えのきたけ・たまねぎ・塩わかめ・にんじん・長ねぎ・はくさい・キャベツ・塩昆布
28 土	豚肉のうま煮丼 若布スープ 南瓜の甘煮 ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・ヨーグルト	菓子・精白米・調合油・三温糖・ごま油・片栗粉・いりごま・食パン・有塩バター・グラニュー糖	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・塩わかめ・長ねぎ・冷凍くりかぼちゃ
30 月	ごま塩ごはん 豚肉とこんにゃくの炒め汁 鯖の味噌煮 ほうれん草と人参の白和え かんきつ類	牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・さば・みそ・木綿豆腐・ベーコン・パルメザンチーズ	菓子・精白米・いりごま・糸こんにゃく・ごま油・三温糖・すりごま・パンネ・調合油	にんじん・えのきたけ・長ねぎ・さやいんげん・しょうが・ほうれんそう・かんきつ類・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ・ホールトマト
31 火	切干し大根のご飯 味噌汁 豚しゃぶ(醤油タレ) 茹で野菜 バナナ	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・油揚げ・絹ごし豆腐・みそ・煮干し・削り節・ぶたロース・プロセスチーズ	精白米・三温糖・調合油・マヨネーズ	切干しだいこん・にんじん・なめこ・長ねぎ・キャベツ・りょくとうもやし・バナナ

