

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				朝おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 (水)	バターロール ゆで野菜 ジュリエンスープ ヨーグルト 中華風ローストチキン 春雨サラダ	バターロール、米、はるさめ、油、三温糖、砂糖	ヨーグルト、鶏肉、ハム	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、セロリ、ごま、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、コンソメ、本みりん、塩	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶
02 (木)	麻婆丼 かき玉スープ 根菜サラダ 柑橘類	米、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、油、あんばん	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、みそ	いよかん、たまねぎ、れんこん、かぶ、にんじん、ねぎ、かぶの葉、にんにく、しょうが、ごま	しょうゆ、コンソメ、酢、塩	牛乳 菓子 あんばん 牛乳
03 (金)	ふりかけごはん みそ汁 かじきの甘酢焼き キャベツの塩昆布和え	米、じゃがいも、スパゲティ、片栗粉、三温糖、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、生揚げ、みそ、ハム、かつお節、煮干し	いよかん、キャベツ、えのきたけ、にんじん、こまつな、きゅうり、塩こんぶ	しょうゆ、酢、塩	牛乳 菓子 じゃがいもたんぱ 牛乳
04 (土)	鶏南蛮うどん 焼き豚サラダ ヨーグルト	うどん、食パン、エッグケア、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、焼き豚、かつお節	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、いちごジャム、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	しょうゆ、本みりん、酢、塩、カレー粉	菓子 牛乳 いちごジャムサンド 牛乳
06 (月)	ごま塩ご飯 みそ汁 鶏のりんごソースがけ 野菜ソテー	米、じゃがいも、とうもろこし、マヨネーズ、麩、三温糖、油	鶏肉、みそ、かつお節、煮干し	バナナ、キャベツ、だいこん、もやし、りんご、たまねぎ、にんじん、みずな、ほうれんそう、ピーマン、ねぎ、ごま、しいたけ	だし、しょうゆ、本みりん、塩、酒	菓子 牛乳 にゅうめん 麦茶
07 (火)	御飯 すまし汁 鮭の西京焼き 切干大根の煮付け	米、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、バター、油、砂糖	牛乳、さけ、豆腐、卵、みそ、油揚げ、かつお節	いよかん、スナックえんどう、えのきたけ、バナナ、ほうれんそう、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、さやいんげん、ごま、こんぶ	しょうゆ、本みりん、塩	ヨーグルト 麦茶 焼きそば 牛乳
08 (水)	牛乳パン 野菜スープ オムレツ 春キャベツスパゲティソテー	牛乳パン、米、スパゲティ、オリーブ油、油、三温糖	卵、鶏ひき肉、鶏肉、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩	バナナ 麦茶 炊き込みご飯 麦茶
09 (木)	カレーライス みそ汁 ツナサラダ 柑橘類	米、じゃがいも、食パン、バター、グラニュー糖、油	豚肉、ツナ缶、みそ、きな粉、かつお節、煮干し	いよかん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、福神漬、にんじん、きゅうり、わかめ	カレー粉、酢、塩	ジュース 菓子 きな粉ラスク 麦茶
10 (金)	ふりかけごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ	米、じゃがいも、焼きそばめん、エッグケア、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、豚肉、みそ、ハム、かつお節、煮干し	いよかん、ブロッコリー、はくさい、えのきたけ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、塩、ソース	牛乳 菓子 焼きそば 牛乳
11 (土)	ミートソーススパゲティ コーンのスープ グリーンサラダ ヨーグルト	スパゲティ、米、油、バター、三温糖、片栗粉	ヨーグルト、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ缶、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト、コーン、きゅうり、ピーマン、チンゲンサイ、セロリ、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 菓子 ツナご飯 麦茶
13 (月)	御飯 みそ汁 ハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー	米、お好み焼き粉、油、パン粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン、みそ、卵、油揚げ、かつお節、煮干し	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、キャベツ、コーン、にんじん、ねぎ、ねぎ、あおのり	ケチャップ、ソース、塩	牛乳 菓子 お好み揚げ 牛乳
14 (火)	御飯 みそ汁 豚マヨ炒め 人参しりしり	米、じゃがいも、スパゲティ、エッグケア、麩、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚肉、みそ、ベーコン、ツナ缶、チーズ、かつお節、煮干し	いよかん、たまねぎ、にんじん、みずな、ホールトマト、ピーマン、しょうが、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、塩、酒	ヨーグルト 麦茶 ナポリタン 牛乳
15 (水)	バターロール ゆで野菜 ジュリエンスープ ヨーグルト 中華風ローストチキン 春雨サラダ	バターロール、米、はるさめ、油、三温糖、砂糖	ヨーグルト、鶏肉、ハム	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、セロリ、ごま、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、コンソメ、本みりん、塩	バナナ 麦茶 おにぎり 麦茶
16 (木)	麻婆丼 かき玉スープ 根菜サラダ バナナ	米、小麦粉、バター、三温糖、片栗粉、マヨネーズ、油	豆腐、豚ひき肉、卵、みそ、脱脂粉乳、牛乳、チーズ	バナナ、たまねぎ、れんこん、かぶ、にんじん、ねぎ、かぶの葉、にんにく、しょうが、ごま	しょうゆ、コンソメ、酢、塩	ジュース 菓子 チーズスキムクッキー 麦茶
17 (金)	ふりかけごはん みそ汁 かじきの甘酢焼き キャベツの塩昆布和え	米、食パン、スパゲティ、三温糖、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、バター、ごま油	牛乳、かじき、生揚げ、卵、みそ、ハム、かつお節、煮干し	いよかん、キャベツ、えのきたけ、にんじん、こまつな、きゅうり、塩こんぶ	酢、しょうゆ、塩	牛乳 菓子 フレンチトースト 牛乳

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
乳児	516	21	17.1	224	1.9	2.3
幼児	585	23.6	18.7	192	2.4	2.8

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				朝おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
18 (土)	鶏南蛮うどん 焼き豚サラダ ヨーグルト	うどん、食パン、エツグケア、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、焼き豚、かつお節	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、いちごジャム	しょうゆ、本みりん、酢、塩、カレー粉	菓子牛乳 いちごジャムサンド 牛乳
20 (月)	ごま塩ご飯 みそ汁 鶏のりんごソースがけ 野菜ソテー	蒸しじゃがいも バナナ 米、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、油、そうめん	鶏肉、みそ、かつお節、煮干し	バナナ、キャベツ、だいこん、もやし、りんご、たまねぎ、にんじん、みずな、ほうれんそう、ピーマン、ねぎ、ごま、しいたけ	だし、しょうゆ、本みりん、塩、酒	菓子牛乳 にゅうめん 麦茶
21 (火)	御飯 すまし汁 鮭の西京焼き 切干大根の煮付け油揚げ	ゆでスナックえんどう 柑橘類 米、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、バター、油、砂糖	牛乳、さけ、豆腐、卵、みそ、油揚げ、かつお節	いよかん、スナックえんどう、えのきたけ、バナナ、ほうれんそう、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、さやいんげん、ごま、こんぶ	しょうゆ、本みりん、塩	ヨーグルト 麦茶 バナナケーキ 牛乳
22 (水)	牛乳パン 野菜スープ オムレツ 春キャベツスパゲティソテー	ゼリー 牛乳パン、米、スパゲティ、油、オリーブ油、三温糖	卵、鶏ひき肉、鶏肉、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ	しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、塩	バナナ 麦茶 炊き込みご飯 麦茶
23 (木)	お赤飯 みそ汁 サーモンフライ ゆで野菜	金平牛蒡 柑橘類 米、もち米、パン粉、油、マヨネーズ、小麦粉、三温糖	さけ、みそ、卵、油揚げ、ささげ、かつお節、煮干し	いよかん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、わかめ、いちご、ごま	しょうゆ、ソース、塩	ジュース 菓子 いちごのケーキ 麦茶
24 (金)	ふりかけごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ	ゆでブロッコリー 柑橘類 米、じゃがいも、焼きそばめん、マヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、豚肉、みそ、ハム、かつお節、煮干し	いよかん、ブロッコリー、はくさい、えのきたけ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、塩、ソース	菓子牛乳 焼きそば 牛乳
25 (土)	ミートソーススパゲッティ コーンのスープ グリーンサラダ ヨーグルト	スパゲティ、米、油、バター、三温糖、片栗粉	ヨーグルト、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ缶、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト、コーン、きゅうり、ピーマン、チンゲンサイ、セロリ、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、塩	菓子牛乳 ツナご飯 麦茶
27 (月)	御飯 みそ汁 ハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー	バナナ 米、パン粉、油、たまごまる	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、コーン、にんじん、ねぎ	ケチャップ、ソース、塩	菓子牛乳 たまごまる 牛乳
28 (火)	御飯 みそ汁 豚マヨ炒め 人参しりしり	蒸しじゃがいも 柑橘類 米、じゃがいも、スパゲティ、ごま油、エツグケア、油、砂糖	牛乳、豚肉、みそ、ベーコン、ツナ缶、チーズ、かつお節、煮干し	いよかん、だいこん、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、ホールトマト、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、酒、塩	ヨーグルト 麦茶 ナポリタン 牛乳
30 (木)	カレーライス みそ汁 ツナサラダ 柑橘類	米、じゃがいも、食パン、バター、グラニュー糖、油	豚肉、ツナ缶、みそ、きな粉、かつお節、煮干し	いよかん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、福神漬、にんじん、きゅうり、わかめ	カレールー、酢、塩	ジュース 菓子 きな粉ラスク 麦茶

*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。