


日	曜日	献立名 昼食	10時のオヤツ		栄養価		使っている主な材料			
			3時のオヤツ	材料	幼児	乳児	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他
1	金	ごはん にくだんごのちゅうかふうに きゃべつのいそあえ ちんげんさいのすーぷ	ふいんがーびすけつと ぎゅうにゅう ぽっぷこーん ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳 ポップコーン, サラダ油, 食塩1kg 牛乳	エネルギー 472kcal 蛋白質 17.3g 脂質 12.9g カルシウム 260mg 食塩 1.7g	エネルギー 390kcal 蛋白質 14.1g 脂質 10.5g カルシウム 215mg 食塩 1.5g	肉団子 のり 豆腐	はくさい, しいたけ, 人参, 青ねぎ キャベツ, 人参 チンゲンツアイ	米 さとう, 片栗粉 さとう 白いりごま	こいくちしょうゆ 化学調味料無添加ガラスープ こいくちしょうゆ 化学調味料無添加ガラスープ、塩
2	土	ちゃーはん ぐだくさんすーぷ ばなな	おたのしみ ぎゅうにゅう おたのしみ ぎゅうにゅう	鉄入りウエハース 牛乳 へム鉄入りクッキー 牛乳	エネルギー 650kcal 蛋白質 30.7g 脂質 24.2g カルシウム 261mg 食塩 1.2g	エネルギー 606kcal 蛋白質 33.5g 脂質 26.1g カルシウム 338mg 食塩 1.7g	豚ミンチ 並, 凍結全卵 木綿豆腐, わかめ, 鶏ガラスープ	玉ねぎ, 青ねぎ, 人参 玉ねぎ, しいたけ, はくさい, 人参 バナナ	米, サラダ油 	ブイヨン, こいくちしょうゆ 食塩1kg こいくちしょうゆ
4	月	むぎごはん ちんじゃおろーす ほうれんそうのぼんずあえ わかめすーぷ	どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう いちごばばろあ ぎゅうにゅう	どうぶつビスケット 牛乳 ババロアの素, 水, 牛乳 牛乳	エネルギー 503kcal 蛋白質 23.8g 脂質 11.9g カルシウム 247mg 食塩 1.8g	エネルギー 390kcal 蛋白質 19.9g 脂質 10g カルシウム 238mg 食塩 1.3g	豚 ウデスライス・1kg かにかまぼこ, 糸かつお 木綿豆腐, わかめ	麻竹たけのこ水煮・ストリップ, 玉ねぎ 赤ピーマン, ピーマン, にんにく, 土生姜 ほうれん草, 白菜	米, はくばく 押麦 片栗粉 マツト, サラダ油, さとう ごま油 白いりごま	こいくちしょうゆ, 酒 化学調味料無添加ガラスープ こいくちしょうゆ ポン酢醤油, しょうゆ, ガラスープ
5	火	ごはん とりにくのまよねーずやき じゃがいもに みそしる	びすけつと ぎゅうにゅう ちんすこう ぎゅうにゅう	ミレービスケット 牛乳 小麦粉, さとう, ピュアラード 牛乳	エネルギー 557kcal 蛋白質 17.7g 脂質 20.5g カルシウム 208mg 食塩 1.2g	エネルギー 405kcal 蛋白質 13.9g 脂質 12.5g カルシウム 167mg 食塩 1g	鶏肉 味噌	パセリ 玉ねぎ, 人参 もやし, 冷凍ミリベジ 小松菜	米 マヨネーズ じゃがいも, こんにゃく, さとう	こいくちしょうゆ, 酒, ★★★★★ こいくちしょうゆ 本みりん ミツカン, 酒, 出汁 冷凍いんげん, 出汁
6	水	おさくらごはん しろみぎかなのふらい はくさいさらだ みそしる ばなな	こぎかなすなつく ぎゅうにゅう つないりおこのみやき ぎゅうにゅう	小魚スナック 牛乳 ライトツナフレーク水煮, キャベツ 青ねぎ, お好み焼き粉, 出汁 ソース, マヨネーズ, あおさ粉, 糸かつお	エネルギー 557kcal 蛋白質 22.9g 脂質 14.7g カルシウム 258mg 食塩 2.5g	エネルギー 462kcal 蛋白質 27.2g 脂質 8.7g カルシウム 206mg 食塩 2.1g	ホキフライ 刻みハム 味噌	はくさい, 人参 冷 刻みほうれん草, 玉ねぎ バナナ	米 サラダ油 白ドレッシング	こいくちしょうゆ, 料理酒 中濃ソース 出汁
7	木	ろーるぱん まかにぐらたん こーるすろーさらだ はなやさいすーぷ	ぼーろ ぎゅうにゅう おにぎり ぎゅうにゅう	にんじんポーロ 牛乳 米, 鉄入りふりかけ 牛乳	エネルギー 480kcal 蛋白質 22.6g 脂質 16.7g カルシウム 296mg 食塩 2.3g	エネルギー 312kcal 蛋白質 14.9g 脂質 11.1g カルシウム 191mg 食塩 2g	鶏肉, チーズ	玉ねぎ, ほうれん草, パセリ キャベツ, きゅうり, 人参, コーン しめじ, カリフラワー, ブロッコリー	ロールパン マカロニ ドレッシング	ハイツホワイトソース・3kg ブイヨン, こいくちしょうゆ 食塩1kg, 水
8	金	やさいにこみうどん こまつなのあえもの みかんかん	ふいんがーびすけつと ぎゅうにゅう 幼児:もちつき, おちゃ 乳児:しっとりまんじゅう ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳 しっとりまんじゅう 牛乳	エネルギー 341kcal 蛋白質 11.7g 脂質 2.1g カルシウム 84mg 食塩 2.1g	エネルギー 357kcal 蛋白質 12.9g 脂質 7.3g カルシウム 202mg 食塩 1.8g	鶏肉, (冷)きざみあげ 	大根, 人参, はくさい, しめじ, 青ねぎ 小松菜, 人参, えのき みかん缶	うどん, さとう さとう	こいくちしょうゆ, 本みりん, 酒 食塩1kg, 出汁 こいくちしょうゆ
9	土	たにんどん ぐだくさんみそしる ばなな	おたのしみ ぎゅうにゅう おたのしみ ぎゅうにゅう	カルテツ やさいラムネ 牛乳 鉄入りウエハース 牛乳	エネルギー 656kcal 蛋白質 33.9g 脂質 24.2g カルシウム 395mg 食塩 1.6g	エネルギー 626kcal 蛋白質 33g 脂質 23.7g カルシウム 302mg 食塩 1.5g	豚肉, 卵 豆腐, (冷)きざみあげ, 味噌	玉ねぎ はくさい, 人参, 干しいたけ, ほうれん草 バナナ	米 酒 出汁	こいくちしょうゆ, みりん風調味料 酒 出汁 
11	月	ごはん しろみぎかなのかばやきふう はるさめのあえもの みそしる ばいんかん	どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう あおりんごぜりー ぎゅうにゅう	どうぶつビスケット 牛乳 ゼリー 青リンゴ りんご国産 天狗 ダイス1/06 牛乳	エネルギー 507kcal 蛋白質 17.7g 脂質 8.8g カルシウム 217mg 食塩 1.4g	エネルギー 418kcal 蛋白質 14.5g 脂質 8.2g カルシウム 192mg 食塩 1.2g	ホキ 卵 (冷)きざみあげ, 味噌	玉ねぎ きゅうり, 人参 パインチビット1/8タイ	米 片栗粉, サラダ油, さとう 春雨, さとう, 白いりごま ダイスポテト	こいくちしょうゆ 本みりん ミツカン 食酢1.8L, こいくちしょうゆ 出汁
12	火	ごはん ぶたにくのみそいため さつまいもさらだ かきたまじる	びすけつと ぎゅうにゅう くらっかーさんど ぎゅうにゅう	ミレービスケット 牛乳 リッツ, マシュマロ 牛乳	エネルギー 569kcal 蛋白質 21.3g 脂質 17.8g カルシウム 248mg 食塩 1.2g	エネルギー 467kcal 蛋白質 19.2g 脂質 16.4g カルシウム 200mg 食塩 1.2g	豚肉, 業務用赤だし 卵	キャベツ, 玉ねぎ, 人参, ピーマン きゅうり, 人参 青ねぎ	米 サラダ油, さとう, 片栗粉 マツト 片栗粉 マツト	こいくちしょうゆ 本みりん ミツカン, 酒 出汁, こいくちしょうゆ, 沖縄の塩
13	水	むぎごはん ちきんなんぱん ちんげんさいのおひたし みそしる	こぎかなすなつく ぎゅうにゅう ばななけーき ぎゅうにゅう	小魚スナック 牛乳 昭和ホットケーキミックス600g サラダ油, 豆乳, バナナ 牛乳	エネルギー 579kcal 蛋白質 21.7g 脂質 18.5g カルシウム 252mg 食塩 1.8g	エネルギー 407kcal 蛋白質 16.5g 脂質 10.8g カルシウム 198mg 食塩 1.4g	鶏肉 糸かつお 豆腐, わかめ, 味噌	セレクト パセリ ちんげん菜, 人参 しめじ	米, はくばく 押麦 小麦粉, サラダ油, さとう タルタルソース	食塩1kg, 酒, こいくちしょうゆ 食酢1.8L こいくちしょうゆ, みりん風調味料 出汁

日	曜日	献立名	10時のオヤツ		材料		栄養価		使っている主な材料			
			昼食	3時のオヤツ	材料	幼児	乳児	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	
14	木	ちゅうかどん ぶろっこりーのちゅうかあえ こまつなのすーぷ	ぼーろ ぎゅうにゅう ぼうむくーへん ぎゅうにゅう	にんじんポーロ 牛乳 カットパウム 牛乳	エネルギー 505kcal 蛋白質 21.5g 脂質 14.8g カルシウム 243mg 食塩 0.8g	エネルギー 375kcal 蛋白質 16.8g 脂質 11g カルシウム 193mg 食塩 0.7g	豚肉,かまぼこ,鶏ガラスープ 鶏ガラスープ	玉ねぎ,はくさい,人参 冷凍しいたけスライス ブロッコリー,人参 もやし,冷凍ミリベジ 小松菜,青ねぎ	米,サラダ油,片栗粉 マツト ごま油,さとう	水,こいくちしょうゆ,酒,水 こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ		
15	金	かれーらいす ひじきとえだまめのさらだ みかん	ふいんがーびすけつと ぎゅうにゅう ★おたんじょうびめにゅー★ ふれんちとーすと ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳 食パン,牛乳,卵,さとう,バター ホイップ,イチゴカット,牛乳	エネルギー 649kcal 蛋白質 24.3g 脂質 22.1g カルシウム 277mg 食塩 1.8g	エネルギー 479kcal 蛋白質 18.5g 脂質 15.7g カルシウム 216mg 食塩 1.5g	豚肉 ひじき	人参,玉ねぎ 枝豆,コーン みかん	米,じゃがいも,サラダ油 白ドレッシング	とろけるカレーフレーク甘口,水		
16	土	おやこどん ぐだくさんみそしる ばなな	おたのしみ ぎゅうにゅう おたのしみ ぎゅうにゅう	カルテツ やさいラムネ 牛乳 鉄入りウエハース 牛乳	エネルギー 598kcal 蛋白質 30g 脂質 18.9g カルシウム 352mg 食塩 1.3g	エネルギー 549kcal 蛋白質 29.7g 脂質 18.8g カルシウム 331mg 食塩 1.2g	鶏肉,卵 豆腐,(冷)きざみあげ,味噌	玉ねぎ,青ねぎ 大根,ごぼう,干しいたけ,ほうれん草 バナナ	米,さとう	こいくちしょうゆ 本みりん ミツカン,酒,出汁 出汁		
18	月	むぎごはん とんかつ ほうれんそうとこーんのごまあえ けんちんじる	どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう ふる一つぜりー ぎゅうにゅう	どうぶつビスケット 牛乳 みかん缶 4号缶,パイン缶 クールゼリーの素,水 牛乳	エネルギー 521kcal 蛋白質 17.5g 脂質 11.2g カルシウム 250mg 食塩 1.5g	エネルギー 416kcal 蛋白質 13.8g 脂質 9g カルシウム 221mg 食塩 1.4g	三元豚のロースカツ 60g 豆腐	ほうれん草,コーン 大根,人参,青ねぎ	米,はくばく 押麦 サラダ油 さとう,黒ごま 里芋	・ソース こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ,食塩1kg,出汁		
19	火	ごはん さばのにつけ やさいとういんなーいため みそしる りんご	びすけつと ぎゅうにゅう さつまいもようかん ぎゅうにゅう	ミレービスケット 牛乳 さつま芋,さとう,水,粉寒天 牛乳	エネルギー 503kcal 蛋白質 19g 脂質 14.5g カルシウム 235mg 食塩 1.4g	エネルギー 409kcal 蛋白質 13.7g 脂質 15.4g カルシウム 182mg 食塩 1.3g	さば骨なし60g ウイナー斜めスライス 味噌	土生姜 キャベツ,玉ねぎ,ピーマン,コーン もやし,冷凍ミリベジ 小松菜 りんご	米 さとう サラダ油	出汁,こいくちしょうゆ,酒 本みりん ミツカン 食塩1kg 出汁		
20	水	にんじやのりまき とりのごまみそやき ごぼうさらだ ふのすましじる	こざかなすなつく ぎゅうにゅう じゃむくつきー ぎゅうにゅう	小魚スナック 牛乳 昭和ホットケーキミックス600g,卵 サラダ油,いちごジャム 25g 牛乳	エネルギー 618kcal 蛋白質 23.2g 脂質 22.7g カルシウム 233mg 食塩 1.2g	エネルギー 443kcal 蛋白質 17g 脂質 14.1g カルシウム 189mg 食塩 1.2g	板のり・2g,板のり・2g 鶏肉,業務用赤だし	人参 ごぼう,きゅうり,人参 はくさい	米 白すりごま,さとう マヨネーズ,さとう 麩	こいくちしょうゆ 本みりん ミツカン,酒 こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ,食塩1kg,出汁		
21	木	ごはん すたみないため いんげんのつなあえ みそしる	ぼーろ ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう	にんじんポーロ 牛乳 ぼたぼた焼 牛乳	エネルギー 504kcal 蛋白質 20.7g 脂質 13.5g カルシウム 220mg 食塩 1.5g	エネルギー 388kcal 蛋白質 22.8g 脂質 9.4g カルシウム 176mg 食塩 1.4g	豚肉 ライトツナフレーク水煮 わかめ,味噌	玉ねぎ,キャベツ,赤ピーマン,土生姜 にんにく いんげん,人参	米 サラダ油,さとう	こいくちしょうゆ,酒 さとう じゃがいも 出汁		
22	金	ごはん ぶたにくとこんさのにも かぼちゃさらだ みそしる	ふいんがーびすけつと ぎゅうにゅう しゅがーとーすと ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳 食パン,バター,さとう 牛乳	エネルギー 592kcal 蛋白質 23.4g 脂質 18.9g カルシウム 298mg 食塩 1.4g	エネルギー 437kcal 蛋白質 17.8g 脂質 13.9g カルシウム 238mg 食塩 1.1g	豚肉,厚あげ 味噌	大根,レンコン,干しいたけ,人参 いんげん 南瓜,人参 冷 刻みほうれん草,玉ねぎ	米 こんにやく,さとう,サラダ油 マヨネーズ	こいくちしょうゆ 本みりん ミツカン,出汁 出汁		
23	土	そばろどん ぐだくさんみそしる ばなな	おたのしみ ぎゅうにゅう おたのしみ ぎゅうにゅう	カルテツ やさいラムネ 牛乳 鉄入りウエハース 牛乳	エネルギー 550kcal 蛋白質 22.8g 脂質 18.4g カルシウム 321mg 食塩 1.1g	エネルギー 404kcal 蛋白質 18.2g 脂質 12.7g カルシウム 307mg 食塩 1g	豚ミンチ 並 わかめ,豆腐,(冷)きざみあげ 味噌	玉ねぎ,人参,コーン,いんげん,土生姜 冷凍しいたけスライス,(冷)カット小松菜	米,サラダ油,さとう	こいくちしょうゆ,酒 出汁		
25	月	けちゃっぶらいす とりにくのてりやき ぐりーんさらだ しちゅー	どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう くりすますけーき ぎゅうにゅう	どうぶつビスケット 牛乳 スポンジケーキ,ホイップ,バナナ いちご 牛乳	エネルギー 690kcal 蛋白質 23.7g 脂質 25.4g カルシウム 232mg 食塩 2.7g	エネルギー 520kcal 蛋白質 18.5g 脂質 17.9g カルシウム 202mg 食塩 2.5g	オムライスシート 鶏肉 ウイナー斜めスライス,牛乳	玉ねぎ,MIX・ベジタブル スライス人参 ブロッコリー,きゅうり,カリフラワー 黄ピーマン,星型人参 人参,玉ねぎ,パセリ	米,サラダ油 さとう マヨネーズ じゃがいも,クリームシチューの素	コンソメJ,ケチャップ,食塩1kg こいくちしょうゆ,みりん風調味料 料理酒		
26	火	ごはん ぶただいこん ほうれんそうのいためもの みそしる	びすけつと ぎゅうにゅう ふるーちえ ぎゅうにゅう	ミレービスケット 牛乳 フルーチェ,牛乳 牛乳	エネルギー 532kcal 蛋白質 24.8g 脂質 16.6g カルシウム 285mg 食塩 1.8g	エネルギー 434kcal 蛋白質 24.1g 脂質 14.8g カルシウム 210mg 食塩 1.6g	豚肉 卵,いなばライトフレークまぐろ油漬 味噌	大根,人参,冷凍キヌサスライス ほうれん草 玉ねぎ,青ねぎ	米 さとう サラダ油 里芋	出汁,こいくちしょうゆ,酒 本みりん ミツカン 食塩1kg 出汁		
27	水	やきうどん ぶろっこりーののりあえ とうふのすましじる	こざかなすなつく おちゃ みるくさぶれ おちゃ	小魚スナック お茶 やわらかサブレカルシウム入りミルク味 お茶	エネルギー 421kcal 蛋白質 18.1g 脂質 12.9g カルシウム 255mg 食塩 1.9g	エネルギー 373kcal 蛋白質 15.2g 脂質 12.3g カルシウム 252mg 食塩 1.6g	豚肉,花かつお わかめ,豆腐	キャベツ,玉ねぎ,人参 ブロッコリー,人参 えのき	うどん,サラダ油 のり,さとう	めんつゆ・創味 こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ,食塩1kg,出汁		

仕入れの都合でメニューが変更になることがあります。ご了承下さい。