

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	
1	金	ちらしずし とりのてりやき はくさいのごまあえ なのはなのすましじる	ふいながーびすけつと ぎゅうにゅう いちごたつぷりふるーちえ ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳 ブルーチェ、牛乳、イチゴカット デザートソースいちご 牛乳	エネルギー 571kcal 蛋白質 24.1g 脂質 18.6g カルシウム 262mg 食塩 2g	エネルギー 440kcal 蛋白質 18.5g 脂質 15.6g カルシウム 209mg 食塩 1.6g		冷凍キヌサヤスライス、冷花形人参	米 さとう 白いりごま、さとう 花麩	ちらし寿司の素 こいくちしょうゆ 本みりん ミツカン こいくちしょうゆ 出汁、食塩5kg、こいくちしょうゆ		
2	土	ふたどん 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 カルシウム&テツ ウエハース 牛乳	エネルギー 626kcal 蛋白質 29.9g 脂質 20.4g カルシウム 1022mg 食塩 1g	エネルギー 549kcal 蛋白質 31g 脂質 20.9g カルシウム 912mg 食塩 0.8g	豚肉 木綿豆腐、(冷)きざみあげ、味噌	人参、はくさい (冷)菜の花、玉ねぎ 玉ねぎ、青ねぎ	米、こんにやく、さとう	酒、こいくちしょうゆ 本みりん ミツカン、酒、出汁 出汁		
4	月	むぎごはん ちーずささみふらい ひじきとだいずに みそしる	どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう ぼっぷこーん ぎゅうにゅう	どうぶつビスケット 牛乳 ポップコーン、サラダ油、食塩1kg 牛乳	エネルギー 534kcal 蛋白質 22.2g 脂質 16.1g カルシウム 274mg 食塩 1.8g	エネルギー 421kcal 蛋白質 17.5g 脂質 12.8g カルシウム 229mg 食塩 1.5g	チーズササミフライ ひじき、大豆 豆腐、合わせみそ	(冷)ダイスカロット 冷凍インゲンダイスカット5mm 冷凍ミリベジ 小松菜	米、はくばく 押麦 サラダ油 さとう	減塩中濃ソース こいくちしょうゆ、出汁 出汁		
5	火	ろーるぱん みーとなす こーるすろーさらだ ぱんがきんすーぷ	びすけつと ぎゅうにゅう ★おたんじょうびめにゅー★ よーぐるとけーき ぎゅうにゅう	ミレービスケット 牛乳 昭和ホットケーキミックス600g バター、ヨーグルト、黄桃缶、さとう ホイップ、牛乳	エネルギー 609kcal 蛋白質 19.8g 脂質 27.5g カルシウム 273mg 食塩 3g	エネルギー 452kcal 蛋白質 16g 脂質 17.8g カルシウム 215mg 食塩 2.3g	牛ミンチ 	たまねぎみじん切り、(冷)ダイスカロット、なす ピーマン キャベツ、きゅうり、人参、コーン 南瓜	ロールパン サラダ油	ケチャップ カゴメ・マトピュール フィルム ウスターソース 食塩1kg、食酢1.8L シチューフレーク、ブイヨン		
6	水	みそらーめん にくだんご もやしのちゅうかあえ	こざかなすなっく ぎゅうにゅう おにぎり ぎゅうにゅう	小魚スナック 牛乳 米、ふりかけ・かつお 牛乳	エネルギー 498kcal 蛋白質 22.1g 脂質 12.1g カルシウム 276mg 食塩 2.6g	エネルギー 383kcal 蛋白質 15.9g 脂質 8.9g カルシウム 205mg 食塩 2.2g	なると巻 肉団子 わかめ	キャベツ、小松菜、人参、コーン、青ねぎ ブロッコリー もやし、人参	冷凍ラーメン200gパック さとう、片栗粉 白いりごま、ごま油、さとう	味噌ラーメンスープ こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ、食酢1.8L		
7	木	かれーらいす ちきんなげつと はるさめさらだ	ぼーろ ぎゅうにゅう ちんすこう ぎゅうにゅう	にんじんボーロ 牛乳 小麦粉、さとう、ピューアロード 牛乳	エネルギー 726kcal 蛋白質 14.7g 脂質 30.7g カルシウム 191mg 食塩 1.4g	エネルギー 492kcal 蛋白質 10.3g 脂質 17.2g カルシウム 150mg 食塩 1g	チキンナゲット ツナ缶	きゅうり、人参	米 春雨、マヨネーズ	救食カレー 250g		
8	金	ごはん さわらのさいきょうやき じゃがいものそぼろに ほうれんそうのすましじる みかんかん	ふいながーびすけつと ぎゅうにゅう あおりんごゼリー ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳 ゼリー 青りんご りんご国産 天狗 ダイス1/06 牛乳	エネルギー 522kcal 蛋白質 21g 脂質 12.7g カルシウム 205mg 食塩 1g	エネルギー 402kcal 蛋白質 15.9g 脂質 10.9g カルシウム 163mg 食塩 0.9g	さわら、味噌 豚ミンチ 並 豆腐	人参、グリーンピース 冷 刻みほうれん草、人参 みかん缶	米 サラダ油 じゃがいも、さとう	みりん風調味料 こいくちしょうゆ、出汁 出汁、食塩1kg、こいくちしょうゆ		
9	土	ちやーはん 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	カルテツ やさいラムネ 牛乳 カルシウム&テツ ウエハース 牛乳	エネルギー 539kcal 蛋白質 21.9g 脂質 17.4g カルシウム 259mg 食塩 1.2g	エネルギー 609kcal 蛋白質 32.6g 脂質 28.3g カルシウム 763mg 食塩 1.4g	豚ミンチ 並、卵 木綿豆腐、わかめ	玉ねぎ、コーン、人参、グリーンピース えのき、玉ねぎ、ほうれん草、人参 バナナ	米、サラダ油	ブイヨン、こいくちしょうゆ 食塩5kg 化学調味料無添加ガラスープ、水		
11	月	むぎごはん とんかつ こまつなのおかかあえ みそしる	どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう こーんむしぱん ぎゅうにゅう	どうぶつビスケット 牛乳 昭和ホットケーキミックス600g サラダ油、有機豆乳無調整 マルサンアイ 水、コーン、牛乳	エネルギー 523kcal 蛋白質 18.7g 脂質 11.7g カルシウム 262mg 食塩 1.5g	エネルギー 407kcal 蛋白質 14.4g 脂質 9g カルシウム 222mg 食塩 1.2g	三元豚のロースカツ 60g 糸かつお マルトモ 味噌	(冷)カット小松菜、もやし、人参 玉ねぎ、冷凍キヌサヤスライス	米、はくばく 押麦 サラダ油 さとう ダイスポテト	とんかつソース こいくちしょうゆ 出汁		
12	火	おべんとうのひ	びすけつと ぎゅうにゅう ぶりん ぎゅうにゅう	ミレービスケット 牛乳 やわらかプリンの素、牛乳、湯 牛乳	エネルギー 187kcal 蛋白質 8.2g 脂質 7.5g カルシウム 209mg 食塩 0.3g	エネルギー 175kcal 蛋白質 7g 脂質 7.5g カルシウム 168mg 食塩 0.3g						
13	水	わかめごはん あかうおのにつけ ぽてとさらだ とんじる ばなな	こざかなすなっく ぎゅうにゅう おこのみやき ぎゅうにゅう	小魚スナック 牛乳 豚肉、ちくわ、ソース、マヨネーズ 山芋とろろ、キャベツ、青ねぎ お好み焼き粉、出汁、あおさ粉、糸麩、牛乳	エネルギー 574kcal 蛋白質 25g 脂質 14g カルシウム 220mg 食塩 1.8g	エネルギー 436kcal 蛋白質 18.8g 脂質 11.3g カルシウム 175mg 食塩 1.4g	赤魚60g 豚肉、味噌	炊き込みわかめ 人参、きゅうり、玉ねぎ 玉ねぎ、人参、もやし、ごぼう、青ねぎ バナナ	米 さとう ダイスポテト、マヨネーズ	出汁、こいくちしょうゆ、酒 本みりん ミツカン 出汁		
14	木	ものがたりメニュー ごはん とりにくのぴざやき ほうれんそうのそてー はるきゃべつのすーぷ	ぼーろ ぎゅうにゅう ★ものがたりめにゅー★ あおむしくっきー ぎゅうにゅう	にんじんボーロ 牛乳 小麦粉、片栗粉、バター、さとう、卵 ほうれん草ファインパウダー 牛乳	エネルギー 528kcal 蛋白質 21.2g 脂質 18g カルシウム 291mg 食塩 1.8g	エネルギー 349kcal 蛋白質 16g 脂質 8.6g カルシウム 232mg 食塩 1.3g	鶏肉、ナチュラルチーズ 500g	玉ねぎ、ピーマン ほうれん草、しめじ、赤ピーマンスライス 春キャベツ、玉ねぎ、人参	米 サラダ油 サラダ油	食塩5kg、ケチャップ 食塩1kg、ブイヨン ブイヨン、食塩5kg、水		
15	金	ごはん ぶたにくのかれーふうみいため おーろらさらだ みそしる	ふいながーびすけつと 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 580kcal 蛋白質 23.9g 脂質 16.9g カルシウム 227mg 食塩 1.2g	エネルギー 426kcal 蛋白質 18g 脂質 12.5g カルシウム 180mg 食塩 0.8g	豚肉 刻みハム 豆腐、合わせみそ	玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン きゅうり、玉ねぎ 冷 刻みほうれん草、しめじ	米 さとう、サラダ油 マカロニ、マヨネーズ	こいくちしょうゆ、酒 純カレー・100g、食塩5kg ケチャップ 出汁		

日	曜日	献立名	10時のオヤツ		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
16	土	やきうどん ぐたくさんすーぷ ばなな	おたのしみ ぎゅうにゅう	カルテツ やさいラムネ 牛乳	エネルギー 600kcal 蛋白質 27.4g 脂質 17.4g カルシウム 401mg 食塩 1.7g	エネルギー 545kcal 蛋白質 28.5g 脂質 16g カルシウム 355mg 食塩 1.9g	豚肉,糸かつお 豆腐,わかめ	ピーマン,キャベツ,玉ねぎ,人参 玉ねぎ,もやし,人参,しいたけ,コーン バナナ	うどん,サラダ油	めんつゆ・創味,食塩1kg ブイオン	
18	月	ごはん とろすき ほうれんそうのなっとうあえ みそしる	どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう	どうぶつビスケット 牛乳	エネルギー 534kcal 蛋白質 25.6g 脂質 14.4g カルシウム 380mg 食塩 1.6g	エネルギー 404kcal 蛋白質 20.3g 脂質 11.2g カルシウム 312mg 食塩 1.1g	鶏肉,豆腐 カルシウム&ビタミンC強化納豆 わかめ,味噌	玉ねぎ,はくさい,青ねぎ ほうれん草,人参 キャベツ	米 こんにやく,さとう さとう 里芋	こいくちしょうゆ,本みりん,酒 こいくちしょうゆ 出汁	
19	火	★さくらぐみさんりくえすと★ はんぱーがー ふらいどぼてと こーんすーぷ いちご	びすけつと ぎゅうにゅう	ミレービスケット 牛乳	エネルギー 663kcal 蛋白質 26.8g 脂質 29.6g カルシウム 271mg 食塩 3.2g	エネルギー 553kcal 蛋白質 21.8g 脂質 24.4g カルシウム 218mg 食塩 2.6g	牛豚ミンチ,卵 豆乳	たまねぎみじん切り,キャベツ,きゅうり ブロッコリー たまねぎみじん切り,コーン,パセリ いちご	パンズ,パン粉,マヨネーズ ナチュラルポテト,サラダ油	食塩1kg,ケチャップ ウスターソース コーンクリーム粉末スープ ブイオン,水,食塩1kg	
20	水	しゅんぶんのひ									
21	木	まーぼーどん はくさいのちゅうかあえ ちんげんさいのすーぷ	ぼーろ ぎゅうにゅう	にんじんポーロ 牛乳	エネルギー 526kcal 蛋白質 19.9g 脂質 16.9g カルシウム 241mg 食塩 1.4g	エネルギー 416kcal 蛋白質 15.6g 脂質 13.5g カルシウム 193mg 食塩 1.3g	豆腐,豚ミンチ 並,業務用赤だし	たまねぎみじん切り,ダイスにんじん 5mm 青ねぎ はくさい,人参 ちんげん菜,コーン	米,サラダ油,さとう,片栗粉 マツト ごま油 さとう,ごま油 片栗粉 マツト	こいくちしょうゆ,酒,水 こいくちしょうゆ 化学調味料無添加ガラスープ,水	
22	金	かやくごはん さけのわふうむにえる なのはなのきんしあえ ふのすましじる おれんじ	ふいんがーびすけつと ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳	エネルギー 552kcal 蛋白質 25.5g 脂質 13.5g カルシウム 291mg 食塩 1.6g	エネルギー 430kcal 蛋白質 19.7g 脂質 10.8g カルシウム 234mg 食塩 1.1g	(冷)きざみあげ 鮭 卵	しいたけ,人参,ごぼう (冷)菜の花,人参 青ねぎ,大根 オレンジ	米 小麦粉,バター さとう 麩	こいくちしょうゆ,本みりん,酒 食塩1kg,こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ 出汁,食塩5kg,こいくちしょうゆ	
23	土	やきとりどん ぐたくさんみそしる ばなな	おたのしみ ぎゅうにゅう	カルテツ やさいラムネ 牛乳	エネルギー 553kcal 蛋白質 23.8g 脂質 12.5g カルシウム 322mg 食塩 0.9g	エネルギー 441kcal 蛋白質 22.3g 脂質 11.2g カルシウム 280mg 食塩 0.8g	鶏肉 豆腐,(冷)きざみあげ 合わせみそ	白ねぎ,キャベツ,人参,土生姜 干しいたけ,もやし,青ねぎ 冷凍ミリベジ 小松菜 バナナ	米,サラダ油,さとう	本みりん ミツカン こいくちしょうゆ 出汁	
25	月	ごはん ぼーくちやつぷ ひじきさらだ おにおんすーぷ	どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう	どうぶつビスケット 牛乳	エネルギー 544kcal 蛋白質 20g 脂質 18.2g カルシウム 264mg 食塩 1.6g	エネルギー 409kcal 蛋白質 16g 脂質 11.8g カルシウム 231mg 食塩 1.4g	豚肉 ひじき	玉ねぎ,しめじ,セレクト パセリ きゅうり,パプリカ,コーン 玉ねぎ,人参,セレクト パセリ	米 さとう,サラダ油 マヨネーズ,ごま	食塩5kg,ケチャップ とんかつソース,ブイオン こいくちしょうゆ ブイオン,こいくちしょうゆ	
26	火	ごはん しろみざかなのいそべあげ ささみとはくさいのあえもの みそしる りんご	びすけつと ぎゅうにゅう	ミレービスケット 牛乳	エネルギー 550kcal 蛋白質 28.4g 脂質 9.3g カルシウム 302mg 食塩 1.5g	エネルギー 440kcal 蛋白質 26.1g 脂質 8.4g カルシウム 236mg 食塩 1.2g	ホキ,青のり粉 ささみ わかめ,味噌	はくさい,人参 玉ねぎ りんご	米 小麦粉,サラダ油 さとう 里芋	水,食塩1kg こいくちしょうゆ 出汁	
27	水	たにんどん はるきゃべつのあえもの みそしる	こざかなすなっく ぎゅうにゅう	小魚スナック 牛乳	エネルギー 589kcal 蛋白質 25.3g 脂質 18.6g カルシウム 286mg 食塩 1.5g	エネルギー 439kcal 蛋白質 19.6g 脂質 14.3g カルシウム 221mg 食塩 1.3g	豚肉,卵 ツナ缶 味噌	ごぼう,冷凍しいたけスライス,玉ねぎ,人参 青ねぎ 春キャベツ,人参 冷凍ミリベジ 小松菜,大根	米,はくばく 押麦,サラダ油 さとう さとう	出汁,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 出汁	
28	木	そぼろどん はなやさいさらだ みそしる	ぼーろ ぎゅうにゅう	にんじんポーロ 牛乳	エネルギー 561kcal 蛋白質 20.6g 脂質 20.4g カルシウム 204mg 食塩 1.2g	エネルギー 457kcal 蛋白質 16.2g 脂質 16.8g カルシウム 165mg 食塩 1g	豚ミンチ 並 味噌	玉ねぎ,人参,コーン,土生姜 ブロッコリー,カリフラワー,人参 青ねぎ,えのき	米,サラダ油,さとう マヨネーズ 麩	冷凍いんげん M こいくちしょうゆ,酒 出汁	
29	金	あんかけうどん ほうれんそうのおひたし ももかん	ふいんがーびすけつと ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳	エネルギー 469kcal 蛋白質 19.7g 脂質 10.7g カルシウム 245mg 食塩 2.2g	エネルギー 384kcal 蛋白質 15g 脂質 9.5g カルシウム 194mg 食塩 1.7g	豚肉,(冷)きざみあげ	大根,玉ねぎ,人参,青ねぎ ほうれん草,はくさい,人参 黄桃缶	うどん,さとう,片栗粉 マツト	出汁,こいくちしょうゆ,酒,水 出汁,こいくちしょうゆ	
30	土	つなびらふ ぐたくさんすーぷ ばなな	おたのしみ ぎゅうにゅう	カルテツ やさいラムネ 牛乳	エネルギー 502kcal 蛋白質 15.4g 脂質 7.4g カルシウム 250mg 食塩 1.4g	エネルギー 466kcal 蛋白質 31.6g 脂質 7.8g カルシウム 219mg 食塩 1.9g	ライトツナフレーク水煮 豆腐	玉ねぎ,コーン,人参,ピーマン えのき,玉ねぎ,ほうれん草,人参 バナナ	米,サラダ油 ダイスポテト	ブイオン,食塩5kg ブイオン,水	

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。