



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	乳児	幼児	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
1	金	ごはん とりのれもんしょうゆやき こやとうふに みそしる ばいしなぶる	みれーびすけつと ぎゅうにゅう	3時のオヤツ	ミレービスケット 牛乳	エネルギー 466kcal たんぱく質 18.8g 脂質 17.2g カルシウム 237mg 食塩 1.2g	エネルギー 591kcal たんぱく質 23.6g 脂質 19.7g カルシウム 249mg 食塩 1.7g	鶏肉 サイコロカット高野1/20 木綿豆腐、味噌	レモン汁 人参、しいたけ、冷凍いんげん M たまねぎ、青ねぎ	米 さとう 麩	酒、本みりん、ミツカン こいくちしょうゆ 出汁、沖縄の塩、うすくちしょうゆ 出汁
2	土	そぼろどん ぐだくさんみそしる ばなな	おたのしみ ぎゅうにゅう		アップマンのペビーせんべい 牛乳	エネルギー 515kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.4g カルシウム 208mg 食塩 0.8g	エネルギー 647kcal たんぱく質 21.1g 脂質 18.2g カルシウム 210mg 食塩 1.1g	豚ミンチ (冷)きざみあげ、味噌	たまねぎ、人参、コーン、冷凍いんげん M 土生姜 人参、キャベツ、えのき バナナ	米、J 一番搾りキャノーラ油 さとう	こいくちしょうゆ、酒 出汁
4	月	ごはん とうふうりたまごやき はくさいのゆかりあえ みそしる	あんぱんまんそふとせんべい ぎゅうにゅう		アップマンのペビーせんべい 牛乳	エネルギー 492kcal たんぱく質 18.9g 脂質 19.3g カルシウム 263mg 食塩 1g	エネルギー 666kcal たんぱく質 24.6g 脂質 24.8g カルシウム 289mg 食塩 1.6g	豆腐、卵、豚ミンチ 味噌	人参、冷凍しいたけスライス はくさい、青菜、人参 玉ねぎ、青ねぎ	米 J 一番搾りキャノーラ油、さとう さとう	沖縄の塩、うすくちしょうゆ ゆかり、うすくちしょうゆ、米酢 じゃがいも
5	火	むぎごはん さかなのしおこうじやき きりほしだいこんに みそしる りんご	ふいんがーびすけつと ぎゅうにゅう		ビスケット 有機豆乳無調整 マルナンアイ 片栗粉 マツト、さとう 北海道丸大豆きな粉、さとう 牛乳	エネルギー 397kcal たんぱく質 17.9g 脂質 9.7g カルシウム 263mg 食塩 0.9g	エネルギー 509kcal たんぱく質 22.4g 脂質 10.8g カルシウム 274mg 食塩 1.4g	ホキ (冷)きざみあげ 木綿豆腐、味噌	切干大根、人参、冷凍しいたけスライス いんげん 冷 刻みほうれん草 りんご	米、はくばく 押麦 さとう	塩麹、酒 出汁、こいくちしょうゆ 出汁 食塩1kg
6	水	ごはん とりとこんさいのもの ぶろっこりさらだ みそしる	かるしうむせんべい ぎゅうにゅう		カルシウム 甘醤油せんべい 牛乳	エネルギー 516kcal たんぱく質 21.1g 脂質 20.9g カルシウム 352mg 食塩 1.2g	エネルギー 651kcal たんぱく質 25.6g 脂質 24.9g カルシウム 272mg 食塩 1.8g	鶏肉、厚あげ ツナ缶 味噌	大根、ごぼう、レンコン水煮、しいたけ、人参 冷凍いんげん M ブロッコリー、人参 小松菜、しめじ	米 こんにやく、さとう J 一番搾りキャノーラ油 マヨネーズ	こいくちしょうゆ 本みりん、ミツカン、出汁 うすくちしょうゆ 出汁
7	木	たなばたそうめん びーまんちくわのきんぴ ほしのころっけ	あすばらがすびすけつと ぎゅうにゅう		キンピス アスパラガスビスケット 牛乳	エネルギー 392kcal たんぱく質 10.7g 脂質 11.8g カルシウム 328mg 食塩 2.4g	エネルギー 484kcal たんぱく質 13.1g 脂質 12.5g カルシウム 287mg 食塩 3.8g	わかめ、卵 冷凍ちくわハーフ25	オクラ、トマト、星型人参 ピーマン	米、はくばく 押麦 さとう	***飾り***、***めんつゆ*** こいくちしょうゆ 本みりん、ミツカン、出汁 こいくちしょうゆ 本みりん、ミツカン
8	金	ごはん さかなのふらい ほうれんそうのおひたし みそしる	みれーびすけつと ぎゅうにゅう		ミレービスケット 牛乳	エネルギー 454kcal たんぱく質 15.9g 脂質 15.9g カルシウム 224mg 食塩 1.5g	エネルギー 549kcal たんぱく質 19.7g 脂質 16.3g カルシウム 235mg 食塩 1.7g	白身フライ (冷)きざみあげ、味噌	ほうれん草、人参 大根、青ねぎ	米 キャノーラ油	出汁、うすくちしょうゆ 本みりん、ミツカン 出汁
9	土	つなちゃーはん ぐだくさんすーぶ ばなな	おたのしみ ぎゅうにゅう		アップマンのペビーせんべい 牛乳	エネルギー 508kcal たんぱく質 15.6g 脂質 14g カルシウム 355mg 食塩 2.1g	エネルギー 624kcal たんぱく質 17.9g 脂質 15.7g カルシウム 328mg 食塩 1.7g	ツナ缶、ひじき 牛乳	たまねぎ、人参、青ねぎ しめじ、ほうれん草、はくさい バナナ	米、J 一番搾りキャノーラ油 じゃがいも	パイオン、うすくちしょうゆ 沖縄の塩 うすくちしょうゆ、パイオン 沖縄の塩
11	月	ごはん あじのたつたあげ おくらなとうあえ みそしる めろん	あんぱんまんそふとせんべい ぎゅうにゅう		アップマンのペビーせんべい 牛乳	エネルギー 418kcal たんぱく質 17.9g 脂質 10.8g カルシウム 253mg 食塩 1.2g	エネルギー 564kcal たんぱく質 23.7g 脂質 12.5g カルシウム 274mg 食塩 1.7g	あじ60g カルシウム&ビタミン強化納豆 味噌	土生姜 オクラ、はくさい 大根、キャベツ ハネジューメロン	米 片栗粉 マツト、キャノーラ油 さとう	酒、こいくちしょうゆ、沖縄の塩 うすくちしょうゆ 出汁
12	火	ごはん にくじゃが ほうれんそうとこーんのあえもの みそしる	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 436kcal たんぱく質 19.4g 脂質 11.2g カルシウム 269mg 食塩 1g	エネルギー 544kcal たんぱく質 21.3g 脂質 12.1g カルシウム 276mg 食塩 1.8g	豚肉 (冷)きざみあげ、味噌	たまねぎ、人参、冷凍いんげん M ほうれん草、コーン 玉ねぎ、しめじ、青ねぎ	米 じゃがいも、こんにやく J 一番搾りキャノーラ油、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
13	水	ろーるぼん みーとろーふ ひじきさらだ ほうれんそうのぼたーじゅ	かるしうむせんべい ぎゅうにゅう		カルシウム 甘醤油せんべい 牛乳	エネルギー 600kcal たんぱく質 27.2g 脂質 30.3g カルシウム 417mg 食塩 2g	エネルギー 721kcal たんぱく質 30.9g 脂質 34.1g カルシウム 373mg 食塩 2.8g	牛豚ミンチ、凍結全卵 ひじき 牛乳	たまねぎ MIX、ベジタブル きゅうり、人参	ロールパン きび砂糖、ダイスポテト マヨネーズ、きび砂糖 ポタージュの素	食塩1kg、こしょう、ケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、米酢 パイオン
14	木	ごはん とうふのにくみそかけ きやべつあえもの すましじる	あすばらがすびすけつと ぎゅうにゅう		キンピス アスパラガスビスケット 牛乳	エネルギー 426kcal たんぱく質 17.9g 脂質 14.5g カルシウム 319mg 食塩 1.1g	エネルギー 558kcal たんぱく質 23g 脂質 17.5g カルシウム 352mg 食塩 1.4g	豆腐、豚ミンチ、業務用赤だし かに風味淡雪 わかめ	たまねぎ、人参、青ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 えのき	米 さとう、片栗粉 マツト	出汁、うすくちしょうゆ 本みりん、ミツカン、***あん*** 本みりん、ミツカン、酒、出汁、水 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、沖縄の塩、出汁
15	金	ごはん ればいらいため あおのりぼてと わかめすーぶ すいか	みれーびすけつと ぎゅうにゅう		ミレービスケット 牛乳	エネルギー 438kcal たんぱく質 16.4g 脂質 12.9g カルシウム 223mg 食塩 1.3g	エネルギー 615kcal たんぱく質 21.8g 脂質 16.5g カルシウム 247mg 食塩 1.6g	豚レバー、豚肉 アマノあおさ粉 わかめ、豆腐	にら、たまねぎ、にんにく、土生姜	米 片栗粉 マツト、キャノーラ油 きび砂糖	こいくちしょうゆ、酒 化学調味料無添加ガラスープ 沖縄の塩、こいくちしょうゆ 沖縄の塩 水、化学調味料無添加ガラスープ うすくちしょうゆ、沖縄の塩

日曜日	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			
			3時のオヤツ			乳児	幼児	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他
			材料								
16	土	なほりたん	おたのしみ	アハツマンのペビーせんべい	エネルギー 435kcal	エネルギー 545kcal	ウィンナー斜めスライス	たまねぎ,人参,セレクト パセリ	スパゲティ	パイオン,沖縄の塩,ケチャップ	
		ぐだくさんすーぶ	ぎゅうにゅう	牛乳	蛋白質 15.5g 脂質 11.7g カルシウム 299mg 食塩 1.1g	蛋白質 19.2g 脂質 14.8g カルシウム 329mg 食塩 1.8g	わかめ,牛乳	えのき,南瓜,キャバツ	J 一番搾りキャノーラ油	沖縄の塩,うすくちしょうゆ パイオン	
19	火	ばなな	ふいんがーびすけつと	ビスケット	エネルギー 410kcal	エネルギー 533kcal					
		さかのなにつけ	ぎゅうにゅう	昭和ポットケーキミックス600g	蛋白質 16.9g 脂質 10.5g カルシウム 242mg 食塩 1.1g	蛋白質 20.9g 脂質 11.9g カルシウム 247mg 食塩 1.5g	たら	土生姜	米 さとう	出汁,こいくちしょうゆ,酒 本みりん ミツカン	
20	水	いんげんのあえもの みそしる りんご	ぎゅうにゅう	豆腐,水,さとう,キャノーラ油 牛乳	エネルギー 459kcal	エネルギー 581kcal	(冷)きざみあげ,味噌	冷凍いんげん M,人参 えのき,青ねぎ りんご	米 さとう	出汁,こいくちしょうゆ 食塩1kg	
		ごはん ぶたしやぶ	かるしうむせんべい	カルシウム 甘醤油せんべい 牛乳	エネルギー 499kcal	エネルギー 581kcal	豚肉	キャバツ,きゅうり,人参	米 マヨドレ,ごま,さとう	***ソース***,うすくちしょうゆ 米酢	
21	木	だいがかぼちゃ	ぶたしゆーりーむ	業務用プチシュー 牛乳	蛋白質 17.9g 脂質 306mg カルシウム 0.8g	蛋白質 21.5g カルシウム 249mg 食塩 1g		南瓜	J 一番搾りキャノーラ油,さとう 黒ごま150g	こいくちしょうゆ	
		みそしる	ぎゅうにゅう	牛乳			木綿豆腐,味噌	たまねぎ		出汁	
22	金	しよくぼん なつやさいとちきんのとまとに	あすばらがすびすけつと	キンビス アスパラガスビスケット 牛乳	エネルギー 594kcal	エネルギー 732kcal		鶏肉,大豆	食パン じゃがいも,オリーブ油,さとう	パイオン,マトソース,イタリアン 水,沖縄の塩,ケチャップ	
		ぐりーんさただ はくさいのぐりーむすーぶ	おにぎり	米,かつおふりかけ+250g 牛乳	蛋白質 26.4g 脂質 20g カルシウム 385mg 食塩 2.5g	蛋白質 32.1g 脂質 22.9g カルシウム 410mg 食塩 2.9g		人参,たまねぎ,しめじ 菜園風グリーン野菜のミックス		こいくちしょうゆ 沖縄の塩 コンソメ,塩,こしょう	
23	土	ごはん ごーやちゃんぶるー	みれーびすけつと	ミレービスケット 牛乳	エネルギー 402kcal	エネルギー 520kcal		豆腐,しほり,豚肉,卵	米 さとう,ごま油	こいくちしょうゆ,酒,沖縄の塩	
		ばんぼんじー みそしる	ぎゅうにゅう	ヨーグルト,さとう	蛋白質 17.6g 脂質 12.7g カルシウム 275mg 食塩 1g	蛋白質 23.2g 脂質 14.2g カルシウム 309mg 食塩 1.3g		糸かつお マルト 蒸し鶏 味噌	棒々鶏ドレッシング	出汁	
25	月	ぶたどん	おたのしみ	アハツマンのペビーせんべい	エネルギー 516kcal	エネルギー 659kcal		豚肉	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	
		ぐだくさんみそしる ばなな	おにぎり	お徳用源氏,パイ,袋 牛乳	蛋白質 18g 脂質 13.6g カルシウム 221mg 食塩 0.9g	蛋白質 22.3g 脂質 16.5g カルシウム 223mg 食塩 1.2g	わかめ,豆腐,味噌	青菜,人参 バナナ			
26	火	ごはん とりのからあげ はくさいのいそあえ みそしる	あんぼんまんそふとせんべい	アハツマンのペビーせんべい 牛乳	エネルギー 345kcal	エネルギー 442kcal		やわらか若鶏唐揚げ きざみのり梅 味噌	米 さとう	うすくちしょうゆ 出汁	
		おれんじ	ぎゅうにゅう	シャープと さぶれ	蛋白質 11.3g 脂質 10.1g カルシウム 95mg 食塩 1.2g	蛋白質 12.8g 脂質 10.4g カルシウム 37mg 食塩 1.4g		はくさい,人参 しめじ,南瓜,青ねぎ			
27	水	ごはん さばのしおやき ひじきのもの みそしる おれんじ	ふいんがーびすけつと	ビスケット	エネルギー 470kcal	エネルギー 570kcal		さば骨なし60g ひじき,冷凍ちくわ,ハーフ25 木綿豆腐,(冷)きざみあげ,味噌	米 さとう	沖縄の塩 出汁,こいくちしょうゆ 出汁	
		やきそば	ぎゅうにゅう	かるしうむせんべい きんぎよすいげりー	エネルギー 344kcal	エネルギー 379kcal		豚肉,糸かつお マルト アマノあおさ粉	たまねぎ,ピーマン,人参,キャバツ,もやし とうもろこし	焼そば用蒸し麺 1kg J 一番搾りキャノーラ油	焼そばソース
28	木	やきそば	かるしうむせんべい	カルシウム 甘醤油せんべい 牛乳	蛋白質 13.6g 脂質 10g カルシウム 295mg 食塩 0.7g	蛋白質 11.1g 脂質 9.1g カルシウム 237mg 食塩 1.3g		ウインナー	きゅうり キャバツ,玉ねぎ,人参	さとう	こいくちしょうゆ 本みりん ミツカン 米酢,うすくちしょうゆ,沖縄の塩 パイオン,うすくちしょうゆ 沖縄の塩,水
		やきとうもろこし ひやしきゅうり やさいすーぶ わたがし(4・5才)	うえはーす	サニースイド,バインビット 黄桃缶,★★★★ ぶどうゼリーの果,水,★★★★ ゼリー オレンジ,水,★★★★ ゼリー 青りんご,水 カルシウムウエハース	エネルギー 501kcal	エネルギー 653kcal	豚肉,チーズ	人参,たまねぎ	米,じゃがいも,カレールー J 一番搾りキャノーラ油 白ドレッシング	水	
29	金	ぶろっこりーのさただ ちきんなげつと	ふるーちえ ぼーろ	フルーチェ,牛乳 カルシウム卵ポロー	蛋白質 13.3g 脂質 394mg カルシウム 1.5g	蛋白質 14.8g カルシウム 463mg 食塩 2.1g	チキンナゲット 18.7g				
		ごはん ぎゅうにくとあつあげのもの もやしのすのもの すましる	みれーびすけつと	ミレービスケット 牛乳	エネルギー 459kcal	エネルギー 589kcal		牛肉,厚あげ	米 こんにやく,さとう	出汁,こいくちしょうゆ 本みりん ミツカン,酒 米酢,うすくちしょうゆ,沖縄の塩 出汁,沖縄の塩,うすくちしょうゆ	
30	土	やきめし ぐだくさんみそしる ばなな	おたのしみ	アハツマンのペビーせんべい 牛乳	エネルギー 530kcal	エネルギー 652kcal		豚ミンチ,ひじき (冷)きざみあげ,味噌	米,J 一番搾りキャノーラ油 バナナ	パイオン,うすくちしょうゆ 出汁	
			おたのしみ	牛乳	蛋白質 18g 脂質 16.2g カルシウム 227mg 食塩 0.6g	蛋白質 20.9g 脂質 17.8g カルシウム 211mg 食塩 1g					