



| 日 | 曜日 | 献立名 昼食 | 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 | | 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 | 月 | そぼろどん ぶろっこりーさらだ ぐだくさんみそしる | 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 472kcal たんぱく質 18.4g 脂質 13.8g カルシウム 85mg 食塩 1.5g | エネルギー 451kcal たんぱく質 17.6g 脂質 13.1g カルシウム 160mg 食塩 1.3g | 豚ミンチ上,卵 ツナ缶 豆腐,合わせみそ | たまねぎみじん切り ブロッコリー, MIX・ベジタブル 冷凍ミリベジ 小松菜,人参,青ねぎ | 米, サラダ油, さとう ドレッシング 里芋 | こいくちしょうゆ, 酒 出汁 | | |
| 2 | 火 | やきそば さんしょくあえ ぐだくさんすーぷ | こざかなすなつく ぎゅうにゅう | 小魚スナック 牛乳 | エネルギー 482kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.4g カルシウム 225mg 食塩 1.5g | エネルギー 465kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.7g カルシウム 283mg 食塩 1.6g | 豚肉, 花かつお 豆腐, わかめ | キャベツ, 人参, たまねぎ, ピーマン もやし, きゅうり, 人参 えのき, 玉ねぎ, ほうれん草, 人参 | 焼そば用蒸し麺 1kg さとう | 焼そばソース こいくちしょうゆ 化学調味料無添加ガラスープ, 水 | | |
| 3 | 水 | けんぼうきねんび | | | | | | | | | | |
| 4 | 木 | みどりのひ | | | | | | | | | | |
| 5 | 金 | こどものひ | | | | | | | | | | |
| 6 | 土 | つなびらふ ぐだくさんすーぷ ばなな | おたのしみ ぎゅうにゅう | 鉄入りウエハース 牛乳 | エネルギー 598kcal たんぱく質 16.4g 脂質 13.7g カルシウム 287mg 食塩 1.2g | エネルギー 494kcal たんぱく質 20.1g 脂質 16.3g カルシウム 294mg 食塩 1.1g | ツナ缶 木綿豆腐, わかめ | たまねぎ, コーン, 人参, ピーマン えのき, ブロッコリー, 玉ねぎ, ほうれん草 人参 バナナ | 米, サラダ油 | フイヨン, 沖縄の塩 化学調味料無添加ガラスープ, 水 | | |
| 8 | 月 | しんちゃごはん にくいりころっけ ほうれんそうとコーンのあえもの 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 532kcal たんぱく質 15.5g 脂質 11.3g カルシウム 284mg 食塩 2.1g | エネルギー 405kcal たんぱく質 13.3g 脂質 9.5g カルシウム 246mg 食塩 1.5g | 豆腐, わかめ, 合わせみそ | ほうれん草, 人参, コーン 玉ねぎ | 米 サラダ油 | まつ茶, 煎茶, 食塩5kg, 酒 ランチ肉入りコロッケ 減塩中濃ソース こいくちしょうゆ 出汁 | | |
| 9 | 火 | ごはん さけのまよやき やさいそてー かぼちゃのこんそめすーぷ みかんかん | こざかなすなつく ぎゅうにゅう | 小魚スナック 牛乳 | エネルギー 584kcal たんぱく質 23.8g 脂質 13.6g カルシウム 195mg 食塩 1.7g | エネルギー 387kcal たんぱく質 16.7g 脂質 9.4g カルシウム 169mg 食塩 1.3g | 鮭 | パセリ キャベツ, 人参, たまねぎ 玉ねぎ, 南瓜, セレクト パセリ みかん缶 4号缶 | 米 パン粉, マヨネーズ | 食塩5kg フイヨン, 食塩5kg コンソメJ, こいくちしょうゆ | | |
| 10 | 水 | むぎごはん たんどりーちきん はくさいとひじきのさらだ みそしる | うえはーす ぎゅうにゅう | ウエハース 牛乳 | エネルギー 606kcal たんぱく質 29.3g 脂質 23.1g カルシウム 383mg 食塩 1.8g | エネルギー 439kcal たんぱく質 23.1g 脂質 16.6g カルシウム 330mg 食塩 1.6g | 鶏肉, 合わせみそ ひじき, ツナ缶 合わせみそ | はくさい, 人参 冷凍ミリベジ 小松菜 | 米, はくばく 押麦 はちみつ ゴマドレッシング ダイスポテト | 酒, カレー粉 出汁 | | |
| 11 | 木 | ろーるばん みーとなす さっぱりさらだ きのこすーぷ | ごまいりあじつけいりこ ぎゅうにゅう | イリコ 牛乳 | エネルギー 489kcal たんぱく質 20.3g 脂質 21.2g カルシウム 201mg 食塩 1.9g | エネルギー 346kcal たんぱく質 15.1g 脂質 14.9g カルシウム 218mg 食塩 1.8g | 牛ミンチ ベーコン | 玉ねぎ, 人参, なす, ピーマン キャベツ, きゅうり, 人参 冷凍しいたけスライス, しめじ, えのき | ロールパン サラダ油 ドレッシング | ケチャップ カゴメ・マトビュレ フィルム ウスターソース コンソメJ | | |
| 12 | 金 | ごはん さわらのごまみそやき さといものおかか だいのすましじる ばなな | 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 500kcal たんぱく質 19.3g 脂質 11.1g カルシウム 196mg 食塩 0.8g | エネルギー 388kcal たんぱく質 15g 脂質 10.3g カルシウム 179mg 食塩 0.7g | さわら, 合わせみそ 花かつお わかめ | 人参 大根, 白ねぎ バナナ L | 米 白すりごま 里芋, さとう | 本みりん こいくちしょうゆ, 酒 こいくちしょうゆ, 出汁 | | |
| 13 | 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 | 鉄入りウエハース 牛乳 | エネルギー 554kcal たんぱく質 25.3g 脂質 16.9g カルシウム 409mg 食塩 1.7g | エネルギー 469kcal たんぱく質 21.8g 脂質 14.9g カルシウム 353mg 食塩 1.3g | 豚肉, 卵 (冷)きざみあげ, 合わせみそ | たまねぎ キャベツ, 干しいたけ, ごぼう, 人参 青ねぎ バナナ | 米 | こいくちしょうゆ, みりん風調味料 酒 出汁 | | |
| 15 | 月 | ごはん さかなのふらい ひじきのごもく はるさめすーぷ ももかん | 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 574kcal たんぱく質 21.4g 脂質 13.2g カルシウム 247mg 食塩 1.5g | エネルギー 435kcal たんぱく質 17.8g 脂質 10.4g カルシウム 254mg 食塩 1.2g | 白身魚フライ ひじき, 大豆, (冷)焼ちくわ | 人参, 冷凍キヌサヤスライス ほうれん草, コーン 黄桃缶 | 米 サラダ油 さとう 春雨 | 出汁, こいくちしょうゆ フイヨン, こいくちしょうゆ | | |
| 16 | 火 | まめごはん ちくぜんに つなさらだ みそしる | こざかなすなつく ぎゅうにゅう | 小魚スナック 牛乳 | エネルギー 592kcal たんぱく質 25.6g 脂質 17.9g カルシウム 307mg 食塩 1.8g | エネルギー 478kcal たんぱく質 21.7g 脂質 16.6g カルシウム 309mg 食塩 1.4g | 鶏肉, 厚あげ ツナ缶 合わせみそ | グリーンピース レンコン, ごぼう, 大根, 人参, 三度豆 人参, キャベツ 玉ねぎ, 青ねぎ | 米 さとう マヨネーズ 麩 | 食塩1kg, 酒, 昆布 こいくちしょうゆ, みりん風調味料 酒 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 |
| 17 | 水 | むぎごはん ぶたにくのみそいため かいそうさらだ たまごすーぷ | うえはーす ぎゅうにゅう じゃこまよとーすと ぎゅうにゅう | ウエハース 牛乳 食パン、マヨネーズ ちりめんじゃこ 牛乳 | エネルギー 541kcal 蛋白質 24.3g 脂質 16g カルシウム 224mg 食塩 1.2g | エネルギー 406kcal 蛋白質 20.4g 脂質 12.7g カルシウム 206mg 食塩 1.1g | 豚肉、業務用赤だし 海藻サラダ 凍結全卵、鶏ガラスープ | キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー、コーン 冷 刻みほうれん草 | 米、はくばく 押麦 サラダ油、さとう、片栗粉 マツト ごま醤油ドレッシング 白いりごま | こいくちしょうゆ 本みりん ミツカン、酒 |
| 18 | 木 | ★ものがたりめにゆー★ ちょうちよのちらし寿司 しろみさかなのてりやき はなふのすましじる りんご | ごまいりあじつけいりこ ぎゅうにゅう おほなのくつきー ぎゅうにゅう | イリコ 牛乳 小麦粉、コーンスターチ、バター 粉砂糖、卵、加糖練乳、いちご、抹茶 牛乳 | エネルギー 486kcal 蛋白質 18g 脂質 12.8g カルシウム 182mg 食塩 1.2g | エネルギー 331kcal 蛋白質 15.3g 脂質 7.2g カルシウム 206mg 食塩 1g | のり、桜でんぶ、オムライスシート ホキ | きゅうり、きぬさや、人参 えのき、青ねぎ りんご | 米 さとう、サラダ油 花麩 | ちらし寿司の素、***型抜き*** こいくちしょうゆ、酒 こいくちしょうゆ、出汁 |
| 19 | 金 | ★ものがたりめにゆー★ みーとそーすすばげてい ほうれんそうのさらだ ぼとふ | ふいんがーびすけつと ぎゅうにゅう ほうむくーへん ぎゅうにゅう | ビスケット 牛乳 扇バウム 5個入 牛乳 | エネルギー 783kcal 蛋白質 27.5g 脂質 32.3g カルシウム 246mg 食塩 2.1g | エネルギー 583kcal 蛋白質 20g 脂質 23.8g カルシウム 194mg 食塩 1.4g | 牛豚ミンチ ツナ缶 ウィンナー斜めスライス | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム ほうれん草、人参 キャベツ、人参、たまねぎ、ブロッコリー パセリ | スパゲティ マヨネーズ じゃがいも | ケチャップ、ハヤシルー コンソメJ、食塩1kg |
| 20 | 土 | ごもくやきめし 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 | 鉄入りウエハース 牛乳 カルテツ やさいラムネ 牛乳 | エネルギー 537kcal 蛋白質 17.5g 脂質 13.8g カルシウム 254mg 食塩 0.9g | エネルギー 432kcal 蛋白質 16.7g 脂質 13.2g カルシウム 308mg 食塩 1.1g | 豚ミンチ 並、ひじき 木綿豆腐、(冷)きざみあげ わかめ、味噌 | コーン、玉ねぎ、人参、ピーマン 人参 バナナ | 米、サラダ油 | コンソメJ、こいくちしょうゆ 出汁 |
| 22 | 月 | ごはん ちぐさやき しらすとあげのさらだ みそしる | どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうかんてん ぎゅうにゅう | どうぶつビスケット 牛乳 イナシヨク 牛乳寒天の素、水 牛乳、みかん 牛乳 | エネルギー 530kcal 蛋白質 23.9g 脂質 16.9g カルシウム 348mg 食塩 1.5g | エネルギー 433kcal 蛋白質 20.5g 脂質 15.9g カルシウム 302mg 食塩 1.2g | 凍結全卵、鶏肉 (冷)きざみあげ、ちりめんじゃこ 合わせみそ | たまねぎみじん切り、(冷)アイスキャロット 冷 刻みしいたけ イワタニ、グリーンピース キャベツ 人参、冷凍ミリベジ 小松菜 | 米 やまいも ドレッシング | こいくちしょうゆ、食塩1kg 出汁 |
| 23 | 火 | しょくぱん たらのかれーむにえる ぶろっこりーとつなのいためもの ぱんぷきんすーぷ ばいんかん | こざかなすなつく 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、鉄入りふりかけ、板のり・2g 牛乳 | エネルギー 576kcal 蛋白質 26.5g 脂質 17.2g カルシウム 275mg 食塩 2.6g | エネルギー 453kcal 蛋白質 21.1g 脂質 13.2g カルシウム 211mg 食塩 2.1g | たら ツナ缶 牛乳 | ブロッコリー、人参 南瓜、たまねぎみじん切り サニーサイドパインチビット | 食パン 小麦粉、サラダ油、バター サラダ油 クリームシチューの素 | カレー粉、食塩1kg 食塩1kg |
| 24 | 水 | むぎごはん とりにくのやさいあんかけ のりあえ みそしる | うえはーす ぎゅうにゅう たいやき ぎゅうにゅう | ウエハース 牛乳 ミニたいやき 牛乳 | エネルギー 550kcal 蛋白質 24.4g 脂質 17.8g カルシウム 292mg 食塩 1.8g | エネルギー 437kcal 蛋白質 19.6g 脂質 14.4g カルシウム 254mg 食塩 1.7g | 鶏肉、鶏ガラスープ かに風味淡雪、のり 豆腐、わかめ、合わせみそ | タケノコ 水煮1.8kg、はくさい、人参、玉ねぎ ほうれん草、しめじ もやし | 米、はくばく 押麦 片栗粉、サラダ油、片栗粉 さとう | 酒、こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ 出汁 |
| 25 | 木 | はやしらいす あすばらそてー こーんさらだ | ごまいりあじつけいりこ ぎゅうにゅう ★おたんじょうびめにゆー★ おたんじょうびけーき ぎゅうにゅう | イリコ 牛乳 昭和ホットケーキミックス600g サラダ油、豆乳、ホイップ デザートソースいちご、牛乳 | エネルギー 689kcal 蛋白質 23.4g 脂質 28g カルシウム 206mg 食塩 1.9g | エネルギー 506kcal 蛋白質 18.9g 脂質 17.6g カルシウム 220mg 食塩 1.6g | 豚肉 ウィンナー斜めスライス | 人参、玉ねぎ、マッシュルーム、セレクト パセリ グリーンアスパラ、人参 コーン、枝豆、人参 | 米、サラダ油、ハヤシルー マヨネーズ | ケチャップ フィヨン |
| 26 | 金 | ごはん あじのしおやき きりこんぶに とんじる おれんじ | ふいんがーびすけつと ぎゅうにゅう ちちみ ぎゅうにゅう | ビスケット 牛乳 冷凍ちくわハーブ25、にら、人参 たまねぎ、小麦粉、沖縄の塩、水 ごま油、米酢、こいくちしょうゆ さとう、牛乳 | エネルギー 457kcal 蛋白質 22.4g 脂質 11g カルシウム 242mg 食塩 2.1g | エネルギー 325kcal 蛋白質 16.7g 脂質 9.4g カルシウム 208mg 食塩 1.5g | あじ 昆布、ミニさつま揚げスライス 豚肉、合わせみそ | 人参、いんげん、干しいたけ 大根、ごぼう、人参、青ねぎ オレンジ | 米 さとう こんにやく・糸 | 食塩1kg、酒 こいくちしょうゆ、出汁 出汁 |
| 27 | 土 | わかめうどん こうやどうふに 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 カルテツ やさいラムネ 牛乳 | エネルギー 466kcal 蛋白質 14.5g 脂質 8.9g カルシウム 307mg 食塩 1.5g | エネルギー 411kcal 蛋白質 14.5g 脂質 10g カルシウム 304mg 食塩 1.6g | わかめ、つすあげ、かまぼこ 高野豆腐 | 青ねぎ しいたけ、人参、冷凍キヌサヤスライス バナナ | うどん さとう | 出汁、めんつゆ、みりん風調味料 こいくちしょうゆ、みりん風調味料 酒 |
| 29 | 月 | ゆかりごはん ぶたにくのしょうがやき まかるにとぶろっこりーのさらだ みそしる | どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう きなこらすく ぎゅうにゅう | どうぶつビスケット 牛乳 食パン、さとう、きな粉、バター 牛乳 | エネルギー 548kcal 蛋白質 24g 脂質 15.9g カルシウム 200mg 食塩 1.4g | エネルギー 396kcal 蛋白質 18.3g 脂質 11.9g カルシウム 201mg 食塩 1g | 豚肉 刻みハム (冷)きざみあげ、合わせみそ | ゆかり 玉ねぎ、人参、土生姜 ブロッコリー 大根 | 米 マカロニ、マヨネーズ | 本みりん、こいくちしょうゆ、酒 出汁 |
| 30 | 火 | ごはん とりじゃが ほうれんそうのごまあえ わかめすーぷ | こざかなすなつく ぎゅうにゅう やきどーなつ ぎゅうにゅう | 小魚スナック 牛乳 焼きドーナツ 牛乳 | エネルギー 502kcal 蛋白質 19.3g 脂質 14.6g カルシウム 227mg 食塩 1g | エネルギー 393kcal 蛋白質 15.1g 脂質 13.2g カルシウム 204mg 食塩 1.1g | 鶏小間並 わかめ、鶏ガラスープ | たまねぎ、人参、グリーンピース ほうれん草、人参 冷凍しいたけスライス、青ねぎ | 米 じゃがいも、さとう ごま、さとう | こいくちしょうゆ、酒 こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ |
| 31 | 水 | ちゃんぽん ぎょうざ なむる | うえはーす ぎゅうにゅう ひーちよーぐると ぎゅうにゅう | ウエハース 牛乳 黄桃缶、ヨーグルト、さとう 牛乳 | エネルギー 519kcal 蛋白質 24.4g 脂質 15.7g カルシウム 272mg 食塩 1.1g | エネルギー 417kcal 蛋白質 19.3g 脂質 12.8g カルシウム 217mg 食塩 1g | 豚肉、なると巻 | 人参、はくさい、青ねぎ もやし、きゅうり、人参 | 冷凍ラーメン200gパック ごま油、さとう | 塩ラーメンスープ 焼キョーザ こいくちしょうゆ、食酢1.8L |

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。