




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	木	ごはん さかなのおろしに ほうれそうのおひたし みそしる ばなな	ぼーろ ぎゅうにゅう たいわんかすてらふうけーき ぎゅうにゅう	にんじんボーロ 牛乳 昭和ホットケーキミックス600g 凍結全卵,牛乳,さとう キャノーラ油,水 牛乳	エネルギー 510kcal 蛋白質 21.4g 脂質 11.9g カルシウム 290mg 食塩 1.8g	エネルギー 423kcal 蛋白質 19.7g 脂質 10.6g カルシウム 240mg 食塩 1.5g	ホキ 豆腐,合わせみそ	大根 ほうれん草,人参 人参,青ねぎ バナナ L	米 さとう	出汁,こいくちしょうゆ,酒 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 出汁
2	金	むぎごはん ちきんなんばん きゃべつのこんぶあえ みそしる	ふいんがーびすけっと ぎゅうにゅう ぶりん ぎゅうにゅう	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 533kcal 蛋白質 24.5g 脂質 15.4g カルシウム 244mg 食塩 1.5g	エネルギー 411kcal 蛋白質 17.9g 脂質 11.9g カルシウム 180mg 食塩 1.2g	鶏肉 塩昆布 合わせみそ	コーン,玉ねぎ,セレクト パセリ キャベツ,人参 もやし	米,はくばく 押麦 小麦粉,サラダ油,さとう マヨネーズ,さとう さとう ダイスポテト	食塩1kg,酒,★★★★ こいくちしょうゆ,食酢1.8L ★★★★,食酢1.8L,食塩1kg こいくちしょうゆ 出汁
3	土	ういんなーびらふ ぐだくさんびらふ 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 535kcal 蛋白質 14.5g 脂質 10.8g カルシウム 269mg 食塩 1.7g	エネルギー 438kcal 蛋白質 11.3g 脂質 9.3g カルシウム 244mg 食塩 1.7g	ウイナー斜めスライス 	玉ねぎ,コーン,人参ピーマン 玉ねぎ,干しいたけ 冷凍ミリベジ 小松菜,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 ブイヨン,こいくちしょうゆ
5	月	うめごはん とりにくのからあげ きりぼしだいこんに みそしる	どうぶつびすけっと ぎゅうにゅう あおりんごせりー ぎゅうにゅう	どうぶつビスケット 牛乳 ゼリー 青リンゴ,水 りんご国産 天狗 ダイス1/06 牛乳	エネルギー 488kcal 蛋白質 16.5g 脂質 13.8g カルシウム 232mg 食塩 1.7g	エネルギー 370kcal 蛋白質 12g 脂質 10.1g カルシウム 214mg 食塩 1.1g	やわらか鶏もも唐揚げ (冷)きざみあげ 豆腐,合わせみそ	かりかり梅 切干大根,人参,いんげん 青ねぎ	米,白ごま150g さとう 里芋	出汁,こいくちしょうゆ 出汁
6	火	むぎごはん やながわふうに はくさいのゆかりあえ ふともやしのすましじる	こごかなすなつく ぎゅうにゅう ここあげーき 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 豆乳,サラダ油 パンホーテンココア,粉砂糖 牛乳	エネルギー 536kcal 蛋白質 24.4g 脂質 15.8g カルシウム 267mg 食塩 1.2g	エネルギー 434kcal 蛋白質 22.2g 脂質 14.7g カルシウム 214mg 食塩 0.8g	豚肉,卵 わかめ	ごぼう,玉ねぎ,人参,青ねぎ はくさい,小松菜 もやし	米,はくばく 押麦 こんにゃく,サラダ油,さとう さとう 麩	出汁,こいくちしょうゆ 本みりん ミツカン,酒 ゆかり,こいくちしょうゆ 出汁,こいくちしょうゆ,食塩1kg
7	水	にくうどん さつまいものあまに ぶろっこりーのおかかあえ	うえはーす ぎゅうにゅう おにぎり ぎゅうにゅう	ウエハース 牛乳 米,板のり・2g かつおふりかけ・250g 牛乳	エネルギー 559kcal 蛋白質 22.2g 脂質 10.4g カルシウム 212mg 食塩 1.4g	エネルギー 467kcal 蛋白質 19.6g 脂質 10.1g カルシウム 166mg 食塩 1.2g	豚肉 糸かつお マルトモ	人参,玉ねぎ,干しいたけ,青ねぎ ブロッコリー,人参	ゆでうどん,さとう さつま芋,さとう さとう	出汁,こいくちしょうゆ,酒 本みりん ミツカン,食塩1kg こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ
8	木	ごはん さばのしおやき こーるすろーさらだ みそしる ばいなっぶる	ぼーろ ぎゅうにゅう くらっかーさんど ぎゅうにゅう	にんじんボーロ 牛乳 リッツ,マシュマロ 牛乳	エネルギー 528kcal 蛋白質 20.6g 脂質 19.4g カルシウム 272mg 食塩 1.1g	エネルギー 399kcal 蛋白質 14.3g 脂質 17g カルシウム 210mg 食塩 0.9g	さば骨なし60g (冷)きざみあげ,合わせみそ	キャベツ,きゅうり,人参,コーン 冷 刻みほうれん草,青ねぎ パイン	米 ドレッシング	食塩1kg 出汁
9	金	ごはん にくじゃが からふるさらだ みそしる	ふいんがーびすけっと ぎゅうにゅう ごまちゃんすこう ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳 小麦粉,白ごま150g,さとう サラダ油 牛乳	エネルギー 534kcal 蛋白質 17.8g 脂質 16.6g カルシウム 216mg 食塩 1.1g	エネルギー 410kcal 蛋白質 17.2g 脂質 11.9g カルシウム 177mg 食塩 1g	豚肉 味噌	玉ねぎ,人参 トマト,きゅうり,グリーンアスパラ,コーン 玉ねぎ,しめじ,冷凍キヌサヤスライス	米 じゃがいも,こんにゃく,サラダ油 さとう ゴマドレッシング	出汁,こいくちしょうゆ 本みりん ミツカン,酒 冷凍いんげん M 出汁
10	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 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 548kcal 蛋白質 20.5g 脂質 15.3g カルシウム 271mg 食塩 0.9g	エネルギー 530kcal 蛋白質 18.4g 脂質 14.7g カルシウム 266mg 食塩 0.7g	豚ミンチ 並 豆腐,わかめ,合わせみそ	玉ねぎ,MIX・ベジタブル,土生姜 大根,冷凍ミリベジ 小松菜,玉ねぎ,人参 バナナ	米,サラダ油,さとう	こいくちしょうゆ,酒 出汁
12	月	ごはん さけのしょうゆばたーやき かぼちゃのそぼろに みそしる ももかん	どうぶつびすけっと ぎゅうにゅう ばななけーき 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,豆乳,バナナ 牛乳	エネルギー 607kcal 蛋白質 26g 脂質 19.3g カルシウム 236mg 食塩 1.2g	エネルギー 442kcal 蛋白質 20.7g 脂質 11.6g カルシウム 205mg 食塩 1g	鮭 豚ミンチ 並 豆腐,合わせみそ	南 瓜 冷 刻みほうれん草 黄桃缶	米 小麦粉,バター さとう,片栗粉	食塩1kg,こいくちしょうゆ 出汁,こいくちしょうゆ 出汁
13	火	ごはん とりのまーまれーどてりやき ぼてとさらだ みるくすーぶ	こごかなすなつく ぎゅうにゅう みたらしまかろに ぎゅうにゅう	小魚スナック 牛乳 マカロニ,さとう こいくちしょうゆ,片栗粉 マツモ 牛乳	エネルギー 610kcal 蛋白質 25.3g 脂質 24g カルシウム 296mg 食塩 1.6g	エネルギー 412kcal 蛋白質 19g 脂質 14.4g カルシウム 238mg 食塩 1.6g	鶏肉 ツナ缶 ベーコン,牛乳	きゅうり,人参 キャベツ,玉ねぎ,セレクト パセリ	米 アラハタ55オレンジマーマレード ダイスポテト,マヨネーズ	こいくちしょうゆ 食塩1kg ブイヨン
14	水	ぼうさいしよくかれー 	うえはーす ぎゅうにゅう かんぱん	ウエハース 牛乳 乾パン	エネルギー 308kcal 蛋白質 3.4g 脂質 13.9g カルシウム 17mg 食塩 1.2g	エネルギー 363kcal 蛋白質 5.6g 脂質 16.9g カルシウム 83mg 食塩 1.4g				救食カレー 150g
15	木	むぎごはん ぼーくちやつぶ わかめとこーんのさらだ だいこんのすーぶ	ぼーろ ぎゅうにゅう みかんよーぐと ぎゅうにゅう	にんじんボーロ 牛乳 ヨーグルト,さとう,みかん 牛乳	エネルギー 474kcal 蛋白質 21.7g 脂質 14.6g カルシウム 314mg 食塩 1.6g	エネルギー 378kcal 蛋白質 18.1g 脂質 11.9g カルシウム 249mg 食塩 1.4g	豚肉 わかめ	玉ねぎ,人参,しめじ,セレクト パセリ コーン,キャベツ 大根,冷凍ミリベジ 小松菜	米,はくばく 押麦 さとう,サラダ油 ドレッシング	食塩1kg,ケチャップ とんかつソース ブイヨン,こいくちしょうゆ

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
16	金	ごはん とりにくのあまずし	ふいんがーひすけっと ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳	エネルギー 537kcal 蛋白質 24.3g 脂質 17g カルシウム 282mg 食塩 1.8g	エネルギー 412kcal 蛋白質 20.2g 脂質 14.5g カルシウム 224mg 食塩 1.2g	鶏肉	人参,ピーマン,玉ねぎ,土生姜	米 さとう	酒,こいくちしょうゆ,食酢1.8L 出汁
		ぶろっこリーのごままよあえ みそしる	ひさどーすと ぎゅうにゅう	食パン,ベーコン,玉ねぎ,ピーマン コーン,ケチャップ ナチュラルチーズ 500g 牛乳			(冷)きざみあげ,わかめ 合わせみそ	ブロッコリー,人参 もやし	マヨネーズ,白いりごま	出汁
17	土	やきそば	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 696kcal 蛋白質 25.1g 脂質 24.4g カルシウム 232mg 食塩 1.6g	エネルギー 565kcal 蛋白質 23.6g 脂質 20g カルシウム 201mg 食塩 1.3g	豚肉,系かつお マルトモ アマノあおさ粉 豆腐,合わせみそ	玉ねぎ,ピーマン,人参,キャベツ,もやし	焼そば用蒸し麺 1kg,サラダ油	とんかつソース 出汁
		ぐだくさんみそしる ばなな	おたのしみ ぎゅうにゅう	カルデツ おさかなサブレ 牛乳				青菜,玉ねぎ,えのき バナナ		
19	月	ごはん とりにくのねぎみそやき こまつなのびたし にゅうめん	どうぶつひすけっと 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 21.9g 脂質 16.4g カルシウム 256mg 食塩 1.6g	エネルギー 373kcal 蛋白質 16.8g 脂質 8.7g カルシウム 221mg 食塩 1.1g	鶏肉,合わせみそ	青ねぎ 小松菜,はくさい,人参 人参,青ねぎ	米 さとう さとう そうめん	本みりん ミツカン,酒 出汁,こいくちしょうゆ 出汁,食塩1kg,こいくちしょうゆ
		むぎごはん ぶたにくとあつあげのいために すばげていーさらだ みそしる	こさかなすなっく ぎゅうにゅう	小魚スナック 牛乳	エネルギー 558kcal 蛋白質 24.5g 脂質 20.3g カルシウム 327mg 食塩 1.3g	エネルギー 451kcal 蛋白質 22.4g 脂質 16.5g カルシウム 259mg 食塩 1g	豚肉,厚あげ 刻みハム わかめ,合わせみそ	人参,大根,三度豆 MIX・ベジタブル 玉ねぎ	米,はくばく 押麦 サラダ油,さとう スパゲティ,マヨネーズ 麴	こいくちしょうゆ,出汁 出汁
21	水	★ものがたりめにゅー★ かえるばーがー ふらいどぼてと おはなのさらだ	うえはーす ぎゅうにゅう	ウエハース 牛乳	エネルギー 659kcal 蛋白質 22.8g 脂質 25.4g カルシウム 331mg 食塩 2.8g	エネルギー 531kcal 蛋白質 18.2g 脂質 19.9g カルシウム 265mg 食塩 2.2g	ツナ缶,ちくわ 青のり粉	たまねぎみじん切り,きゅうり	ロールパン,マヨネーズ ●ワッフルカットポテト,サラダ油	食塩1kg からしマヨネーズ
		くりーむしちゅー	あじさいせりー ぎゅうにゅう	ぶどうゼリーの素,カッゼリーの素 クールゼリーの素,水,カルビス 牛乳			鶏肉,牛乳	ブロッコリー,カリフラワー,冷花形人参 コーン グリーンアスパラ,人参,玉ねぎ	クリームシチューの素	食塩5kg
22	木	ごはん ビーふんいため	ほーろ ぎゅうにゅう	にんじんボーロ 牛乳	エネルギー 548kcal 蛋白質 22.1g 脂質 14g カルシウム 239mg 食塩 1.3g	エネルギー 395kcal 蛋白質 18.7g 脂質 11.1g カルシウム 186mg 食塩 0.9g	豚肉	玉ねぎ,ピーマン,人参,干しいたけ 土生姜	米 ビーフン,さとう,サラダ油,ごま油	ブイオン,こいくちしょうゆ
		もやしのちゅうかあえ こまつなのすーぶ	どうにゅうむしばん ぎゅうにゅう	昭和ホットケーキミックス600g さとう,水,サラダ油 有機豆乳無調整 マルサンアイ 牛乳			木綿豆腐	もやし,きゅうり,人参 えのき,冷凍ミリベジ 小松菜	ごま油,さとう	こいくちしょうゆ 水,化学調味料無添加ガラスープ こいくちしょうゆ,食塩1kg
23	金	ごはん あじのてりやき	ふいんがーひすけっと ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳	エネルギー 499kcal 蛋白質 26.4g 脂質 14g カルシウム 260mg 食塩 1.8g	エネルギー 452kcal 蛋白質 27.3g 脂質 17g カルシウム 212mg 食塩 1.1g	あじ60g		米 さとう	こいくちしょうゆ,みりん風調味料 酒
		なすのみそいため かきたまじる	おこのみやき ぎゅうにゅう	豚肉,キャベツ,青ねぎ お好み焼き粉,やまいも,出汁 お好み焼ソース,マヨネーズ 青のり粉,系かつお マルトモ 牛乳			豚肉,味噌 卵	なす,ピーマン 玉ねぎ,青ねぎ	サラダ油,さとう,白いりごま 片栗粉	出汁,こいくちしょうゆ,食塩1kg 水
24	土	おれんじ ぶたどん	ぎゅうにゅう					オレンジ		
		なすのちゅうかあえ みそしる	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 518kcal 蛋白質 22.1g 脂質 15.7g カルシウム 726mg 食塩 1g	エネルギー 518kcal 蛋白質 23.3g 脂質 17.9g カルシウム 951mg 食塩 1g	豚肉	玉ねぎ,青ねぎ	米,こんにゃく,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
26	月	ぐだくさんみそしる ばなな	おたのしみ ぎゅうにゅう	カルシウム&デツ ウエハース 牛乳			木綿豆腐,わかめ,合わせみそ	大根,玉ねぎ バナナ		
		むぎごはん とりのしおこうじやき きゅうりとちくわのうめあえ	どうぶつひすけっと ぎゅうにゅう	どうぶつビスケット 牛乳	エネルギー 511kcal 蛋白質 22.8g 脂質 17.6g カルシウム 242mg 食塩 2.1g	エネルギー 355kcal 蛋白質 17.7g 脂質 9.5g カルシウム 194mg 食塩 1.7g	鶏肉 冷凍ちくわハーフ25 サンバル しらす干し きざみのり梅 豆腐,合わせみそ	きゅうり,梅干し	米,はくばく 押麦 さとう	酒,塩麴 こいくちしょうゆ
27	火	みそしる	ふーるーちえ ぎゅうにゅう	フルーチェ,牛乳 牛乳				玉ねぎ		
		ごはん わふうにくだんご	こさかなすなっく ぎゅうにゅう	小魚スナック 牛乳	エネルギー 611kcal 蛋白質 23.3g 脂質 15g カルシウム 369mg 食塩 2.0g	エネルギー 411kcal 蛋白質 17.6g 脂質 12g カルシウム 295mg 食塩 1.6g	肉団子	はくさい,人参,冷凍しいたけスライス	米 こんにゃく,さとう	こいくちしょうゆ,みりん風調味料 酒
28	水	なっとうあえ みそしる	おにまんじゅう ぎゅうにゅう	さつま芋 昭和ホットケーキミックス600g さとう,水 牛乳			カルシウム&ビタミンC強化納豆 木綿豆腐,合わせみそ	ほうれん草,人参	さとう 里芋	出汁,こいくちしょうゆ 出汁
		しよくばん とりのとまとい	うえはーす ぎゅうにゅう	ウエハース 牛乳	エネルギー 545kcal 蛋白質 24.7g 脂質 19.5g カルシウム 372mg 食塩 2.8g	エネルギー 422kcal 蛋白質 21g 脂質 14g カルシウム 292mg 食塩 2.2g	鶏肉	玉ねぎ,しめじ,トマト缶,セレクト パセリ	食パン じゃがいも,サラダ油,さとう	ケチャップ,ブイオン,食塩1kg,酒 こいくちしょうゆ
29	木	ひじきさらだ きゃべつのすーぶ	★おたんじょうひめにゅー★ おたんじょうひけーき ぎゅうにゅう	スポンジケーキ プレホイップ プレーン ミニ・ブルーベリージャム ブルーベリー 牛乳			ひじき	枝豆,人参 キャベツ,人参	マヨネーズ,ごま	こいくちしょうゆ ブイオン,こいくちしょうゆ 食塩1kg,水
		まーぼーどん	ほーろ ぎゅうにゅう	にんじんボーロ 牛乳	エネルギー 595kcal 蛋白質 23.6g 脂質 15.5g カルシウム 270mg 食塩 1.6g	エネルギー 466kcal 蛋白質 19g 脂質 12.5g カルシウム 221mg 食塩 1.1g	豆腐,豚ミンチ 並,業務用赤だし	たまねぎみじん切り,人参,青ねぎ,土生姜	米,サラダ油,さとう,片栗粉 マツモト ごま油	化学調味料無添加ガラスープ,水 こいくちしょうゆ,酒,水
30	金	ぶろっこリーのちゅうかあえ おにおんすーぶ	じゃがいももち ぎゅうにゅう	じゃがいも,片栗粉 マツモト,コーン 青のり粉,食塩1kg 牛乳				ブロッコリー,人参 コーン,玉ねぎ	さとう ごま油,さとう	こいくちしょうゆ 水,化学調味料無添加ガラスープ こいくちしょうゆ,食塩1kg
		ごはん しろみざかなのいそべあげ だいずごもくに みそしる みかんかん	ふいんがーひすけっと ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳	エネルギー 514kcal 蛋白質 23.3g 脂質 13g カルシウム 228mg 食塩 2.5g	エネルギー 413kcal 蛋白質 19g 脂質 11.7g カルシウム 189mg 食塩 2.2g	ホキ,青のり粉 大豆,鶏肉 わかめ,合わせみそ	人参,三度豆,ごぼう はくさい,青ねぎ みかん缶	米 小麦粉,サラダ油 さとう	水,食塩1kg こいくちしょうゆ 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。