





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	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	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	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 588kcal 蛋白質 24.3g 脂質 15.5g カルシウム 280mg 食塩 1.5g	エネルギー 532kcal 蛋白質 22.8g 脂質 15.8g カルシウム 255mg 食塩 1.4g	豚肉,卵 豆腐,(冷)きざみあげ,味噌	玉ねぎ 人参,キャベツ,えのき バナナ	米	こいくちしょうゆ,みりん,風調味料 酒 出汁
3	月	むぎごはん さーもんふらい さといものそぼろに みそしる 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	パパロアの素,水,牛乳 牛乳	エネルギー 644kcal 蛋白質 29g 脂質 16.5g カルシウム 300mg 食塩 1.5g	エネルギー 478kcal 蛋白質 20.9g 脂質 12.7g カルシウム 243mg 食塩 1.1g	サーモンフライ 豚ミンチ 並 (冷)きざみあげ,味噌	グリーンピース 冷凍ミリベジ 小松菜 黄桃缶	米,はくばく 押麦 サラダ油 里芋,さとう,片栗粉	とんかつソース こいくちしょうゆ,出汁	
4	火	ごはん とうふいりたまごやき ほうれんそうのわふうさらだ みそしる	ござかなすなっく ぎゅうにゅう	小魚スナック 牛乳	昭和三つ割ケーキミックス600g,卵 サラダ油,いちごジャム 25g 牛乳	エネルギー 625kcal 蛋白質 26.2g 脂質 22.8g カルシウム 363mg 食塩 2g	エネルギー 467kcal 蛋白質 21.8g 脂質 16.4g カルシウム 301mg 食塩 1.6g	豆腐,凍結全卵,豚ミンチ 並 かに風味淡雪,花かつお 味噌	ダイスにんじん 5mm 冷 刻みしいたけ イワタニ ほうれん草,人参 玉ねぎ,キャベツ,青ねぎ	米 サラダ油,さとう	食塩1kg,こいくちしょうゆ	
5	水	ごはん とりとこんさいのもの ぶろっこりーさらだ みそしる	うえはーす ぎゅうにゅう	ウエハース 牛乳	さつま芋,サラダ油,さとう,バター 水 牛乳	エネルギー 578kcal 蛋白質 24.9g 脂質 18.9g カルシウム 331mg 食塩 1.3g	エネルギー 461kcal 蛋白質 23.2g 脂質 16.3g カルシウム 260mg 食塩 1.2g	鶏肉,厚あげ ツナ缶 木綿豆腐,味噌	大根,ごぼう,レンコン水煮 冷凍しいたけスライス,人参 ブロッコリー,人参 しめじ,冷凍キヌサヤ	米 こんにやく,さとう,サラダ油	こいくちしょうゆ 本みりん ミツカン,出汁 冷凍いんげん M 出汁	
6	木	ごはん やきにくふう ささがきさらだ もやしとわかめのすーぷ	ぼーろ ぎゅうにゅう	にんじんボーロ 牛乳	フチケーキ・カスタード*14g 牛乳	エネルギー 515kcal 蛋白質 19.1g 脂質 16.6g カルシウム 250mg 食塩 1.6g	エネルギー 356kcal 蛋白質 13.3g 脂質 11.3g カルシウム 204mg 食塩 1.5g	豚肉 わかめ	キャベツ,玉ねぎ,ピーマン,人参 ごぼう,人参,きゅうり もやし,青ねぎ	米 サラダ油 白いりごま,コマドレッシング	エバラ黄金の味 化学調味料無添加ガラスープ こいくちしょうゆ	
7	金	さんしょくたなばたどん はるさめさらだ ほうれんそうととうふのすましじる	ふいながーびすけつと ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳	さとう,水,みかん缶 4号缶 パイン,ゼラチン・粉 牛乳	エネルギー 496kcal 蛋白質 19.6g 脂質 14.7g カルシウム 217mg 食塩 0.9g	エネルギー 402kcal 蛋白質 15.3g 脂質 12.7g カルシウム 174mg 食塩 0.7g	卵,豚ミンチ 並	星型人参 きゅうり,冷凍オクラ,人参,コーン 冷 刻みほうれん草	米,さとう,さとう	酒,こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ,酒 冷凍いんげん M こいくちしょうゆ	
8	土	つなちやーはん ぐだくさんすーぷ ばなな	おたのしみ ぎゅうにゅう	鉄入りウエハース 牛乳	ぱりんこ 牛乳	エネルギー 413kcal 蛋白質 12.9g 脂質 11.7g カルシウム 202mg 食塩 1.6g	エネルギー 404kcal 蛋白質 14.4g 脂質 14.1g カルシウム 243mg 食塩 2.1g	ツナ缶,ひじき	たまねぎみじん切り,ダイスにんじん 5mm 青ねぎ 玉ねぎ,しめじ,ほうれん草,はくさい バナナ	米,サラダ油	ブイオン,こいくちしょうゆ 食塩1kg こいくちしょうゆ,ブイオン 食塩1kg	
10	月	ごはん とりのれもんしょうゆやき こうやどうふに 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	しっとりまんじゅう 牛乳	エネルギー 503kcal 蛋白質 26.2g 脂質 11.9g カルシウム 237mg 食塩 1.3g	エネルギー 403kcal 蛋白質 20g 脂質 9.8g カルシウム 210mg 食塩 1.2g	鶏肉 サイコロカット高野1/20 味噌	レモン汁 人参,しいたけ 玉ねぎ,青ネギ	米	酒,本みりん ミツカン こいくちしょうゆ 冷凍いんげん M,出汁 こいくちしょうゆ,出汁	
11	火	ごはん あじのたつたあげ いんげんのごまあえ みそしる おれんじ	うえはーす ぎゅうにゅう	ウエハース 牛乳	昭和三つ割ケーキミックス600g バター,ヨーグルト,さとう 牛乳	エネルギー 524kcal 蛋白質 21.9g 脂質 14.7g カルシウム 315mg 食塩 1.6g	エネルギー 390kcal 蛋白質 17.5g 脂質 9.8g カルシウム 253mg 食塩 1.3g	あじ60g 木綿豆腐,味噌	土生姜 人参 冷凍ミリベジ 小松菜,オレンジ	米 片栗粉 マツモト,サラダ油 白いりごま,さとう	酒,こいくちしょうゆ,食塩1kg 冷凍いんげん M こいくちしょうゆ 出汁	
12	水	ほうさいしょく	ござかなすなっく ぎゅうにゅう	小魚スナック 牛乳	焼そば用蒸し麺 1kg,豚肉 キャベツ,人参,玉ねぎ,ピーマン とんかつソース,サラダ油,糸かつお,青のり,牛乳	エネルギー 552kcal 蛋白質 18.5g 脂質 21.3g カルシウム 211mg 食塩 2.2g	エネルギー 400kcal 蛋白質 13.5g 脂質 15.4g カルシウム 166mg 食塩 1.7g	 	 	黒糖ロール*,レーズンロール	粒入りコーンポタージュ	
13	木	ごはん みーとろーふ きゃべつとつなのさらだ ほうれんそうのぼたーじゅ	ぼーろ ぎゅうにゅう	にんじんボーロ 牛乳	白桃シラップ漬・4号缶,水 クールゼリーの素 牛乳	エネルギー 691kcal 蛋白質 27.7g 脂質 27.7g カルシウム 333mg 食塩 1.8g	エネルギー 456kcal 蛋白質 18g 脂質 16.2g カルシウム 233mg 食塩 1.1g	牛豚ミンチ,凍結全卵 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ,MIX・ベジタブル キャベツ,ブロッコリー ほうれん草	米	食塩1kg,ケチャップ ウスターソース 白ドレッシング ポタージュの素 ブイオン	
14	金	ごはん ればにらいため あおのりぼと ちんげんさいのすーぷ	ふいながーびすけつと ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳	昭和三つ割ケーキミックス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 525kcal 蛋白質 22.9g 脂質 12.8g カルシウム 224mg 食塩 1.4g	エネルギー 415kcal 蛋白質 18.1g 脂質 11.7g カルシウム 176mg 食塩 1.4g	豚レバー,豚肉 アマノあおさ粉,わかめ	にら,玉ねぎ,にんにく,土生姜 ちんげん菜,干しいたけ	米 片栗粉 マツモト,サラダ油,さとう	こいくちしょうゆ,酒 化学調味料無添加ガラスープ 食塩1kg,こいくちしょうゆ 水,化学調味料無添加ガラスープ	
15	土	なほりたん 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	カルテツ やさいラムネ 牛乳	エネルギー 461kcal 蛋白質 14g 脂質 9.5g カルシウム 248mg 食塩 1.6g	エネルギー 323kcal 蛋白質 11g 脂質 8.2g カルシウム 171mg 食塩 0.8g	ウィンナー斜めスライス	玉ねぎ,人参,セレクト パセリ 玉ねぎ,冷凍しいたけスライス,南瓜,人参 キャベツ バナナ	スパゲティ,サラダ油	ブイオン,食塩1kg,ケチャップ 食塩1kg,こいくちしょうゆ ブイオン	

日	曜日	献立名 昼食	10時のオヤツ		材料 材料	栄養価		使っている主な材料				
			3時のオヤツ			幼児	乳児	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	
17	月						うみのひ					
18	火	むぎごはん あつあげのぶたみそあえ きゃべつのいそあえ	こぎかなすなっく ぎゅうにゅう ぶちしゅーくりーむ ぎゅうにゅう	小魚スナック 牛乳 業務用プチシュー 牛乳	エネルギー 623kcal 蛋白質 26.7g 脂質 24.8g カルシウム 427mg	エネルギー 456kcal 蛋白質 19.8g 脂質 18.6g カルシウム 344mg	厚あげ豚ミンチ 並 業務用赤だし のり	たまねぎみじん切り,ダイスにんじん 5mm 青ねぎ	米,はくばく 押麦 さとう,片栗粉 マツト さとう	出汁,こいくちしょうゆ 本みりん ミツカン 本みりん ミツカン,酒,出汁		
19	水	ごはん さかなのにつけ じゃがいもきんぴら みそしる ばいんかん	うえはーす ぎゅうにゅう とうふどーなつ ぎゅうにゅう	ウエハース 牛乳 昭和ホットケーキミックス600g 豆腐,水,さとう,サラダ油 牛乳	エネルギー 529kcal 蛋白質 20.4g 脂質 12.2g カルシウム 279mg 食塩 1.4g	エネルギー 395kcal 蛋白質 16.5g 脂質 8.5g カルシウム 231mg 食塩 1.2g	たら (冷)きざみあげ,味噌	土生姜 人参,三度豆 冷凍ミレバジ 小松菜,青ねぎ サニーサイドパインチビット	米 さとう じゃがいも,サラダ油,さとう 白いりごま	出汁,こいくちしょうゆ,酒 本みりん ミツカン こいくちしょうゆ,出汁		
20	木	ごはん ぶたしゃぶ だいがくかぼちゃ みそしる	ぼーろ ぎゅうにゅう おふらすく ぎゅうにゅう	にんじんポーロ 牛乳 麩,バター,さとう 牛乳	エネルギー 538kcal 蛋白質 21g 脂質 20.1g カルシウム 237mg 食塩 1g	エネルギー 406kcal 蛋白質 17.2g 脂質 14.9g カルシウム 197mg 食塩 0.7g	豚肉 木綿豆腐,味噌	キャベツ,きゅうり,人参 南瓜 玉ねぎ,しめじ	米 マヨネーズ,ごま,さとう サラダ油,さとう,黒ごま150g	***ソース***,こいくちしょうゆ 食酢1.8L こいくちしょうゆ 出汁		
21	金	しよくぼん なつやさいとちきんのとまとに つなさらだ きゃべつとごぼうのすーぷ	ふいんがーびすけつと ぎゅうにゅう おにぎり ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳 米,板のり・2g かつおふりかけ・250g 牛乳	エネルギー 535kcal 蛋白質 25.8g 脂質 16.9g カルシウム 228mg 食塩 2.8g	エネルギー 530kcal 蛋白質 26.7g 脂質 18.7g カルシウム 208mg 食塩 2.6g	鶏肉,大豆 ツナ缶	人参,玉ねぎ,しめじ 菜園風グリーン野菜のミックス ブロッコリー,人参 キャベツ,人参,ごぼう	食パン じゃがいも,サラダ油,さとう マヨネーズ	ブイオン,トマトソースイタリアン 水,食塩1kg,ケチャップ こいくちしょうゆ ブイオン,食塩1kg		
22	土	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 558kcal 蛋白質 19.6g 脂質 15.3g カルシウム 294mg 食塩 1.5g	エネルギー 496kcal 蛋白質 17.2g 脂質 13g カルシウム 266mg 食塩 0.8g	豚ミンチ 並,ひじき (冷)きざみあげ,豆腐,わかめ 味噌	コーン,玉ねぎ,人参,ピーマン キャベツ,冷 刻みほうれん草,人参 バナナ	米,サラダ油	ブイオン,こいくちしょうゆ 出汁		
24	月	ごはん さかなのおこしやき ひじきのにももの ちゃんこじる	どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう しゃーべつと さぶれ	どうぶつビスケット 牛乳 エッセルスーパーカップミニ超バニラ90 ココナッツサブレ	エネルギー 486kcal 蛋白質 16.6g 脂質 14.4g カルシウム 187mg 食塩 1.7g	エネルギー 387kcal 蛋白質 14.8g 脂質 11.6g カルシウム 222mg 食塩 1.5g	ホキ ひじき,冷凍ちくわ半分25 肉団子	人参 はくさい,もやし,白ねぎ 冷凍しいたけスライス,人参	米 さとう	塩麴,酒 冷凍いんげん M,出汁 こいくちしょうゆ 化学調味料無添加ガラスープ,しょうゆ,みりん		
25	火	むぎごはん とんかつ ぶろっこりーとたまごのそてー みそしる	こぎかなすなっく ぎゅうにゅう ふらいどぼてと ぎゅうにゅう	小魚スナック 牛乳 ワッフルカットポテト,サラダ油 食塩1kg 牛乳	エネルギー 538kcal 蛋白質 21.2g 脂質 16g カルシウム 249mg 食塩 1.3g	エネルギー 384kcal 蛋白質 16.7g 脂質 12g カルシウム 210mg 食塩 1.1g	三元豚のロースカツ 60g 凍結全卵 木綿豆腐,(冷)きざみあげ,味噌	ブロッコリー,人参 ほうれん草	米,はくばく 押麦 サラダ油 サラダ油	とんかつソース 食塩1kg 出汁		
26	水	ごはん ごーやちゃんぶるー ばんばんじー みそしる	うえはーす ぎゅうにゅう ばいんよーぐると ぎゅうにゅう	ウエハース 牛乳 ヨーグルト,さとう パインチビット1/8タイ 牛乳	エネルギー 501kcal 蛋白質 25.4g 脂質 15g カルシウム 308mg 食塩 1.3g	エネルギー 413kcal 蛋白質 22.3g 脂質 14g カルシウム 290mg 食塩 1.3g	豆腐・しぼり,豚肉,凍結全卵 糸かつお マルトモ ささみ わかめ,味噌	もやし,ゴーヤ,人参,土生姜 キャベツ,きゅうり,人参 玉ねぎ,はくさい	米 さとう,ごま油 棒々鶏トレッシング	こいくちしょうゆ,酒,食塩1kg 出汁		
27	木	なすいりきーまかれー ちきんなげつと だいこんさらだ	ぼーろ 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	にんじんポーロ 牛乳 食パン,豆乳,凍結全卵,さとう バター,ホイップ,牛乳	エネルギー 617kcal 蛋白質 23.6g 脂質 23.1g カルシウム 221mg 食塩 2.1g	エネルギー 459kcal 蛋白質 17.2g 脂質 16.9g カルシウム 178mg 食塩 1.7g	豚ミンチ 並 チキンナゲット 18.7g	たまねぎみじん切り,ダイスにんじん 5mm なす,コーン 大根,きゅうり,人参	米,サラダ油,カレールー ドレッシング			
28	金	そうめん ほしのころっけ ひやしきゅうり ばなな	ふいんがーびすけつと ぎゅうにゅう きんぎょすくいぜりー ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳 サニーサイドパインチビット 黄桃缶,ぶどうゼリーの素,水 ゼリー オレンジ,水 ゼリー 青リンゴ,水,牛乳	エネルギー 445kcal 蛋白質 12.3g 脂質 8.5g カルシウム 235mg 食塩 2.8g	エネルギー 370kcal 蛋白質 10g 脂質 8g カルシウム 203mg 食塩 2.2g	わかめ	オクラ,トマト,星型人参 きゅうり バナナ	そうめん サラダ油 さとう	めんつゆ・創味 コロッケ 食酢1.8L,こいくちしょうゆ 食塩1kg		
29	土	やきとりどん 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 572kcal 蛋白質 21.2g 脂質 17.4g カルシウム 223mg 食塩 1.2g	エネルギー 520kcal 蛋白質 22.6g 脂質 12g カルシウム 276mg 食塩 1.2g	鶏肉 わかめ,豆腐,味噌	白ねぎ,キャベツ,人参,土生姜 ごぼう,干しいたけ,青菜,人参 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		
31	月	ごはん さばのみそに きゃべつのかにかまあえ たまごすーぷ みかんかん	どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう かんてんみるくぶりん ぎゅうにゅう	どうぶつビスケット 牛乳 ミルクプリン,牛乳,湯 牛乳	エネルギー 497kcal 蛋白質 21.6g 脂質 16.3g カルシウム 306mg 食塩 1.4g	エネルギー 452kcal 蛋白質 19.9g 脂質 18.5g カルシウム 352mg 食塩 1.6g	さば骨なし60g,味噌 かに風味淡雪 凍結全卵	土生姜 キャベツ,きゅうり しめじ,コーン みかん缶	米 さとう さとう	こいくちしょうゆ,みりん風調味料 酒 こいくちしょうゆ 化学調味料無添加ガラスープ 食塩1kg		

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。