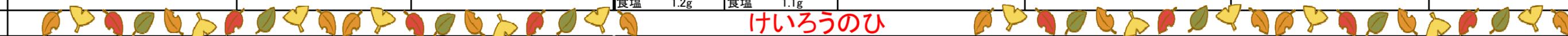
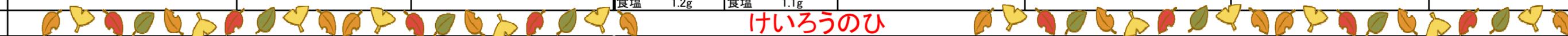
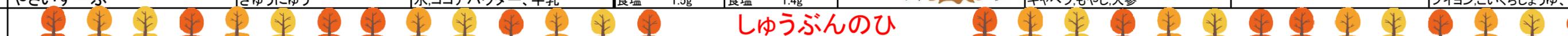
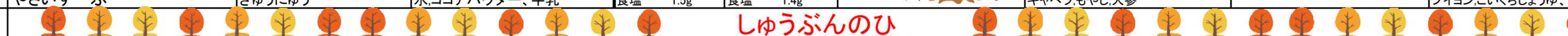
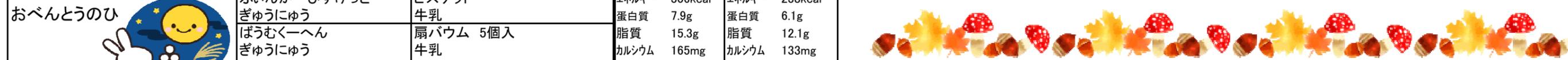




日	曜日	献立名 昼食	10時のオヤツ		栄養価		使っている主な材料			
			3時のオヤツ	材料	幼児	乳児	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他
1	金	むぎごはん にくじゃが はるさめさらだ みそしる	ふいんがーびすけっと ぎゅうにゅう ぶちけーきりんご ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳 プチケーキ・メープル14g 牛乳	エネルギー 572kcal 蛋白質 20.9g 脂質 16.9g カルシウム 271mg 食塩 1.4g	エネルギー 492kcal 蛋白質 17.2g 脂質 15g カルシウム 218mg 食塩 1.2g	豚肉 (冷)きざみあげ,味噌	玉ねぎ,人参,いんげん 人参,きゅうり 冷 刻みほうれん草,人参	米,はくばく 押麦 じゃがいも,こんにやく,サラダ油 さとう 春雨,サラダ油,さとう,ごま油	こいくちしょうゆ 本みりん ミツカン,酒,出汁 食酢1.8L,こいくちしょうゆ 出汁
2	土	ぶたどん 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	鉄入りウエハース 牛乳 カルシウム卵ポーロー 牛乳	エネルギー 610kcal 蛋白質 23.8g 脂質 14.1g カルシウム 848mg 食塩 1.4g	エネルギー 455kcal 蛋白質 21g 脂質 13.6g カルシウム 549mg 食塩 1.2g	豚肉 木綿豆腐,味噌	玉ねぎ,青ねぎ 大根,人参,干しいたけ バナナ	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	ごはん ころっけ ごぼうさらだ みそしる	どうぶつびすけっと ぎゅうにゅう きなこまかに ぎゅうにゅう	どうぶつビスケット 牛乳 マカロニ,北海道丸大豆きな粉 さとう,食塩1kg 牛乳	エネルギー 522kcal 蛋白質 15.7g 脂質 15g カルシウム 316mg 食塩 1.2g	エネルギー 381kcal 蛋白質 11.9g 脂質 11.6g カルシウム 260mg 食塩 0.8g	豆腐,味噌	ごぼう,きゅうり,人参 冷凍ミリベジ 小松菜	米 星のコロケ,サラダ油 マヨネーズ,ごま,さとう	こいくちしょうゆ 出汁
5	火	ひじきごはん ぶたにくのみそいため ぶろっこりーのおかかあえ だいこんのすましじる	うえはーす ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうかんてん ぎゅうにゅう	ウエハース 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 520kcal 蛋白質 23.9g 脂質 14.3g カルシウム 343mg 食塩 1.2g	エネルギー 402kcal 蛋白質 18.9g 脂質 11.9g カルシウム 272mg 食塩 1g	ひじき,(冷)きざみあげ 豚肉,業務用赤だし 花かつお	キャベツ,玉ねぎ,人参,ピーマン ブロッコリー,人参,コーン 大根,えのき,青ネギ	米,白いりごま さとう,サラダ油	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 本みりん ミツカン,酒 こいくちしょうゆ,食塩,出汁
6	水	むぎごはん とりにくのやながわふう はくさいのゆかりあえ みそしる	こざかなすなっく ぎゅうにゅう くらっかーさんど ぎゅうにゅう	小魚スナック 牛乳 リッツ,マシュマロ 牛乳	エネルギー 558kcal 蛋白質 24.5g 脂質 16.3g カルシウム 261mg 食塩 2.1g	エネルギー 482kcal 蛋白質 21.9g 脂質 15.3g カルシウム 219mg 食塩 1.8g	鶏肉,卵 味噌	ごぼう,人参,玉ねぎ,白ねぎ はくさい,青菜,人参 冷凍キヌサヤスライス	米,はくばく 押麦 サラダ油,さとう さとう 里芋	こいくちしょうゆ,みりん風調味料 酒 ゆかり,こいくちしょうゆ 出汁
7	木	ろーるぱん はんぱーぐやさいそーす まよぽんあえ こーんすーぶ	ぼーろ ぎゅうにゅう おにぎり ぎゅうにゅう	にんじんポーロ 牛乳 米,炊き込みわかめ 焼のり 青印 10枚入 牛乳	エネルギー 616kcal 蛋白質 25.1g 脂質 26.8g カルシウム 241mg 食塩 3.3g	エネルギー 454kcal 蛋白質 18.4g 脂質 19.7g カルシウム 192mg 食塩 2.4g	牛豚ミンチ ツナ缶	たまねぎみじん切り 菜園風グリル野菜のミックス キャベツ,人参 コーン,たまねぎみじん切り,パセリ	ロールパン 片栗粉,パン粉,さとう マヨネーズ	食塩1kg,とんかつソース ケチャップ,ブイオン,水 ボン酢醤油 コーンクリーム粉末スープ,ブイオン
8	金	さけのませずし かぼちゃのそぼろに するがじる ももかん	ふいんがーびすけっと ぎゅうにゅう ぼんでけーじょ ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳 小麦粉,白玉粉,サラダ油,牛乳 チーズ,ベーキングパウダー,食塩 牛乳	エネルギー 645kcal 蛋白質 22.4g 脂質 14.7g カルシウム 334mg 食塩 2.1g	エネルギー 578kcal 蛋白質 26.3g 脂質 15.8g カルシウム 336mg 食塩 1.5g	鮭フレーク,桜でんぶ,のり 豚ミンチ 並 黒はんぺん,豆腐	人参,冷凍しいたけスライス,きゅうり 南瓜 しめじ,大根,人参,青ねぎ 黄桃缶	米,さとう,さとう さとう,片栗粉 マツト	食酢1.8L,食塩1kg,食塩5kg,出汁 こいくちしょうゆ 出汁,こいくちしょうゆ 出汁,食塩1kg,こいくちしょうゆ
9	土	つなびらふ ぐだくさんすーぶ 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 ぼたぼた焼 牛乳	エネルギー 475kcal 蛋白質 14g 脂質 13.3g カルシウム 187mg 食塩 1.2g	エネルギー 354kcal 蛋白質 10.8g 脂質 11.1g カルシウム 166mg 食塩 1.3g	ツナ缶 ベーコン	たまねぎみじん切り,コーン,人参 グリーンピース ブロッコリー,キャベツ,人参,しめじ バナナ	米,サラダ油 マヨネーズ ダイスポテト	ブイオン,こいくちしょうゆ 食塩1kg こいくちしょうゆ,コンソメ,水
11	月	むぎごはん たんどりーちきん あげなすおろしあえ きのこじる	どうぶつびすけっと ぎゅうにゅう ちんすこう ぎゅうにゅう	どうぶつビスケット 牛乳 小麦粉,さとう,ピュアラード 牛乳	エネルギー 590kcal 蛋白質 20.8g 脂質 23.4g カルシウム 199mg 食塩 1g	エネルギー 434kcal 蛋白質 15.7g 脂質 13.3g カルシウム 177mg 食塩 0.8g	鶏肉,合わせみそ (冷)揚げなす乱切り 500g,大根 万能ねぎ 冷凍しいたけスライス,えのき,玉ねぎ,青ネギ	米,はくばく 押麦 はちみつ	酒,カレー粉 めんつゆ・創味 こいくちしょうゆ,出汁	
12	火	ごはん しろみざかなのなんぶやき つなときゃべつのさらだ みそしる	うえはーす ぎゅうにゅう やさいどーなつ 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 冷 刻みほうれん草,人参,サラダ油,牛乳	エネルギー 502kcal 蛋白質 20.9g 脂質 13.3g カルシウム 240mg 食塩 1.4g	エネルギー 373kcal 蛋白質 16.2g 脂質 10.3g カルシウム 185mg 食塩 1.1g	ホキ ツナ缶 わかめ,味噌	キャベツ,ブロッコリー,人参,コーン,もやし パイン缶	米 白ごま150g,黒ごま150g マヨネーズ ダイスポテト	こいくちしょうゆ 本みりん ミツカン 食塩1kg 出汁
13	水	そぼろどん さといものにも みそしる	こざかなすなっく ぎゅうにゅう ぷりん ぎゅうにゅう	小魚スナック 牛乳 やわらかプリンの素,牛乳,水 牛乳	エネルギー 584kcal 蛋白質 22.8g 脂質 16.1g カルシウム 264mg 食塩 1.6g	エネルギー 446kcal 蛋白質 18.9g 脂質 14.8g カルシウム 207mg 食塩 1.4g	豚ミンチ 並,卵 豆腐,合わせみそ	MIX・ベジタブル,たまねぎみじん切り 人参,いんげん 冷凍ミリベジ 小松菜,人参	米,サラダ油,さとう 里芋,さとう	こいくちしょうゆ,酒 こいくちしょうゆ,みりん風調味料 出汁 出汁
14	木	ひやしさらだうどん ひじきとだいずに ばなな	ぼーろ ぎゅうにゅう めーぶるとーすと ぎゅうにゅう	にんじんポーロ 牛乳 食パン,バター,ケーキシロップ 牛乳	エネルギー 490kcal 蛋白質 21.4g 脂質 12.4g カルシウム 249mg 食塩 1.9g	エネルギー 391kcal 蛋白質 21.1g 脂質 9.5g カルシウム 196mg 食塩 1.7g	蒸し鶏 ひじき,大豆,冷凍ちくわハーフ25	トマト,きゅうり,コーン,レタス 人参 バナナ	ゆでうどん さとう	***めんつゆ***,めんつゆ・創味 出汁 こいくちしょうゆ,出汁

日	曜日	献立名 昼食	10時のオヤツ		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
15	金	ごはん ちんじゃおろーす もやしのなむる わかめすーぷ やきとりどん	ふいんがーびすけと ぎゅうにゅう いちごじゃむむしぱん	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、イチゴシヤム、牛乳	エネルギー 503kcal 蛋白質 21.2g 脂質 13g カルシウム 240mg 食塩 1.9g	エネルギー 374kcal 蛋白質 16.4g 脂質 10.2g カルシウム 184mg 食塩 1.6g	豚肉 わかめ	筍、玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、にんにく 土生姜 もやし、人参、ほうれん草 冷凍しいたけスライス	米 片栗粉 マツト、サラダ油、さとう ごま油 ごま油、さとう 白いりごま	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 こいくちしょうゆ、食酢1.8L、ブイオン、水
16	土	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 535kcal 蛋白質 22.8g 脂質 12g カルシウム 228mg 食塩 1.2g	エネルギー 459kcal 蛋白質 19.8g 脂質 10.3g カルシウム 264mg 食塩 1.1g	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
18	月	 けいろうのひ 								
19	火	むぎごはん とりのみそやき こうやとうふのもの ふのすましじる	うえはーす ぎゅうにゅう ぎょうざのかわびざ ぎゅうにゅう	ウエハース 牛乳 ギョウザ皮、刻みハム、玉ねぎ ピーマン、コーン、ケチャップ、チーズ 牛乳	エネルギー 536kcal 蛋白質 25.2g 脂質 18.8g カルシウム 271mg 食塩 1.2g	エネルギー 427kcal 蛋白質 19.3g 脂質 14.9g カルシウム 220mg 食塩 1g	鶏肉、業務用赤だし 高野豆腐	大根、人参、しいたけ、いんげん (冷)カット小松菜	米、はくばく 押麦 さとう さとう 麩	本みりん ミツカン、酒 こいくちしょうゆ、出汁 出汁、食塩1kg、こいくちしょうゆ
20	水	ごはん びーふんいため ぶろっこりーさらだ たまごのすーぷ	こざかなすなっく ぎゅうにゅう ばななよーぐると ぎゅうにゅう	小魚スナック 牛乳 ヨーグルト、さとう、バナナ 牛乳	エネルギー 537kcal 蛋白質 25.4g 脂質 14.9g カルシウム 261mg 食塩 1.5g	エネルギー 412kcal 蛋白質 20.8g 脂質 12.9g カルシウム 212mg 食塩 1g	豚肉 卵、わかめ	玉ねぎ、ピーマン、人参 冷凍しいたけスライス、土生姜 ブロッコリー、人参、カリフラワー えのき	米 ビーフン、さとう、サラダ油、ごま油 ドレッシング	ブイオン、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
21	木	あおなごはん さんまのたつたあげ きりぼしだいこんに みそしる おれんじ	ぼーろ ぎゅうにゅう はっしゅどぼてとふう ぎゅうにゅう	にんじんポーロ 牛乳 じゃがいも、食塩1kg、片栗粉 アマノあおさ粉、サラダ油 ケチャップ、牛乳	エネルギー 526kcal 蛋白質 16g 脂質 15.2g カルシウム 232mg 食塩 1.5g	エネルギー 407kcal 蛋白質 13g 脂質 12.9g カルシウム 183mg 食塩 1.2g	さんま竜田35g (冷)きざみあげ 味噌	切干大根、人参、いんげん 玉ねぎ、青ねぎ オレンジ	米 サラダ油 サラダ油、さとう さつま芋	香りご飯の素 青菜 理研 出汁、こいくちしょうゆ 出汁
22	金	どうもろこしごはん ぼーくちやっぷ ぼてとさらだ やさいすーぷ	ふいんがーびすけと ぎゅうにゅう みずたまむしぱん ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳 昭和ホットケーキミックス600g 有機豆乳無調整 マルサンアイ、サラダ油 水、ココアパウダー、牛乳	エネルギー 562kcal 蛋白質 22.8g 脂質 16.8g カルシウム 212mg 食塩 1.5g	エネルギー 433kcal 蛋白質 17.7g 脂質 14.4g カルシウム 170mg 食塩 1.4g	豚肉 ツナ缶	コーン 玉ねぎ、人参、しめじ、セレクト パセリ きゅうり、人参 キャベツ、もやし、人参	米 さとう、サラダ油 ダイスポテト、マヨネーズ	食塩1kg 食塩1kg、ケチャップ とんかつソース ブイオン、こいくちしょうゆ、食塩、水
23	土	 しゅうぶんのひ 								
25	月	ごはん とりにくのやさいあんかけ のりあえ みそしる	どうぶつびすけと ぎゅうにゅう あおりんごぜりー 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 ダイソ1/06 牛乳	エネルギー 495kcal 蛋白質 25.4g 脂質 11.4g カルシウム 289mg 食塩 1.5g	エネルギー 411kcal 蛋白質 19.6g 脂質 9.3g カルシウム 249mg 食塩 1.3g	鶏肉、鶏ガラスープ かに風味淡雪、のり 豆腐、わかめ、(冷)きざみあげ、味噌	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	米 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
26	火	くりごはん ぶたにくとあつあげのもの だいこんさらだ みそしる	うえはーす ぎゅうにゅう ぶどうのふるーちえ ぎゅうにゅう	ウエハース 牛乳 フルーチェ、牛乳、ぶどう 牛乳	エネルギー 580kcal 蛋白質 25.1g 脂質 18.1g カルシウム 377mg 食塩 1.6g	エネルギー 487kcal 蛋白質 20.3g 脂質 14.9g カルシウム 301mg 食塩 1.3g	豚肉、厚あげ 味噌	むき栗 ごぼう、玉ねぎ、人参、土生姜、青ねぎ 大根、人参、きゅうり キャベツ、冷凍しいたけスライス	米、黒いりごま さとう ドレッシング 麩	食塩1kg 出汁、こいくちしょうゆ 本みりん ミツカン、酒 出汁
27	水	しよくばん さかなのとまとそーすかけ むしどりのさらだ はくさいのすーぷ みかんかん	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、かつおふりかけ・250g 焼のり 青印 10枚入 牛乳	エネルギー 539kcal 蛋白質 27.7g 脂質 14.6g カルシウム 300mg 食塩 2.7g	エネルギー 467kcal 蛋白質 28.1g 脂質 13.4g カルシウム 245mg 食塩 1.9g	たら 鶏むね、刻みハム 牛乳	玉ねぎ、菜園風グリル野菜のミックス ダイストマト・2号缶、セレクト パセリ キャベツ、きゅうり、人参 はくさい、玉ねぎ、パセリ、みかん	食パン サラダ油、小麦粉、サラダ油、さとう 胡麻ドレッシング、マヨネーズ、片栗粉	酒、食塩1kg トマトソースイタリアン、ブイオン 食塩1kg、水 ブイオン、食塩
28	木	かれーらいす まかろにそてー なし	ぼーろ ぎゅうにゅう ★おたんじょうびめにゅー★ おたんじょうびけーき ぎゅうにゅう	にんじんポーロ 牛乳 パバロアの素、水、牛乳 スポンジケーキ、ホイップ、デザートソース 牛乳	エネルギー 748kcal 蛋白質 24.7g 脂質 26.6g カルシウム 273mg 食塩 1.8g	エネルギー 585kcal 蛋白質 18.6g 脂質 20.4g カルシウム 183mg 食塩 1.3g	豚肉 ベーコン	人参、玉ねぎ、いんげん 梨	米、じゃがいも、サラダ油 カレールー マカロニ、サラダ油	食塩1kg
29	金	おべんとうのひ	ふいんがーびすけと ぎゅうにゅう ぱうむくーへん ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳 扇パウム 5個入 牛乳	エネルギー 306kcal 蛋白質 7.9g 脂質 15.3g カルシウム 165mg 食塩 0.3g	エネルギー 238kcal 蛋白質 6.1g 脂質 12.1g カルシウム 133mg 食塩 0.3g				
30	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 614kcal 蛋白質 29g 脂質 19.6g カルシウム 244mg 食塩 1.6g	エネルギー 497kcal 蛋白質 24.8g 脂質 17.5g カルシウム 248mg 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

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。