



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		
4	木	ぶたどん まかろにさらだ みそしる	ぼーろ おちゃ りんぐどーなつ おちゃ	にんじんポーロ お茶 リングドーナツ カルシウム入りプレーン お茶	エネルギー 472kcal 蛋白質 17.2g 脂質 13.6g カルシウム 236mg 食塩 1.3g	エネルギー 402kcal 蛋白質 15.6g 脂質 12.6g カルシウム 231mg 食塩 1g	豚肉 豆腐,わかめ,味噌	たまねぎスライス,冷凍キヌサヤスライス MIX・ベジタブル	米 マカロニ,マヨネーズ	こいくちしょうゆ,みりん風調味料 酒 食塩1kg 出汁		
5	金	さけのさんしょくどん さつまいもあまに ぐだくさんしる	ふいんがーびすけつと おちゃ たいやき おちゃ	ビスケット お茶 ミニたいやき お茶	エネルギー 393kcal 蛋白質 12.7g 脂質 6.5g カルシウム 78mg 食塩 1.0g	エネルギー 362kcal 蛋白質 14.6g 脂質 8.3g カルシウム 108mg 食塩 1g	鮭フレーク,卵 	冷凍キヌサヤスライス 人参,大根,干しいたけ,ごぼう	米 さつま芋,さとう	こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ,水 こいくちしょうゆ,食塩1kg,出汁		
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 おたのしみ ぎゅうにゅう	カルテツ やさいラムネ 牛乳 鉄入りウエハース 牛乳	エネルギー 539kcal 蛋白質 18.8g 脂質 17.3g カルシウム 223mg 食塩 1g	エネルギー 326kcal 蛋白質 16g 脂質 7.3g カルシウム 176mg 食塩 1g	ツナ缶 ウィンナー斜めスライス	たまねぎみじん切り,MIX・ベジタブル ブロッコリー,キャベツ,人参,干しいたけ バナナ	米,サラダ油	ブイヨン,こいくちしょうゆ 食塩1kg こいくちしょうゆ,ブイヨン,水		
8	月	せいじんのひ										
9	火	ななくさごはん ちきんかつ かぼちゃのいとこに ぐだくさんみそしる	びすけつと ぎゅうにゅう びすけつと ぎゅうにゅう	ミレービスケット 牛乳 マリー 牛乳	エネルギー 538kcal 蛋白質 19.7g 脂質 14g カルシウム 206mg 食塩 1.7g	エネルギー 416kcal 蛋白質 15g 脂質 11.8g カルシウム 164mg 食塩 1.5g	おそうざいチキンカツ55g ゆで小豆缶・2号缶 豆腐,味噌	七草 南瓜 玉ねぎ,えのき,冷 刻みほうれん草	米 サラダ油 さとう	食塩1kg とんかつソース 出汁,こいくちしょうゆ 出汁		
10	水	むぎごはん やきにくふう だいこんさらだ みそしる	こざかなすなっく ぎゅうにゅう よーぐるとばぼろあ ぎゅうにゅう	小魚スナック 牛乳 ババロアの素,水,牛乳 牛乳	エネルギー 547kcal 蛋白質 22.6g 脂質 15.6g カルシウム 383mg 食塩 1.4g	エネルギー 435kcal 蛋白質 18.6g 脂質 12.8g カルシウム 309mg 食塩 1.2g	豚肉 味噌	キャベツ,玉ねぎ,ピーマン,人参 大根,人参,きゅうり 冷凍ミリベジ 小松菜	米,はくばく 押麦 サラダ油 ドレッシング 里芋	エバラ黄金の味 出汁		
11	木	ごはん しろみざかなのなんぶやき きりぼしだいこんに みそしる ばなな	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,サラダ油,さとう 牛乳	エネルギー 440kcal 蛋白質 20.1g 脂質 9.4g カルシウム 243mg 食塩 1.2g	エネルギー 342kcal 蛋白質 15.7g 脂質 6.9g カルシウム 189mg 食塩 0.9g	ホキ (冷)きざみあげ 豆腐,味噌	切干大根,人参 冷刻み法蓮草 バナナ	米 白ごま150g,黒ごま150g サラダ油,さとう	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 冷凍いんげん出汁		
12	金	ごはん ぼーくちやつぷ ぶろっこりーさらだ ごぼうのすーぷ	ふいんがーびすけつと ぎゅうにゅう きやんでいーぼてと ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳 さつま芋,サラダ油,さとう,バター 水 牛乳	エネルギー 502kcal 蛋白質 20.2g 脂質 14.9g カルシウム 217mg 食塩 1.1g	エネルギー 402kcal 蛋白質 16.7g 脂質 12.6g カルシウム 176mg 食塩 1.1g	豚肉 	玉ねぎ,人参,しめじ,セレクト パセリ ブロッコリー,カリフラワー,人参 はくさい,ごぼう	米 さとう,サラダ油 白ドレッシング	食塩1kg,ケチャップ とんかつソース ブイヨン,食塩1kg		
13	土	やきそば ぐだくさんすーぷ 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	カルテツ やさいラムネ 牛乳 鉄入りウエハース 牛乳	エネルギー 544kcal 蛋白質 27.5g 脂質 16.9g カルシウム 316mg 食塩 1.1g	エネルギー 459kcal 蛋白質 26.9g 脂質 16g カルシウム 279mg 食塩 0.7g	豚肉,糸かつお マルトモ アマノあおさ粉 木綿豆腐	玉ねぎ,ピーマン,人参,キャベツ,もやし はくさい,干しいたけ,人参 バナナ	焼そば,サラダ油	焼そばソース 化学調味料無添加ガラスープ こいくちしょうゆ		
15	月	ごはん とうふいりたまごやき ひじきのさらだ みそしる	どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう ふるーちえ ぎゅうにゅう	どうぶつビスケット 牛乳 フルーチェ,牛乳 牛乳	エネルギー 619kcal 蛋白質 27.8g 脂質 24.6g カルシウム 377mg 食塩 1.8g	エネルギー 596kcal 蛋白質 28.7g 脂質 25.9g カルシウム 351mg 食塩 1.7g	豆腐,卵,豚ミンチ 並 ひじき,ツナ缶 わかめ,味噌	(冷)ダイスカロット 冷 刻みしいたけ イワタニ きゅうり,人参 玉ねぎ	米 さとう マヨネーズ,ごま,さとう ダイスポテト	食塩1kg,こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ 出汁		
16	火	むぎごはん はっぼうさい こまつなのなむる だいこんのすーぷ こまつなのなむる	びすけつと ぎゅうにゅう 餃子の皮ピザ ぎゅうにゅう	ミレービスケット 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 554kcal 蛋白質 24g 脂質 16g カルシウム 308mg 食塩 1.6g	エネルギー 425kcal 蛋白質 20.2g 脂質 13.5g カルシウム 242mg 食塩 1.5g	豚肉,うずら卵 水煮	玉ねぎ,はくさい,赤ピーマンスライス 水煮 穂先筍 700g,冷凍しいたけスライス 小松菜,キャベツ,人参 大根,コーン,青ねぎ	米,はくばく 押麦 サラダ油,ごま油,片栗粉 マット ごま油,さとう	化学調味料無添加ガラスープ こいくちしょうゆ,酒 こいくちしょうゆ,食酢1.8L 化学調味料無添加ガラスープ		
17	水	しょくぱん さーもんふらい きゃべつのおーろらあえ やさいすーぷ 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,炊き込みわかめ,板のり・2g 牛乳	エネルギー 512kcal 蛋白質 24.7g 脂質 15.2g カルシウム 217mg 食塩 2.2g	エネルギー 412kcal 蛋白質 19.6g 脂質 10.9g カルシウム 176mg 食塩 2g	サーモンフライ	キャベツ,きゅうり,パセリ ブロッコリー,玉ねぎ,人参,パセリ みかん缶	食パン サラダ油 マヨネーズ 	減塩中濃ソース ケチャップ ブイヨン		

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	
18	木	ごはん とりにくのあまずに ほうれんそうあえ みそしる	ぼーろ ぎゅうにゅう ふちしゅーくりーむ ぎゅうにゅう	にんじんポーロ 牛乳 業務用プチシュー 牛乳	エネルギー 444kcal たんぱく質 20.3g 脂質 11.5g カルシウム 285mg 食塩 1.5g	エネルギー 381kcal たんぱく質 17.9g 脂質 10g カルシウム 231mg 食塩 1.3g	鶏肉 かに風味淡雪 味噌	しめじ,人参,ピーマン,玉ねぎ,土生姜 ほうれん草,人参 もやし,冷凍ミリベジ 小松菜	米 さとう さとう	酒,こいくちしょうゆ,食酢1.8L 出汁 こいくちしょうゆ 出汁		
19	金	はやしらいす いんげんのつなあえ りんご	ふいんがーびすけつと ぎゅうにゅう ほっとけーき 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,卵 豆乳,ケーキシロップ 牛乳	エネルギー 645kcal たんぱく質 24.1g 脂質 19.4g カルシウム 236mg 食塩 1.7g	エネルギー 515kcal たんぱく質 20.6g 脂質 16.5g カルシウム 190mg 食塩 1.5g	豚肉 ツナ缶	人参,マッシュルーム,玉ねぎ,セレクト パセリ いんげん,人参 りんご	米,サラダ油,ハヤシルウ さとう	ケチャップ こいくちしょうゆ		
20	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	カルテツ やさいラムネ 牛乳 鉄入りウエハース 牛乳	エネルギー 570kcal たんぱく質 25.2g 脂質 13.5g カルシウム 271mg 食塩 1g	エネルギー 469kcal たんぱく質 28.1g 脂質 14.6g カルシウム 304mg 食塩 1g	鶏肉 わかめ,木綿豆腐,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		
22	月	ごはん さわらのしおこうじやき こうやとうふに ほうれんそうのすましじる ももかん	どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう ふらいどぼてと ぎゅうにゅう	どうぶつビスケット 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 595kcal たんぱく質 24.9g 脂質 18.8g カルシウム 273mg 食塩 1.6g	エネルギー 450kcal たんぱく質 19.4g 脂質 13.9g カルシウム 235mg 食塩 1.6g	さわら サイコロカット高野1/20	しいたけ,人参 冷 刻み法蓮草 黄桃缶	米 さとう 麩	塩麴,酒 冷凍いんげん M,出汁 こいくちしょうゆ 出汁,食塩1kg,こいくちしょうゆ		
23	火	ごはん じぶに はくさいののりあえ みそしる	びすけつと ぎゅうにゅう ばななよーぐると ぎゅうにゅう	ミレービスケット 牛乳 ヨーグルト,さとう,バナナ 牛乳	エネルギー 585kcal たんぱく質 26.3g 脂質 15.7g カルシウム 383mg 食塩 1.4g	エネルギー 482kcal たんぱく質 22.9g 脂質 14.4g カルシウム 311mg 食塩 1.2g	鶏肉,厚あげ のり (冷)きざみあげ,味噌	しいたけ,人参 はくさい,人参 南瓜	米 片栗粉,里芋,さとう,片栗粉 さとう	こいくちしょうゆ,酒 冷凍いんげん M,出汁 こいくちしょうゆ,本みりん,酒 こいくちしょうゆ,出汁		
24	水	びびんば しゅーまい とうふのちゅうかすーぷ	こざかなすなっく ぎゅうにゅう かれーとーすと	小魚スナック 牛乳 超熟食パン,玉ねぎ ウィンナー斜めスライス カレールー,チーズ	エネルギー 691kcal たんぱく質 29.2g 脂質 27.5g カルシウム 263mg 食塩 2.7g	エネルギー 510kcal たんぱく質 22.2g 脂質 19.5g カルシウム 207mg 食塩 1.9g	豚ミンチ 並,卵 シューマイ わかめ,豆腐	もやし,人参,ほうれん草 玉ねぎ	米,はくばく 押麦,サラダ油 さとう,さとう,白いりごま,ごま油	こいくちしょうゆ,酒 こいくちしょうゆ 水,化学調味料無添加ガラスープ 食塩1kg		
25	木	にくうどん ぶろこりーのゆかりあえ みかん	ぼーろ ぎゅうにゅう ぼんでけーじよ ぎゅうにゅう	にんじんポーロ 牛乳 白玉粉,サラダ油,牛乳,チーズ 食塩1kg 牛乳	エネルギー 520kcal たんぱく質 22.6g 脂質 14.1g カルシウム 257mg 食塩 1.7g	エネルギー 413kcal たんぱく質 19.5g 脂質 10.9g カルシウム 203mg 食塩 1.7g	豚肉 ブロッコリー,カリフラワー みかん	人参,玉ねぎ,干しいたけ,青ねぎ ブロッコリー,カリフラワー	うどん,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 ゆかり,こいくちしょうゆ		
26	金	★ゆりぐみさんりくえすとめにゅー★ おこさまらんち こーんすーぷ ひとくちぜりー	ふいんがーびすけつと ぎゅうにゅう ろーるけーき ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳 5つに切ったロールケーキ ホイップ,いちご,牛乳	エネルギー 695kcal たんぱく質 22.2g 脂質 25.1g カルシウム 240mg 食塩 3.6g	エネルギー 545kcal たんぱく質 19.6g 脂質 18.5g カルシウム 191mg 食塩 2.9g	鶏肉,エビフライ 20g,刻みハム 豆乳	たまねぎみじん切り,MIX・ベジタブル 星型人参,ブロッコリー,玉ねぎ,ピーマン 人参,玉ねぎ,コーン,パセリ キャベツ,きゅうり,黄ピーマンスライス 赤ピーマンスライス	米,バター スマイルポテト 4LB マックインフーズ サラダ油,スパゲティ,サラダ油 サラダ油,さとう,一口ゼリー	ブイオン ケチャップ 食塩,食酢 コーンクリーム粉末スープ ブイオン,水,食塩1kg		
27	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	カルテツ やさいラムネ 牛乳 鉄入りウエハース 牛乳	エネルギー 572kcal たんぱく質 22.3g 脂質 18.9g カルシウム 257mg 食塩 1g	エネルギー 528kcal たんぱく質 24.8g 脂質 20.6g カルシウム 327mg 食塩 0.7g	豚ミンチ 並 木綿豆腐,味噌	コーン,玉ねぎ,人参,ピーマン はくさい,玉ねぎ,ごぼう,干しいたけ 青ねぎ バナナ	米,サラダ油	ブイオン,こいくちしょうゆ 出汁		
29	月	むぎごはん にくいりころっけ だいずごもくに みそしる	どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう ももぜりー ぎゅうにゅう	どうぶつビスケット 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 568kcal たんぱく質 16.5g 脂質 12.2g カルシウム 229mg 食塩 1.7g	エネルギー 429kcal たんぱく質 12.9g 脂質 8.5g カルシウム 196mg 食塩 1.1g	大豆 味噌	しいたけ,人参 冷凍小松菜	米,はくばく 押麦 サラダ油 こんにやく,さとう 麩	ランチ肉入りコロック 減塩中濃ソース 冷凍いんげん M,出汁 こいくちしょうゆ,出汁		
30	火	ごはん しろみざかなのおろしに ほうれんそうのいためもの みそしる おれんじ	びすけつと ぎゅうにゅう あめりかんどっぐ ぎゅうにゅう	ミレービスケット 牛乳 魚肉ソーセージ 昭和ホットケーキミックス600g サラダ油,豆乳,サラダ油,牛乳	エネルギー 498kcal たんぱく質 19.7g 脂質 13.2g カルシウム 246mg 食塩 1.7g	エネルギー 370kcal たんぱく質 15.3g 脂質 9.3g カルシウム 198mg 食塩 1.3g	ホキ ベーコン 味噌	大根 法蓮草,コーン たまねぎ,青ネギ オレンジ	米 さとう サラダ油 里芋	出汁,こいくちしょうゆ,酒 本みりん ミツカン 食塩1kg 出汁		
31	水	ろーるばん ちきんのとまとそーすかけ わかめさらだ たまごのこんそめすーぷ	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,鉄入りふりかけ,板のり・2g 牛乳	エネルギー 494kcal たんぱく質 23.4g 脂質 20.1g カルシウム 236mg 食塩 2.9g	エネルギー 414kcal たんぱく質 21.2g 脂質 16.6g カルシウム 197mg 食塩 2.4g	鶏肉 ツナ缶,わかめ 卵	人参,玉ねぎ,しめじ,ダイストマト・2号缶 パセリ キャベツ はくさい	ロールパン サラダ油,さとう サラダ油,さとう	ブイオン,ケチャップ,食塩1kg 料理酒,こいくちしょうゆ 食酢1.8L,こいくちしょうゆ ブイオン,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。