








| 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 | 木 | ごはん びーふんいため はくさいのおかかあえ こまつなのすーぷ | ぼーろ ぎゅうにゅう じゃがいももち ぎゅうにゅう | にんじんポーロ 牛乳 じゃがいも,片栗粉 マツト,コーン 青のり粉,食塩1kg 牛乳 | エネルギー 450kcal 蛋白質 17.6g 脂質 9.7g カルシウム 218mg 食塩 1.1g | エネルギー 315kcal 蛋白質 10.5g 脂質 6.1g カルシウム 172mg 食塩 0.8g | 豚肉 糸かつお マルトモ | 玉ねぎ,ピーマン,人参 冷凍しいたけスライス,土生姜 はくさい,人参 冷凍ミリベジ 小松菜,コーン,もやし | 米 ビーフン,さとう,ごま油 さとう | ブイオン,こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ 化学調味料無添加ガラスープ |
| 2 | 金 | おにっこらいす てりやきみーとぼーる りんごさらだ きゃべつのすーぷ | ふいんがーびすけつと ぎゅうにゅう おにまんじゅう ぎゅうにゅう | ビスケット 牛乳 さつま芋 昭和ホットケーキミックス600g,水 牛乳 | エネルギー 597kcal 蛋白質 21.9g 脂質 15.1g カルシウム 244mg 食塩 2.1g | エネルギー 451kcal 蛋白質 16.2g 脂質 12.1g カルシウム 193mg 食塩 1.8g | 鶏肉,卵,ウィンナー斜めスライス 板のり・2g 肉団子 | 玉ねぎ,人参 キャベツ,人参,きゅうり,りんご キャベツ,MIX・ベジタブル | 米 さとう,片栗粉 白ドレッシング ダイスポテト | ブイオン,ケチャップ こいくちしょうゆ ブイオン,こいくちしょうゆ |
| 3 | 土 | にくいためどん 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 カルシウム&テツ ウエハース 牛乳 | エネルギー 510kcal 蛋白質 19.2g 脂質 16.1g カルシウム 1172mg 食塩 1g | エネルギー 440kcal 蛋白質 17.7g 脂質 14.6g カルシウム 954mg 食塩 0.8g | 豚肉 豆腐,味噌 | キャベツ,玉ねぎ,人参,土生姜 青菜,大根,人参 バナナ | 米,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 |
| 5 | 月 | ひじきごはん とりにくのしおこうじやき ぶろっこりーとこーんのさらだ にゅうめん | どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう いちごぷりん ぎゅうにゅう | どうぶつビスケット 牛乳 やわらかいちごプリンの素,水 牛乳,デザートソースいちご 牛乳 | エネルギー 552kcal 蛋白質 26.5g 脂質 14.4g カルシウム 256mg 食塩 1.4g | エネルギー 430kcal 蛋白質 19.4g 脂質 11.1g カルシウム 220mg 食塩 1.2g | ひじき,(冷)きざみあげ 鶏肉 かまぼこ | ブロッコリー,カリフラワー,コーン 玉ねぎ,青ねぎ | 米,白いりごま マヨネーズ そうめん | こいくちしょうゆ,酒 本みりん ミツカン 酒,塩麴 出汁,食塩5kg,こいくちしょうゆ |
| 6 | 火 | むぎごはん すきやきふうに いんげんのごまあえ みそしる | びすけつと ぎゅうにゅう とうふどーなつ ぎゅうにゅう | ミレービスケット 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 606kcal 蛋白質 26.7g 脂質 16.9g カルシウム 399mg 食塩 1.5g | エネルギー 523kcal 蛋白質 24.3g 脂質 16.5g カルシウム 372mg 食塩 1.3g | 豚肉,豆腐 わかめ,(冷)きざみあげ,味噌 | はくさい,玉ねぎ,人参,白ねぎ いんげん,人参 | 米,はくばく 押麦 こんにゃく,サラダ油,さとう ごま,さとう 里芋 | 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 出汁 |
| 7 | 水 | ごはん たんどりーちきん じゃがいものこんそめに はくさいのすーぷ | ござかなすなつく ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう | 小魚スナック 牛乳 ぼたぼた焼 牛乳 | エネルギー 540kcal 蛋白質 21.1g 脂質 18.4g カルシウム 197mg 食塩 2.3g | エネルギー 421kcal 蛋白質 15.3g 脂質 14.2g カルシウム 158mg 食塩 2.2g | 鶏肉,合わせみそ ベーコン | 人参 はくさい,玉ねぎ,パセリ | 米 はちみつ じゃがいも | 酒,カレー粉 冷凍いんげん M,ブイオン 食塩5kg ブイオン |
| 8 | 木 | ごはん ごもくやさいらーめん ぎょうざ なむる | 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,板のり・2g,鉄入りふりかけ 牛乳 | エネルギー 573kcal 蛋白質 24.9g 脂質 16g カルシウム 354mg 食塩 0.9g | エネルギー 424kcal 蛋白質 18.8g 脂質 10.9g カルシウム 259mg 食塩 0.7g | 豚肉 ホキ かに風味淡雪 豆腐,味噌 | キャベツ,もやし,人参 冷凍しいたけスライス,青ねぎ (冷)カット小松菜,はくさい,人参 | ラーメン ごま油,さとう | 塩ラーメンスープ,水 NKR餃子 こいくちしょうゆ,食酢1.8L |
| 9 | 金 | ごはん しろみざかなのこうみやき きりぼしだいこんさらだ ぐだくさんみそしる ばなな | ふいんがーびすけつと ぎゅうにゅう めーぷるとーすと ぎゅうにゅう | ビスケット 牛乳 食パン,バター,ケーキシロップ 牛乳 | エネルギー 522kcal 蛋白質 20.4g 脂質 13.6g カルシウム 273mg 食塩 1.7g | エネルギー 412kcal 蛋白質 15.6g 脂質 10.8g カルシウム 233mg 食塩 1g | ホキ かに風味淡雪 豆腐,味噌 | 土生姜,青ねぎ 切干大根,きゅうり,人参 人参,ごぼう,青ねぎ バナナ | 米 白ごま150g マヨネーズ | こいくちしょうゆ 本みりん ミツカン,酒 出汁 |
| 10 | 土 | まーぼーどん 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 カルシウム&テツ ウエハース 牛乳 | エネルギー 578kcal 蛋白質 21.9g 脂質 21.8g カルシウム 1180mg 食塩 1.4g | エネルギー 495kcal 蛋白質 15.7g 脂質 17.7g カルシウム 1669mg 食塩 1.3g | 豆腐,豚ミンチ 並,味噌 わかめ | 白ねぎ,にんにく,土生姜 玉ねぎ,しいたけ,もやし,人参 バナナ | 米,サラダ油,さとう,片栗粉 ごま油 | こいくちしょうゆ 化学調味料無添加ガラスープ こいくちしょうゆ |
| ふりかえきゅうじつ | | | | | | | | | | |
| 13 | 火 | むぎごはん とりにくのからあげ いりどうふ みそしる | びすけつと ぎゅうにゅう あつがるぱい ぎゅうにゅう | ミレービスケット 牛乳 ギョウザ皮,りんご,さとう サラダ油 牛乳 | エネルギー 543kcal 蛋白質 19.2g 脂質 14.8g カルシウム 231mg 食塩 1.6g | エネルギー 415kcal 蛋白質 15.1g 脂質 12.6g カルシウム 202mg 食塩 1g | やわらか鶏もも唐揚げ 木綿豆腐,(冷)きざみあげ 味噌 | 冷 刻みしいたけ イワタニ ダイスにんじん 5mm 玉ねぎ | 米,はくばく 押麦 さとう ダイスポテト | こいくちしょうゆ,みりん風調味料 酒 出汁 |
| 14 | 水 | ろーるぱん みーとろーふ きゃべつとあすぱらのさらだ ほうれんそうのぽたーじゅ | ござかなすなつく ぎゅうにゅう ここあけーき 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,ココアパウダー 粉砂糖,牛乳 | エネルギー 628kcal 蛋白質 27.8g 脂質 28.1g カルシウム 377mg 食塩 2.5g | エネルギー 434kcal 蛋白質 20.3g 脂質 20.7g カルシウム 293mg 食塩 1.7g | 牛豚ミンチ,凍結全卵 牛乳 | 玉ねぎ,MIX・ベジタブル,スライス人参 キャベツ,グリーンアスパラ,人参 ほうれん草 | ロールパン ドレッシング ポタージュの素 | 食塩5kg,ケチャップ ウスターソース ブイオン |

| 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 | |
| 15 | 木 | ごはん さばのみそに つなそてー かきたまじる ももかん | ぼーろ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうかんてん | にんじんポーロ 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 633kcal 蛋白質 26.8g 脂質 20.2g カルシウム 306mg 食塩 1.3g | エネルギー 527kcal 蛋白質 22.2g 脂質 21.6g カルシウム 260mg 食塩 0.9g | さば骨なし60g、業務用赤だし ツナ缶 卵 | 土生姜 ブロッコリー、人参 玉ねぎ、青ねぎ 黄桃缶 | 米 さとう サラダ油 片栗粉 マツト | 本みりん ミツカン ブイオン 出汁、こいくちしょうゆ、食塩5kg 水 | |
| 16 | 金 | さんしょくどん すばげていさらだ みそしる  | ふいんがーびすけつと ぎゅうにゅう ★ものがりめにゅー★ ぱんだくつきー ぎゅうにゅう | ビスケット 牛乳 小麦粉、バター、さとう アーモンドパウダー ココアパウダー、牛乳 | エネルギー 591kcal 蛋白質 22.5g 脂質 20.1g カルシウム 223mg 食塩 1.6g | エネルギー 436kcal 蛋白質 17.4g 脂質 17.4g カルシウム 179mg 食塩 0.9g | 凍結全卵、豚ミンチ 並 刻みハム 味噌 刻みハム | きゅうり、人参 大根、しめじ きゅうり、人参 | 米、さとう、サラダ油、さとう さとう | 酒、こいくちしょうゆ、食塩5kg こいくちしょうゆ、酒 冷凍いんげん M こいくちしょうゆ 出汁 | |
| 17 | 土 | つなちゃーほん  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 カルシウム&テツ ウエハース 牛乳 | エネルギー 489kcal 蛋白質 37.8g 脂質 9.2g カルシウム 644mg 食塩 1.2g | エネルギー 408kcal 蛋白質 31.5g 脂質 7.7g カルシウム 537mg 食塩 0.9g | ツナ缶  | 玉ねぎ、コーン、青ねぎ、人参 南瓜、玉ねぎ、干しいたけ、青菜 | 米、サラダ油 国産春雨ロング | こいくちしょうゆ、食塩5kg ブイオン こいくちしょうゆ、ブイオン 食塩5kg、水 | |
| 19 | 月 | むぎごはん とりにくのまーまれーどやき ほうれんそうさらだ きゃべつとごぼうのすーぷ | どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう きなこけーき 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 さとう、きな粉、バター、豆乳 牛乳 | エネルギー 584kcal 蛋白質 24.5g 脂質 21.3g カルシウム 252mg 食塩 1.7g | エネルギー 508kcal 蛋白質 31.2g 脂質 14.3g カルシウム 243mg 食塩 1.9g | 鶏肉 ツナ缶  | 人参、ほうれん草 キャベツ、ごぼう、コーン | 米、はくばく 押麦 アヲハタ55オレンジマーマレード 白いりごま、ゴマドレッシング | こいくちしょうゆ ブイオン、こいくちしょうゆ、水 | |
| 20 | 火 | ごはん さけのやさいあんかけ はるさめのあえもの みそしる おれんじ | びすけつと ぎゅうにゅう いもぜんざい ぎゅうにゅう | ミレービスケット 牛乳 冷凍さつまいも ダイス、水 加糖こしあん、食塩1kg 牛乳 | エネルギー 487kcal 蛋白質 21.8g 脂質 8.8g カルシウム 238mg 食塩 1.3g | エネルギー 394kcal 蛋白質 17.1g 脂質 8.3g カルシウム 187mg 食塩 0.9g | 鮭 豆腐、わかめ、味噌 | 冷凍しいたけスライス、人参、はくさい きゅうり、人参 もやし オレンジ | 米 さとう、片栗粉 春雨、さとう | 酒、食塩1kg、出汁 こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ 出汁 | |
| 21 | 水 | しょくばん すばにっしゅおむれつ ぐりーんさらだ かぶのしちゅー | こぎかなすなつく ぎゅうにゅう ★おたんじょうびめにゅー★ ぱばろあけーき ぎゅうにゅう | 小魚スナック 牛乳 パバロアの素、水、牛乳、昭和HM サラダ油、豆乳、ホイップ デザートソースいちご苺、牛乳 | エネルギー 697kcal 蛋白質 30.2g 脂質 27g カルシウム 337mg 食塩 3g | エネルギー 499kcal 蛋白質 24.2g 脂質 19.2g カルシウム 226mg 食塩 3g | 卵、ツナ缶、スライスチーズ 20g 鶏肉、牛乳 | MIX・ベジタブル、パセリ キャベツ、赤ピーマンスライス、きゅうり ブロッコリー かぶら、人参、ほうれん草、玉ねぎ | 食パン ダイスポテト マヨネーズ クリームシチューの素 | 食塩5kg、ケチャップ | |
| 22 | 木 | きーまかれー あおのりぽてと ぶろっこりーのあえもの | ぼーろ ぎゅうにゅう ちぢみ ぎゅうにゅう | にんじんポーロ 牛乳 冷凍ちくわ、キャベツ、人参、玉ねぎ、小麦粉 塩、ごま油、食酢、こいくちしょうゆ、砂糖 牛乳 | エネルギー 577kcal 蛋白質 20.7g 脂質 18.4g カルシウム 209mg 食塩 1.8g | エネルギー 389kcal 蛋白質 12g 脂質 10g カルシウム 168mg 食塩 1.4g | 豚ミンチ 並 アマノあおさ粉 | たまねぎみじん切り、ダイスにんじん 5mm コーン ブロッコリー、カリフラワー、人参 | 米、サラダ油 じゃがいも、サラダ油 さとう | とろけるカレーフレーク甘口 食塩5kg こいくちしょうゆ | |
| 23 | 金 |  | | | | | | | | | |
| 24 | 土 | おやこどん 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 カルシウム&テツ ウエハース 牛乳 | エネルギー 615kcal 蛋白質 28.6g 脂質 21.5g カルシウム 1016mg 食塩 1.3g | エネルギー 574kcal 蛋白質 30.4g 脂質 23.3g カルシウム 1265mg 食塩 1.2g | 鶏肉、卵 木綿豆腐、(冷)きざみあげ、味噌 バナナ | 玉ねぎ、青ねぎ はくさい、人参、干しいたけ、ほうれん草 バナナ | 米、さとう  | こいくちしょうゆ 本みりん ミツカン、酒、出汁 出汁 | |
| 26 | 月 | わかめごはん ぶたにくとあつあげのいために ちんげんさいのあえもの みそしる | どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう おれんじゼリー ぎゅうにゅう | どうぶつビスケット 牛乳 ゼリー オレンジ、水、みかん 牛乳 | エネルギー 451kcal 蛋白質 19g 脂質 13g カルシウム 322mg 食塩 1.6g | エネルギー 381kcal 蛋白質 15.7g 脂質 11g カルシウム 273mg 食塩 1.1g | 豚肉、厚あげ 刻みハム 味噌 | 炊き込みわかめ 人参、大根、しめじ ちんげん菜、人参 青ねぎ、えのき、玉ねぎ | 米 サラダ油、さとう さとう | 冷凍いんげん M こいくちしょうゆ、出汁 こいくちしょうゆ 出汁 | |
| 27 | 火 | ★ひまわりぐみさんりくえすと★ やきそば ふらいどぽてと りんごじゅーす(3.4.5さい) だいこんのすましじる(1.2さい) | びすけつと ぎゅうにゅう いちごじゃむむしぱん ぎゅうにゅう | ミレービスケット 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、イチゴジャム、牛乳 | エネルギー 569kcal 蛋白質 23.2g 脂質 14.3g カルシウム 213mg 食塩 1.3g | エネルギー 442kcal 蛋白質 18.8g 脂質 12g カルシウム 177mg 食塩 1.1g | 豚肉、糸かつお マルトM アマノあおさ粉 | 玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、もやし 大根、冷凍ミリベジ 小松菜 | 焼そば、サラダ油 ●ワッフルカットポテト、サラダ油 | 焼そばソース 出汁、こいくちしょうゆ | |
| 28 | 水 | むぎごはん しろみざかなのコーンまよやき きゃべつとういんなーのそてー やさいすーぷ ぱいんかん | こぎかなすなつく ぎゅうにゅう やきおにぎり ぎゅうにゅう | 小魚スナック 牛乳 こんがり焼おにぎり、板のり・2g 牛乳 | エネルギー 514kcal 蛋白質 19.7g 脂質 11.2g カルシウム 206mg 食塩 1.9g | エネルギー 418kcal 蛋白質 15.4g 脂質 9.2g カルシウム 164mg 食塩 1.8g | たら ウィンナー斜めスライス | コーン、パセリ キャベツ、ピーマン、黄ピーマンスライス 玉ねぎ、人参、ブロッコリー サニーサイドパインチビット | 米、はくばく 押麦 マヨネーズ、サラダ油 サラダ油 | ブイオン ブイオン | |
| 29 | 木 | ごはん とりにくのぱんこやき かにかまあえ ほうれんそうのすーぷ | ぼーろ ぎゅうにゅう ぶちけーき ぎゅうにゅう | にんじんポーロ 牛乳 ブチケーキ・カスタード 14g 牛乳 | エネルギー 494kcal 蛋白質 18.7g 脂質 17.3g カルシウム 241mg 食塩 1.6g | エネルギー 348kcal 蛋白質 13.7g 脂質 11.8g カルシウム 189mg 食塩 1.3g | 鶏肉、チーズ かに風味淡雪  | パセリ キャベツ、きゅうり 冷 刻みほうれん草、玉ねぎ | 米 パン粉、サラダ油 さとう | 食塩1kg こいくちしょうゆ ブイオン | |

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。