



日曜日	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	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	月	おさくらごはん めんちかつ きゃべつとりんごのさらだ ほうれんそうのすましじる	あんぱんまんそふとせんべい ぎゅうにゅう おはなのくつきー ぎゅうにゅう	アンパンマンのへびーせんべい 牛乳 小麦粉,片栗粉,バター,さとう,卵 いちご 牛乳	エネルギー 565kcal 蛋白質 15.5g 脂質 20.3g カルシウム 226mg 食塩 1.7g	エネルギー 347kcal 蛋白質 12.4g 脂質 7.6g カルシウム 191mg 食塩 1.1g	ふっくらメンチ60G	ブロッコリー キャベツ,人参,きゅうり,りんご 冷花形人参 冷 刻みほうれん草,えのき	米 サラダ油 白ドレッシング 花麩	こいくちしょうゆ,料理酒 減塩中濃ソース 食塩1kg,出汁,こいくちしょうゆ		
2	火	なめし しろみざかなのおろしに はくさいのごまあえ みそしる みかんかん	ふいんがーびすけつと ぎゅうにゅう すずかすてら ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳 鈴カステラ 牛乳	エネルギー 449kcal 蛋白質 19.3g 脂質 8.6g カルシウム 257mg 食塩 1.4g	エネルギー 363kcal 蛋白質 15.1g 脂質 7.3g カルシウム 219mg 食塩 1.2g	たら 豆腐,合わせみそ	大根 はくさい,人参 冷凍ミリベジ 小松菜 みかん缶	米 片栗粉,サラダ油,さとう 白いりごま,さとう	菜飯の素 こいくちしょうゆ,みりん風調味料 こいくちしょうゆ 出汁		
3	水	ごはん あつあげのみそいため ぶろっこりのつなあえ もやしのすましじる	かるしうむせんべい ぎゅうにゅう かぼちゃむしぱん ぎゅうにゅう	カルシウム 甘醤油せんべい 牛乳 昭和HM,無調整豆乳,さとう,冷凍南瓜 スキムミルク,サラダ油	エネルギー 660kcal 蛋白質 35.7g 脂質 22.4g カルシウム 477mg 食塩 1.5g	エネルギー 523kcal 蛋白質 33.4g 脂質 17.6g カルシウム 447mg 食塩 0.9g	豚肉,厚あげ,味噌 ツナ缶	人参,きぬさや,干しいたけ ブロッコリー,人参 もやし,玉ねぎ,青ねぎ	米 サラダ油,さとう さとう	みりん風調味料,こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ 食塩1kg,出汁,こいくちしょうゆ		
4	木	おやこどん きんぴらごぼう みそしる	どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう じゃがばたー ぎゅうにゅう	キンピス アスパラガスビスケット 牛乳 じゃがいも,食塩1kg,バター 牛乳	エネルギー 545kcal 蛋白質 25.7g 脂質 18.6g カルシウム 274mg 食塩 1.8g	エネルギー 433kcal 蛋白質 24.3g 脂質 14.2g カルシウム 230mg 食塩 1.4g	鶏肉,卵 ミニさつま揚げスライス (冷)きざみあげ,合わせみそ	冷凍しいたけスライス,玉ねぎ,青ねぎ ごぼう,人参 冷 刻みほうれん草	米,さとう サラダ油,さとう,白いりごま	こいくちしょうゆ 本みりん ミツカン,酒,出汁 出汁,こいくちしょうゆ,酒 出汁		
5	金	ごはん にくどうふ わふうさらだ みそしる やきそば	みれーびすけつと ぎゅうにゅう ももゼリー ぎゅうにゅう	ミレービスケット 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 507kcal 蛋白質 21.2g 脂質 14.2g カルシウム 312mg 食塩 1.6g	エネルギー 423kcal 蛋白質 18.1g 脂質 12.8g カルシウム 251mg 食塩 1.3g	豚肉,豆腐 わかめ,味噌	はくさい,白ねぎ,人参 キャベツ,きゅうり,人参 大根,しめじ	米 こんにやく・糸,さとう 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 出汁		
6	土	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	鉄入りウエハース 牛乳 カルシウム&テツ ウエハース 牛乳	エネルギー 617kcal 蛋白質 32.4g 脂質 21.2g カルシウム 998mg 食塩 1.2g	エネルギー 534kcal 蛋白質 28.8g 脂質 19.6g カルシウム 840mg 食塩 1.1g	豚肉,糸かつお マルトE アマノあおさ粉 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		
8	月	ごはん ぶたのしょうがやき なのはなのおかかあえ みそしる	あんぱんまんそふとせんべい ぎゅうにゅう さつまいもむしぱん ぎゅうにゅう	アンパンマンのへびーせんべい 牛乳 昭和ホットケーキミックス600g 豆乳,さとう,サラダ油,さつま芋 牛乳	エネルギー 542kcal 蛋白質 22.5g 脂質 12.9g カルシウム 292mg 食塩 1.4g	エネルギー 392kcal 蛋白質 17.1g 脂質 9.2g カルシウム 227mg 食塩 1.2g	豚肉 糸かつお 味噌	玉ねぎ,キャベツ,ピーマン,人参,土生姜 (冷)菜の花,人参 冷凍ミリベジ 小松菜	米 さとう,サラダ油 さとう 里芋	こいくちしょうゆ,酒 こいくちしょうゆ 出汁		
9	火	ごはん とりのごまみそやき かぼちゃさらだ かきたまじる	ふいんがーびすけつと ぎゅうにゅう おせんべい ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳 星たべよ 牛乳	エネルギー 571kcal 蛋白質 23.7g 脂質 23g カルシウム 210mg 食塩 1g	エネルギー 466kcal 蛋白質 19.5g 脂質 19.5g カルシウム 188mg 食塩 0.9g	鶏肉,業務用赤だし 卵	南瓜,きゅうり,人参 玉ねぎ,青ねぎ	米 白すりごま,さとう マヨネーズ 片栗粉 マツト	本みりん ミツカン,酒 出汁,こいくちしょうゆ,食塩1kg 水		
10	水	ごはん にくじゃが ほうれんそうとひじきのあえもの みそしる	かるしうむせんべい ぎゅうにゅう おふらすく ぎゅうにゅう	カルシウム 甘醤油せんべい 牛乳 麩,バター,さとう 牛乳	エネルギー 495kcal 蛋白質 20.7g 脂質 12.4g カルシウム 254mg 食塩 1.4g	エネルギー 367kcal 蛋白質 16.3g 脂質 8.7g カルシウム 279mg 食塩 1.2g	豚肉 ひじき 豆腐,味噌	玉ねぎ,人参,いんげん ほうれん草,人参 はくさい,冷凍キヌサヤスライス	米 じゃがいも,こんにやく,サラダ油 さとう さとう	こいくちしょうゆ 本みりん ミツカン,酒,出汁 こいくちしょうゆ 出汁		
11	木	ごはん さわらのてりに いろどりやさいのため みそしる ばなな	どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう にんじんくつきー ぎゅうにゅう	キンピス アスパラガスビスケット 牛乳 人参 昭和ホットケーキミックス600g さとう,バター,牛乳	エネルギー 536kcal 蛋白質 20.9g 脂質 13.8g カルシウム 231mg 食塩 1.6g	エネルギー 384kcal 蛋白質 15.6g 脂質 9.2g カルシウム 185mg 食塩 1.2g	さわら 刻みハム わかめ,味噌	白ねぎ キャベツ,パプリカ,ピーマン,玉ねぎ 冷凍しいたけスライス,人参 バナナ	米 さとう サラダ油	みりん風調味料,酒 こいくちしょうゆ 食塩1kg 出汁		
12	金	ごはん ちきんかつ きゃべつとあすぱらのさらだ みそしる	みれーびすけつと ぎゅうにゅう ひよこむしぱん 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 豆乳,さとう,きな粉,サラダ油 黒ごま,コーン,デザートソースいちご,牛乳	エネルギー 544kcal 蛋白質 19.9g 脂質 16.4g カルシウム 229mg 食塩 1.8g	エネルギー 388kcal 蛋白質 14.4g 脂質 11.5g カルシウム 177mg 食塩 1.4g	おそうざいチキンカツ55g 味噌	キャベツ,人参,グリーンアスパラ 大根,えのき,青ねぎ	米 サラダ油 白ドレッシング	減塩ウスターソース 出汁		
13	土	みそそば ぐだくさんしる 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&テツ ウエハース 牛乳	エネルギー 633kcal 蛋白質 25.8g 脂質 22.8g カルシウム 929mg 食塩 1.5g	エネルギー 572kcal 蛋白質 24.6g 脂質 22.3g カルシウム 790mg 食塩 1.3g	豚ミンチ 並,味噌 豆腐	たまねぎみじん切り,ダイスにんじん 5mm 土生姜 ごぼう,冷凍しいたけスライス,人参,玉ねぎ バナナ	米,サラダ油,さとう	冷凍いんげん M こいくちしょうゆ,酒 みりん風調味料 出汁,こいくちしょうゆ		

日	曜日	献立名 昼食	10時のオヤツ 3時のオヤツ	材料 材料	栄養価		使っている主な材料				
					幼児	乳児	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	
15	月	ごはん くろはんぺんふらい さいものそぼろに みそしる	あんぱんまんそふとせんべい ぎゅうにゅう	アンパンマンのペビーせんべい 牛乳 ババロアの素、水、牛乳 牛乳	エネルギー 547kcal 蛋白質 19.8g 脂質 12.9g カルシウム 229mg 食塩 2g	エネルギー 392kcal 蛋白質 16.1g 脂質 10.5g カルシウム 181mg 食塩 1.5g	黒はんぺん 豚ミンチ 並 わかめ、味噌	人参、グリーンピース キャベツ	米 パン粉、サラダ油 里芋、さとう 麩	結着バター玉子入り こいくちしょうゆ 出汁	
16	火	わかめごはん しろみぎかなのちゃんちゃんやき ほうれんそうのささみあえ とうふのすましじる ももかん	ふいんがーびすけつと 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 サラダ油、豆乳、サラダ油、さとう 牛乳	エネルギー 520kcal 蛋白質 23.1g 脂質 10.8g カルシウム 265mg 食塩 1.7g	エネルギー 375kcal 蛋白質 17.4g 脂質 7.2g カルシウム 217mg 食塩 1.3g	ホキ、味噌 ささみ 豆腐	炊き込みわかめ キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン 冷凍しいたけスライス ほうれん草、人参、玉ねぎ、青ねぎ 黄桃缶	米 さとう、バター さとう	酒、本みりん ミツカン こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ 出汁、食塩1kg、こいくちしょうゆ	
17	水	ごはん ちきんそてーやさいあん はるさめのあえもの みそしる	かるしうむせんべい ぎゅうにゅう	カルシウム 甘醤油せんべい 牛乳 昭和ホットケーキミックス600g 豆乳、さとう、サラダ油 りんご国産 天狗 ダイス、牛乳	エネルギー 641kcal 蛋白質 23.7g 脂質 18.9g カルシウム 253mg 食塩 1.8g	エネルギー 450kcal 蛋白質 16.4g 脂質 13g カルシウム 268mg 食塩 1.3g	鶏肉 (冷)きざみあげ、味噌	冷凍しいたけスライス、はくさい、人参 玉ねぎ きゅうり、人参	米 小麦粉、サラダ油、片栗粉 春雨、さとう 冷凍さつまいも ダイス	食塩1kg、こいくちしょうゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 出汁	
18	木	ごはん ぼーくびーんず かりぶろさらだ だいこんのすーぷ やさしいこみうどん	どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう	キンピス アスパラガスビスケット 牛乳 みかん、パインピット1/8タイ 乳酸菌飲料、クールゼリーの素 さとう、レモン、水、牛乳	エネルギー 542kcal 蛋白質 22.5g 脂質 13.4g カルシウム 241mg 食塩 1.5g	エネルギー 421kcal 蛋白質 17.7g 脂質 11.2g カルシウム 200mg 食塩 1.1g	豚肉 水煮大豆150g国産大豆100%使用	玉ねぎ、人参、しめじ、ダイストマト・2号缶 パセリ カリフラワー、ブロッコリー、人参 大根、玉ねぎ、コーン	米 ダイスポテト、サラダ油、さとう サラダ油、さとう	ブイオン、水、ケチャップ こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ、食酢1.8L ブイオン、こいくちしょうゆ	
19	金	こまつなのあえもの おれんじ	みれーびすけつと ぎゅうにゅう	ミレービスケット 牛乳 食パン、マヨネーズ たまねぎみじん切り、ツナ缶 牛乳	エネルギー 455kcal 蛋白質 21.4g 脂質 13.4g カルシウム 253mg 食塩 3g	エネルギー 382kcal 蛋白質 20.3g 脂質 11.9g カルシウム 205mg 食塩 2.1g	鶏小間並、かまぼこ	大根、人参、はくさい、しめじ、青ねぎ 小松菜、人参、えのき オレンジ	うどん、さとう さとう	こいくちしょうゆ、本みりん、酒 食塩1kg、出汁 こいくちしょうゆ	
20	土	ういんなーびらふ ぐだくさんすーぷ ばなな	おたのしみ ぎゅうにゅう	鉄入りウエハース 牛乳 カルシウム&テツ ウエハース 牛乳	エネルギー 465kcal 蛋白質 13.7g 脂質 13.8g カルシウム 913mg 食塩 1.7g	エネルギー 392kcal 蛋白質 12.4g 脂質 13.3g カルシウム 779mg 食塩 1.3g	ウインナー斜めスライス	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 食塩1kg ブイオン、こいくちしょうゆ	ブイオン、こいくちしょうゆ 食塩1kg ブイオン、こいくちしょうゆ	
22	月	ごはん はるやさいのちゅうかいため ちんげんさいのあえもの わかめすーぷ とりごもくごはん	あんぱんまんそふとせんべい ぎゅうにゅう	アンパンマンのペビーせんべい 牛乳 ぶどうゼリーの素、水 ぶどうシラップ 牛乳	エネルギー 489kcal 蛋白質 19.9g 脂質 12.4g カルシウム 272mg 食塩 1.4g	エネルギー 362kcal 蛋白質 15.6g 脂質 9g カルシウム 221mg 食塩 1g	豚肉 刻みハム わかめ	麻竹たけのこ水煮・ストリップ (冷)スナップエンドウ、はくさい、人参 、チンゲン菜、もやし 刻み法蓮草、白ネギ	米 サラダ油、片栗粉、ごま油 白いりごま さとう、ごま油	化学調味料無添加ガラスープ こいくちしょうゆ 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	
23	火	ちくわのいそべあげ かにさらだ みそしる	ふいんがーびすけつと ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳 コーンフレーク、マシュマロ ポン菓子、バター 牛乳	エネルギー 592kcal 蛋白質 22g 脂質 15.5g カルシウム 288mg 食塩 2.5g	エネルギー 465kcal 蛋白質 18.4g 脂質 12g カルシウム 241mg 食塩 1.9g	鶏肉 (冷)焼ちくわ 55g、卵、青のり粉 かに風味淡雪 豆腐、味噌	人参、ごぼう、しいたけ、しめじ 冷凍キヌサヤスライス キャベツ、きゅうり 青ねぎ	米 小麦粉、サラダ油 マヨネーズ 里芋	みりん風調味料、酒 こいくちしょうゆ 出汁	
24	水	しよぼん しろみぎかなのたるたるやき にんじんしりしり かぼちゃのくりーむすーぷ りんご	かるしうむせんべい ぎゅうにゅう	カルシウム 甘醤油せんべい 牛乳 米、板のり・2g かつおぶりかけ・250g 牛乳	エネルギー 556kcal 蛋白質 25.4g 脂質 18.5g カルシウム 235mg 食塩 2.9g	エネルギー 423kcal 蛋白質 20.3g 脂質 14.2g カルシウム 260mg 食塩 2.2g	ホキ、卵 ツナ缶 豆乳	パセリ 人参 冷凍かぼちゃダイス、ブロッコリー、玉ねぎ りんご	食パン マヨネーズ、サラダ油 さとう、白すりごま クリームシチューの素	酒、食塩1kg こいくちしょうゆ、みりん風調味料	
25	木	おうちメニュー かれーrais ほうれんそうあえ ばななよーぐると	どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう	キンピス アスパラガスビスケット 牛乳 ★おたんじょうびめにゅー★ ぷりんあらもーど ぎゅうにゅう	エネルギー 649kcal 蛋白質 24.2g 脂質 19.6g カルシウム 323mg 食塩 1.6g	エネルギー 506kcal 蛋白質 19.3g 脂質 16.1g カルシウム 264mg 食塩 1.4g	豚肉 ヨーグルト	人参、玉ねぎ はくさい、ほうれん草、人参 バナナ	米、じゃがいも、サラダ油 さとう さとう	とろけるカレーフレーク甘口、水 こいくちしょうゆ	
26	金	ごはん てづくりはんぱーぐ まかろにさらだ はくさいのすーぷ	みれーびすけつと 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 豆乳、さとう、水、加糖こしあん 牛乳	エネルギー 657kcal 蛋白質 23.2g 脂質 20.4g カルシウム 236mg 食塩 1.3g	エネルギー 540kcal 蛋白質 20.1g 脂質 19.4g カルシウム 187mg 食塩 0.6g	牛豚ミンチ、牛乳、凍結全卵	玉ねぎ 人参、きゅうり、コーン はくさい、玉ねぎ、人参	米 パン粉、さとう マカロニ、マヨネーズ	食塩1kg、ケチャップ ウスターソース ブイオン	
27	土	やきぶたチャーはん 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 カルシウム&テツ ウエハース 牛乳	エネルギー 708kcal 蛋白質 36.4g 脂質 28.5g カルシウム 1066mg 食塩 2.1g	エネルギー 687kcal 蛋白質 34.3g 脂質 26.5g カルシウム 929mg 食塩 1.9g	焼豚、凍結全卵 豆腐、わかめ	たまねぎみじん切り、MIX・ベジタブル 玉ねぎ、しめじ、冷凍ミリベジ 小松菜、人参 バナナ	米、サラダ油	化学調味料無添加ガラスープ 化学調味料無添加ガラスープ こいくちしょうゆ	
29	月	しょうわのひ									
30	火	ぶたどん はくさいのゆかりあえ みそしる	ふいんがーびすけつと おちや	ビスケット お茶 ミニたいやき お茶	エネルギー 368kcal 蛋白質 15g 脂質 7.1g カルシウム 53mg 食塩 1.5g	エネルギー 321kcal 蛋白質 14g 脂質 7.3g カルシウム 54mg 食塩 1g	豚肉 豆腐、わかめ、味噌	玉ねぎ、青ねぎ はくさい、人参、ゆかり しめじ	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 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。