

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
1	月	ごはん とりとこんさいのもの	あんぱんまんそふとせんべい ぎゅうにゅう	アンパンマンのヘビーせんべい 牛乳	エネルギー 533kcal 蛋白質 24.7g 脂質 16.5g カルシウム 377mg 食塩 1.6g	エネルギー 353kcal 蛋白質 18.6g 脂質 10.8g カルシウム 285mg 食塩 1.3g	鶏肉,厚あげ かに風味淡雪 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 ほうれん草,人参 玉ねぎ,冷凍キヌサヤスライス	米 こんにやく,さとう,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 冷凍いんげん M こいくちしょうゆ、出汁
		ほうれんそうのかにかまあえ みそしる	くらっかーさんど ぎゅうにゅう	リッツ,マシュマロ 牛乳						
2	火	そばろどん かぼちゃさらだ もやしとわかめのすーぶ	ふいんがーびすけっと ぎゅうにゅう おこのみやき	ビスケット 牛乳 豚肉,冷凍ちくわ、お好み焼き粉、マヨネーズ、あおさ粉 山芋とろろ,キャベツ,青ねぎ、牛乳 牛乳	エネルギー 564kcal 蛋白質 22.6g 脂質 18.3g カルシウム 218mg 食塩 1.8g	エネルギー 444kcal 蛋白質 17.5g 脂質 14.7g カルシウム 180mg 食塩 1.5g	豚ミンチ 並 わかめ	たまねぎみじん切り,ダイスにんじん 5mm コーン,土生姜 南瓜,きゅうり,人参 もやし	米,サラダ油,さとう マヨネーズ	冷凍いんげん M こいくちしょうゆ,酒 化学調味料無添加ガラスープ こいくちしょうゆ
3	水	むぎごはん ぶたにくのかれーふうみいため	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	エネルギー 572kcal 蛋白質 23.2g 脂質 16.4g カルシウム 269mg 食塩 1.3g	エネルギー 392kcal 蛋白質 17.3g 脂質 10.8g カルシウム 281mg 食塩 0.9g	豚肉 (冷)きざみあげ,味噌	玉ねぎ,キャベツ,人参,ピーマン いんげん,人参 青ねぎ	米,はくばく 押麦 さとう,サラダ油 白いりごま,さとう 冷凍さつまいも ダイス	こいくちしょうゆ,酒 純力レー・100g,食塩5kg こいくちしょうゆ 出汁
		いんげんのごまあえ みそしる	しゅがーとーすと ぎゅうにゅう	食パン,バター,さとう 牛乳						
4	木	ごはん しろみぎかなのいそべあげ だいずごもくに みそしる ばいんかん	どうぶつびすけっと ぎゅうにゅう ももぜりー	キンピス アスパラガスビスケット 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 501kcal 蛋白質 21.9g 脂質 10g カルシウム 219mg 食塩 2.5g	エネルギー 408kcal 蛋白質 17.8g 脂質 8.6g カルシウム 182mg 食塩 2g	ホキ,青のり粉 大豆,鶏肉 わかめ,合わせみそ	人参,冷凍キヌサヤスライス,ごぼう 玉ねぎ サニーサイドパインチビット	米 小麦粉,サラダ油 さとう じゃがいも	水,食塩1kg こいくちしょうゆ 出汁
			ぎゅうにゅう							
5	金	たなばたちらしずし とりのてりやき	みれーびすけっと ぎゅうにゅう	ミレービスケット 牛乳	エネルギー 610kcal 蛋白質 23.4g 脂質 21g カルシウム 260mg 食塩 1.6g	エネルギー 464kcal 蛋白質 20.4g 脂質 14.9g カルシウム 207mg 食塩 1.8g	卵,桜でんぶ,のり 鶏肉 ツナ缶	オクラ,星型人参 ブロッコリー,カリフラワー,星型人参 冷 刻みほうれん草	米 さとう マヨネーズ 麩	ちらし寿司の素 こいくちしょうゆ 本みりん ミツカン こいくちしょうゆ,食塩1kg,出汁
		はなやさいさらだ ふのすましじる	おほしさまけーき ぎゅうにゅう	昭和ホットケーキミックス600g,卵 豆乳,ホイップ 牛乳						
6	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	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 458kcal 蛋白質 19.1g 脂質 13.7g カルシウム 740mg 食塩 1.4g	エネルギー 432kcal 蛋白質 17.6g 脂質 12.4g カルシウム 668mg 食塩 1.3g	豚肉 豆腐,わかめ,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
8	月	むぎごはん ささみふらい さといものそばろに みそしる	あんぱんまんそふとせんべい ぎゅうにゅう ぶりん ぎゅうにゅう	アンパンマンのヘビーせんべい 牛乳 やわらかプリンの素,牛乳,湯 牛乳	エネルギー 585kcal 蛋白質 20.2g 脂質 18g カルシウム 259mg 食塩 1.5g	エネルギー 409kcal 蛋白質 14.9g 脂質 13.1g カルシウム 204mg 食塩 1.1g	AC冷凍ささみフライ 豚ミンチ 並 味噌	人参,グリーンピース 冷凍しいたけスライス 冷凍ミリベジ 小松菜	米,はくばく 押麦 サラダ油 里芋,さとう,片栗粉	こいくちしょうゆ,出汁 出汁
9	火	ごはん さわらのさいきょうやき じゃがいもとちくわのいために けんちんじる みかんかん	ふいんがーびすけっと ぎゅうにゅう こーんむしぱん 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 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 571kcal 蛋白質 23.8g 脂質 14.2g カルシウム 248mg 食塩 1.5g	エネルギー 442kcal 蛋白質 18.4g 脂質 10.6g カルシウム 206mg 食塩 1.3g	さわら,味噌 焼ちくわ 木綿豆腐	玉ねぎ,人参 ごぼう,人参,青ねぎ みかん缶	米 サラダ油 じゃがいも,サラダ油,さとう	みりん風調味料 みりん風調味料,こいくちしょうゆ 出汁,こいくちしょうゆ,食塩1kg
10	水	ろーるぱん みーとろーふ きゃべつさらだ ほうれんそうのぼたーじゅ	かるしうむせんべい ぎゅうにゅう おにぎり ぎゅうにゅう	カルシウム 甘醤油せんべい 牛乳 米,炊き込みわかめ 牛乳	エネルギー 658kcal 蛋白質 30.7g 脂質 31.4g カルシウム 261mg 食塩 2.3g	エネルギー 533kcal 蛋白質 24.5g 脂質 25g カルシウム 280mg 食塩 2.2g	牛豚ミンチ,凍結全卵 豆乳	たまねぎみじん切り,MIX・ベジタブル キャベツ,きゅうり,人参 ほうれん草,たまねぎみじん切り	ロールパン パン粉 マヨネーズ	食塩1kg,ケチャップ ウスターソース S&Bとろけるクリームシチュー・フレク,水
11	木	ごはん すたみないため こまつなのきんしあえ みそしる	どうぶつびすけっと ぎゅうにゅう びすけっと ぎゅうにゅう	キンピス アスパラガスビスケット 牛乳 たべつ子 ヘビー 牛乳	エネルギー 523kcal 蛋白質 21.7g 脂質 15g カルシウム 282mg 食塩 1.6g	エネルギー 419kcal 蛋白質 17.8g 脂質 13.1g カルシウム 230mg 食塩 1.3g	豚肉 卵 わかめ,(冷)きざみあげ,味噌	玉ねぎ,キャベツ,赤ピーマンスライス,土生姜 にんにく 小松菜,人参,えのき 大根	米 サラダ油,さとう さとう	こいくちしょうゆ,酒 こいくちしょうゆ 出汁
12	金	まーぼーどん もやしのちゅうかあえ おにおんすーぶ	みれーびすけっと ぎゅうにゅう じゃがいももち ぎゅうにゅう	ミレービスケット 牛乳 じゃがいも,片栗粉 マツモト,コーン 青のり粉,食塩1kg 牛乳	エネルギー 537kcal 蛋白質 22g 脂質 15.7g カルシウム 249mg 食塩 1.7g	エネルギー 428kcal 蛋白質 18.2g 脂質 13.9g カルシウム 199mg 食塩 1.6g	豆腐,豚ミンチ 並,業務用赤だし ウィンナー斜めスライス	たまねぎみじん切り,人参,青ねぎ,土生姜 ほうれん草,もやし,人参 冷凍しいたけスライス,玉ねぎ	米,サラダ油,さとう,片栗粉 マツモト ごま油 ごま油,さとう	化学調味料無添加ガラスープ,水 こいくちしょうゆ,酒,水 こいくちしょうゆ 水,化学調味料無添加ガラスープ こいくちしょうゆ,食塩1kg
13	土	なぼりたん ぐだくさんすーぶ	おたのしみ ぎゅうにゅう	鉄入りウエハース 牛乳	エネルギー 454kcal 蛋白質 13.8g 脂質 9.5g カルシウム 244mg 食塩 1.6g	エネルギー 373kcal 蛋白質 11.4g 脂質 8.5g カルシウム 211mg 食塩 1.5g	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 バナナ	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 バナナ	スパゲティ,サラダ油	ブイヨン,食塩1kg,ケチャップ 食塩1kg,こいくちしょうゆ ブイヨン
		ばなな	おたのしみ ぎゅうにゅう	カルテツ やさいラムネ 牛乳						
15	月	うみのひ								
16	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	ふいんがーびすけっと ぎゅうにゅう きなこけーき 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 さとう,きな粉,バター,豆乳 牛乳	エネルギー 565kcal 蛋白質 21.5g 脂質 16.3g カルシウム 236mg 食塩 1.4g	エネルギー 398kcal 蛋白質 16g 脂質 10.6g カルシウム 196mg 食塩 1g	三元豚のロースカツ 60g 凍結全卵 味噌	ブロッコリー,人参 玉ねぎ,冷凍キヌサヤスライス	米,はくばく 押麦 サラダ油 サラダ油 冷凍さつまいも ダイス	とんかつソース 食塩1kg 出汁

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
17	水	ごはん あつあげのみそいため きゃべつのいそあえ わかめのすましじる	かるしうむせんべい ぎゅうにゅう あおりんごゼリー ぎゅうにゅう	カルシウム 甘醬油せんべい 牛乳 ゼリー 青リンゴ りんご国産 天狗 ダイス1/06 牛乳	エネルギー 592kcal 蛋白質 25.3g 脂質 22g カルシウム 417mg 食塩 1.1g	エネルギー 468kcal 蛋白質 19.5g 脂質 17.7g カルシウム 402mg 食塩 0.6g	厚あげ,豚ミンチ 並 業務用赤だし のり わかめ	たまねぎみじん切り,ダイスにんじん 5mm 青ねぎ キャベツ,人参 えのき	米 さとう,片栗粉 マツモト さとう 麩	本みりん ミツカン,酒 こいくちしょうゆ,出汁 こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ,食塩1kg,出汁
18	木	かやくごはん あかうおのにつけ ほうれんそうとこーんのあえもの みそしる あまなつみかんかん	どうぶつびすけっと ぎゅうにゅう ふらいどぼてと ぎゅうにゅう	キンピス アスパラガスビスケット 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 505kcal 蛋白質 21.5g 脂質 12.7g カルシウム 272mg 食塩 1.9g	エネルギー 393kcal 蛋白質 16.9g 脂質 10.7g カルシウム 229mg 食塩 1.5g	(冷)きざみあげ 赤魚60g 木綿豆腐,味噌	しいたけ,人参,ごぼう ほうれん草,人参,コーン 青ねぎ 甘夏みかん缶・1号缶	米 さとう さとう ダイスポテト	こいくちしょうゆ,本みりん,酒 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
19	金	ごはん ぶたしゃぶ だいがくかぼちゃ みそしる	みれーびすけっと ぎゅうにゅう ★おうためにゅー★ ぼたんくつきー	ミレービスケット 牛乳 小麦粉,片栗粉,さとう,バター,卵 小麦粉,片栗粉,さとう、バター、卵、ココアパウダー、牛乳	エネルギー 616kcal 蛋白質 19.8g 脂質 24.6g カルシウム 240mg 食塩 1.0g	エネルギー 457kcal 蛋白質 16g 脂質 15.1g カルシウム 187mg 食塩 0.7g	豚肉 味噌	キャベツ,きゅうり,人参 南瓜 チンゲンツァイ,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
20	土	つなちゃーはん ぐだくさんすーぷ ばなな	おたのしみ ぎゅうにゅう 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 いわしおかき 牛乳	エネルギー 385kcal 蛋白質 17.6g 脂質 6.2g カルシウム 256mg 食塩 1.6g	エネルギー 342kcal 蛋白質 16.3g 脂質 5.8g カルシウム 200mg 食塩 1.5g	ツナ缶,ひじき バナナ	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 食塩1kg こいくちしょうゆ,ブイヨン 食塩1kg	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 食塩1kg
22	月	ごはん しろみぎかなのこーんまよやき ベーこんとさといものいためもの みそしる ももかん	あんぱんまんそふとせんべい ぎゅうにゅう おふらすく ぎゅうにゅう	アンパンマンのベビーせんべい 牛乳 麩,バター,さとう 牛乳	エネルギー 481kcal 蛋白質 19.2g 脂質 13.2g カルシウム 209mg 食塩 1.3g	エネルギー 347kcal 蛋白質 14.4g 脂質 8.8g カルシウム 165mg 食塩 0.8g	ホキ ベーコン 味噌	コーン,パセリ 玉ねぎ,いんげん 人参,はくさい,青ねぎ 黄桃缶	米 マヨネーズ,サラダ油 里芋,サラダ油	食塩1kg 出汁
23	火	しょくばん なつやさいのとまとに ほうれんそうのさらだ だいこんのすーぷ	ふいんがーびすけっと ぎゅうにゅう おにぎり ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳 米,かつおふりかけ・250g 牛乳	エネルギー 552kcal 蛋白質 26.5g 脂質 18.3g カルシウム 262mg 食塩 2.6g	エネルギー 472kcal 蛋白質 23g 脂質 15.3g カルシウム 223mg 食塩 2.4g	豚肉,大豆 ツナ缶	人参,玉ねぎ,しめじ 菜園風グリル野菜のミックス ほうれん草、人参 大根、人参、パセリ	食パン じゃがいも,サラダ油,さとう マヨネーズ	ブイヨン,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 ブイヨン
24	水	そうめん ほしのはんぱーぐ ひやしきゅうり ばなな	かるしうむせんべい ぎゅうにゅう きんぎょすくいゼリー	カルシウム 甘醬油せんべい 牛乳 クールゼリーの素,ブルーシロップ ぶどうゼリーの素,水,青りんごゼリーの素 ゼリー オレンジ,水、オレンジゼリーの素、牛乳	エネルギー 453kcal 蛋白質 15.2g 脂質 10.9g カルシウム 309mg 食塩 2.9g	エネルギー 398kcal 蛋白質 13.1g 脂質 9.9g カルシウム 341mg 食塩 2.3g	わかめ きゅうり バナナ	オクラ,トマト,星型人参 きゅうり バナナ	そうめん プチ星のハンバーグ40 さとう	めんつゆ・創味 食酢1.8L,こいくちしょうゆ 食塩1kg
25	木	むぎごはん とりのれもんしょうゆやき こうやとうふに みそしる	どうぶつびすけっと ぎゅうにゅう おせんべい ぎゅうにゅう	キンピス アスパラガスビスケット 牛乳 星たべよ 牛乳	エネルギー 523kcal 蛋白質 23.9g 脂質 19.3g カルシウム 265mg 食塩 1.4g	エネルギー 383kcal 蛋白質 17.6g 脂質 15.4g カルシウム 220mg 食塩 1.3g	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、冷凍小松菜	米,はくばく 押麦 さとう	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
26	金	ごはん とうふちゃんぷるー ばんばんじー ちんげんさいのすーぷ	みれーびすけっと ぎゅうにゅう さーたーあんたぎー 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 小麦粉,さとう,卵,豆乳,サラダ油 牛乳	エネルギー 669kcal 蛋白質 29.6g 脂質 17.7g カルシウム 329mg 食塩 1.3g	エネルギー 535kcal 蛋白質 23.7g 脂質 14.9g カルシウム 266mg 食塩 1.3g	豆腐・しぼり,豚肉,卵 糸かつお マルトモ ささみ	もやし,ピーマン,人参,土生姜 キャベツ,きゅうり,人参 チンゲンツァイ,しめじ,コーン	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 化学調味料無添加ガラスープ
27	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 533kcal 蛋白質 21g 脂質 10.2g カルシウム 315mg 食塩 1.2g	エネルギー 498kcal 蛋白質 20.3g 脂質 9.8g カルシウム 331mg 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
29	月	ごはん とりにくのぱんこやき すばげていさらだ やさいすーぷ	あんぱんまんそふとせんべい ぎゅうにゅう あいず さぶれ	アンパンマンのベビーせんべい 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 519kcal 蛋白質 15.2g 脂質 19.3g カルシウム 98mg 食塩 1.2g	エネルギー 480kcal 蛋白質 14.1g 脂質 18.6g カルシウム 158mg 食塩 1g	鶏肉,チーズ 刻みハム	パセリ きゅうり,人参 玉ねぎ,人参,ブロッコリー,キャベツ	米 パン粉,サラダ油 スパゲティ,マヨネーズ	食塩1kg ブイヨン,食塩1kg,水
30	火	なすいりきーまかれー あおのりぼてと だいこんさらだ	ふいんがーびすけっと ぎゅうにゅう ★おたんじょうびめにゅー★ ばばろあけーき ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳 ホイップ、いちごソース パバロアの素,水,牛乳、サラダ油、豆乳 昭和ホットケーキミックス600g、牛乳	エネルギー 699kcal 蛋白質 21.1g 脂質 24.1g カルシウム 265mg 食塩 1.6g	エネルギー 553kcal 蛋白質 16.9g 脂質 18.1g カルシウム 218mg 食塩 1.3g	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 なす,コーン 大根,きゅうり,人参	米,サラダ油 じゃがいも さとう,サラダ油	とろけるカレーフレーク甘口 食塩1kg こいくちしょうゆ,食酢1.8L
31	水	ごはん さばのこうみやき ひじこのにもの みそしる おれんじ	かるしうむせんべい ぎゅうにゅう ばいんよーぐると ぎゅうにゅう	カルシウム 甘醬油せんべい 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 512kcal 蛋白質 22.4g 脂質 17.2g カルシウム 364mg 食塩 1.4g	エネルギー 436kcal 蛋白質 16.4g 脂質 16.4g カルシウム 350mg 食塩 1g	さば骨なし60g ひじき、(冷)きざみあげ 木綿豆腐、味噌	土生姜,青ねぎ 人参 はくさい,青ねぎ オレンジ	米 白ごま150g さとう	こいくちしょうゆ 本みりん ミツカン,酒 冷凍いんげん M,出汁 こいくちしょうゆ、だし

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。