



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			
					材料	幼児	乳児	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
1	金	ごはん みそしる	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 213kcal 蛋白質 4g 脂質 2.4g カルシウム 10mg 食塩 1.1g	エネルギー 212kcal 蛋白質 5.3g 脂質 4.8g カルシウム 76mg 食塩 1g		米	レスキューフーズ みそ汁	
2	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	鉄入りウエハース 牛乳	エネルギー 667kcal 蛋白質 31.5g 脂質 18.5g カルシウム 880mg 食塩 1.5g	エネルギー 605kcal 蛋白質 32g 脂質 19.7g カルシウム 770mg 食塩 1.3g	豚肉,かまぼこ,卵 わかめ,豆腐,味噌	玉ねぎ,青ねぎ ごぼう,干しいたけ,青菜,人参 バナナ	米 こいくちしょうゆ,みりん風調味料 酒 出汁	
4	月	<b>ふりかえきゅうじつ</b>								
5	火	ごはん ちきんかつ ひじきさらだ みそしる	ふいながーびすけっと ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳	エネルギー 587kcal 蛋白質 23.3g 脂質 20.5g カルシウム 270mg 食塩 2.3g	エネルギー 419kcal 蛋白質 16.9g 脂質 14.2g カルシウム 228mg 食塩 1.6g	おそうざいチキンカツ55g ひじき (冷)きざみあげ,わかめ,味噌	米 サラダ油 さとう,ダイスポテト,マヨネーズ	とんかつソース こいくちしょうゆ,出汁 出汁	
6	水	しよくぼん ぼーくびーんず かいそうさらだ ちんげんさいすーぶ	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 521kcal 蛋白質 27.3g 脂質 17.7g カルシウム 263mg 食塩 1.9g	エネルギー 432kcal 蛋白質 22.9g 脂質 14.5g カルシウム 284mg 食塩 1.7g	豚肉,大豆 海藻サラダ	玉ねぎ,人参,しめじ,ダイストマト・2号缶 パセリ 大根,コーン チンゲンツァイ,人参	食パン ダイスポテト,サラダ油,さとう ごま醤油ドレッシング ブイヨン,食塩1kg,水	
7	木	むぎごはん さけのちゃんちゃんやきふう さつまいものあまに みそしる みかん	どうぶつびすけっと ぎゅうにゅう	キンピス アスバラガスビスケット 牛乳	エネルギー 618kcal 蛋白質 23g 脂質 16.4g カルシウム 260mg 食塩 1.5g	エネルギー 476kcal 蛋白質 19.1g 脂質 12.6g カルシウム 233mg 食塩 1.2g	鮭,味噌 豆腐,味噌	キャベツ,玉ねぎ,人参,ピーマン,冷凍しいたけ 人参,青ねぎ みかん	米,はくばく 押麦 さとう,バター さつま芋,さとう	
8	金	ごはん とりにくのからあげ はくさいのゆかりあえ けんちんじる	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 506kcal 蛋白質 18.6g 脂質 14.6g カルシウム 270mg 食塩 1.5g	エネルギー 399kcal 蛋白質 14.7g 脂質 12.7g カルシウム 219mg 食塩 0.8g	やわらか鶏もも唐揚げ 豆腐	米 さとう こんにゃく	ゆかり,こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ,沖縄の塩,出汁	
9	土	やきうどん ぐだくさんみそしる ばなな	おたのしみ ぎゅうにゅう	鉄入りウエハース 牛乳	エネルギー 558kcal 蛋白質 29g 脂質 16g カルシウム 303mg 食塩 2.1g	エネルギー 505kcal 蛋白質 27.8g 脂質 16g カルシウム 288mg 食塩 1.6g	豚肉,糸かつお 豆腐,わかめ,味噌	ピーマン,キャベツ,玉ねぎ,人参 玉ねぎ,もやし,人参,しいたけ バナナ	うどん,サラダ油 こいくちしょうゆ,食塩1kg 出汁	
11	月	ごはん しろみざかなふらい ほうれんそうとたまごのそてー おにおんすーぶ ばいんかん	あんぱんまんそふとせんべい ぎゅうにゅう	アンパンマンのへびーせんべい 牛乳	エネルギー 547kcal 蛋白質 20.4g 脂質 14.6g カルシウム 254mg 食塩 2g	エネルギー 375kcal 蛋白質 13.8g 脂質 9.8g カルシウム 195mg 食塩 1.4g	白身魚フライ 凍結全卵	米 キャノーラ油 サラダ油	中濃ソース 食塩1kg 食塩1kg,ブイヨン	
12	火	むぎごはん とうふのにくあんかけ こまつなのおひたし みそしる	ふいながーびすけっと ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳	エネルギー 534kcal 蛋白質 21.3g 脂質 16.1g カルシウム 338mg 食塩 1.7g	エネルギー 428kcal 蛋白質 17.4g 脂質 14.1g カルシウム 278mg 食塩 1.4g	豆腐,豚肉 糸かつお (冷)きざみあげ,味噌	米,はくばく 押麦 小麦粉,バター,バター,片栗粉 さとう	こいくちしょうゆ,みりん風調味料 こいくちしょうゆ,みりん風調味料 出汁	
13	水	みーとすばげてい いんげんのごままよあえ はくさいのすーぶ かき	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 556kcal 蛋白質 21.8g 脂質 22.2g カルシウム 261mg 食塩 1.6g	エネルギー 470kcal 蛋白質 17.9g 脂質 19.6g カルシウム 286mg 食塩 1.2g	牛豚ミンチ	玉ねぎ,人参,パセリ いんげん,人参 はくさい,冷凍しいたけスライス 柿	スパゲティ,キャノーラ油 ハヤシルウ,さとう マヨネーズ,ごま,さとう	
14	木	ごはん ふたにくのちゅうかいため もやしのなむる ねぎとしめじのすーぶ	どうぶつびすけっと ぎゅうにゅう	キンピス アスバラガスビスケット 牛乳	エネルギー 473kcal 蛋白質 20.3g 脂質 12.5g カルシウム 251mg 食塩 1.3g	エネルギー 371kcal 蛋白質 17g 脂質 10.1g カルシウム 209mg 食塩 1.2g	豚肉	ピーマン,はくさい,人参,玉ねぎ 冷凍しいたけスライス,土生姜 もやし,人参 白ねぎ,玉ねぎ,しめじ	米 サラダ油,片栗粉 マツト,ごま油 ごま油,さとう	
15	金	ごはん あげないころっけ こーるすろーさらだ みねすとろーね	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 591kcal 蛋白質 15.6g 脂質 20.4g カルシウム 217mg 食塩 1.4g	エネルギー 434kcal 蛋白質 12.7g 脂質 14.5g カルシウム 162mg 食塩 1.1g	牛豚ミンチ ベーコン	米 バナ粉,キャノーラ油,きび砂糖 J 一番搾りキャノーラ油,さとう	沖縄の塩,***ソース*** ケチャップ,とんかつソース 沖縄の塩,米酢 ブイヨン,水	



日	曜日	献立名	10時のオヤツ	材料	栄養価	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	
16	土	ういんなーぴらふ	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 452kcal 蛋白質 13.8g	エネルギー 383kcal 蛋白質 11.6g	ウイナー斜めスライス	玉ねぎ,コーン,人参,ピーマン	米,サラダ油	ブイヨン,こいくちしょうゆ 食塩1kg ブイヨン,こいくちしょうゆ	
		ぐだくさんすーぷ	おたのしみ ぎゅうにゅう	カルシウム卵ポーロー 牛乳	脂質 11.1g カルシウム 521mg 食塩 1.1g	蛋白質 10.5g カルシウム 433mg 食塩 1.2g					玉ねぎ,干しいたけ 冷凍ミリベジ 小松菜,人参,キャベツ バナナ
		ばなな									
18	月	ごはん にくじゃが	あんぱんまんそふとせんべい ぎゅうにゅう	アンパンマンのへびーせんべい 牛乳	エネルギー 543kcal 蛋白質 20.7g	エネルギー 397kcal 蛋白質 17.2g	豚肉	玉ねぎ,人参	米 じゃがいも,こんにやく キャノーラ油,きび砂糖 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	
		きゃべつのおきんしあえ みそしる	ばいっふるけーき ぎゅうにゅう	昭和ホットケーキミックス600g サラダ油,豆乳,パイン缶 牛乳	脂質 14.9g カルシウム 225mg 食塩 1.5g	脂質 11g カルシウム 174mg 食塩 1.2g					キャベツ,人参 冷凍しいたけスライス,ごぼう,青ねぎ
19	火	ごはん とりのしおこうじやき だいがくかぼちゃ ぐだくさんしる	ふいんがーびすけつと ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳	エネルギー 594kcal 蛋白質 24g	エネルギー 415kcal 蛋白質 16.5g	鶏肉	南瓜 冷 刻みほうれん草,人参,玉ねぎ,大根	米 サラダ油,さとう,黒ごま150g	酒,塩麴 こいくちしょうゆ 出汁,こいくちしょうゆ,食塩1kg	
			あげないあげぱん ぎゅうにゅう	ミネラルロール,キャノーラ油 きび砂糖,きな粉 牛乳	脂質 19.2g カルシウム 286mg 食塩 1.4g	脂質 12.7g カルシウム 211mg 食塩 0.9g					
20	水	ごはん ぶたにくのしょうがいため さつまいもさらだ 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	エネルギー 599kcal 蛋白質 22.8g	エネルギー 472kcal 蛋白質 19g	豚肉 ハム わかめ,味噌	玉ねぎ,人参,冷凍キヌサヤスライス,土生姜 きゅうり,人参	米 きび砂糖,キャノーラ油 さつま芋,マヨネーズ 里芋	こいくちしょうゆ,酒 出汁	
			ふる一つぼんち ぎゅうにゅう	みかん,パインチビット1/8タイ ぶどうゼリーの素,さとう,レモン,水 牛乳	脂質 17.1g カルシウム 210mg 食塩 1.7g	脂質 13.1g カルシウム 239mg 食塩 1.2g					
21	木	むぎごはん さばのみそに ほうれんそうのおかかあえ にゅうめん ももかん	どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう	ギンビス アスバラガスビスケット 牛乳	エネルギー 562kcal 蛋白質 23.6g	エネルギー 453kcal 蛋白質 17.2g	さば骨なし60g,味噌 糸かつお かまぼこ	土生姜 ほうれん草,人参 青ねぎ 黄桃缶	米,はくばく 押麦 さとう さとう そうめん	こいくちしょうゆ,みりん風調味料,酒 こいくちしょうゆ 出汁,食塩1kg,こいくちしょうゆ	
			にくまんふうむしばん ぎゅうにゅう	昭和ホットケーキミックス600g,サラダ油,さとう 豆乳,たまねぎ,豚ミンチ,こいくちしょうゆ 牛乳	脂質 16.6g カルシウム 229mg 食塩 1.9g	脂質 16.8g カルシウム 185mg 食塩 1.4g					
22	金	おやこどん きんぴらごぼう みそしる	みれーびすけつと ぎゅうにゅう	ミレービスケット 牛乳	エネルギー 536kcal 蛋白質 22.6g	エネルギー 464kcal 蛋白質 19.1g	鶏小間並,卵	冷凍しいたけスライス,玉ねぎ,青ねぎ	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	
			おれんじゼリー ぎゅうにゅう	ゼリー オレンジ,水,みかん 牛乳	脂質 16.2g カルシウム 247mg 食塩 1.4g	脂質 14.1g カルシウム 192mg 食塩 1g					ミニさつま揚げスライス (冷)きざみあげ,わかめ,味噌
23	土	 <span style="color: red; font-weight: bold;">きんろうかんしゃのひ</span>									
25	月	むぎごはん めんちかつ まかにさらだ みそしる	あんぱんまんそふとせんべい ぎゅうにゅう	アンパンマンのへびーせんべい 牛乳	エネルギー 603kcal 蛋白質 19.8g	エネルギー 420kcal 蛋白質 15.2g	ごちそうメンチ45G 味噌	きゅうり,人参,コーン 玉ねぎ,南瓜,青ねぎ	米,はくばく 押麦 サラダ油 マカロニ,マヨネーズ	ケチャップ 出汁	
			さつまいもとりんごのけーき ぎゅうにゅう	昭和ホットケーキミックス600g,さつまいも 牛乳,卵,スキムミルク,りんご,バター 牛乳	脂質 15.9g カルシウム 282mg 食塩 1.8g	脂質 9.4g カルシウム 217mg 食塩 1.4g					
26	火	ごはん とりにくのびざやき じゃーまんぼてと むあすーぷ	ふいんがーびすけつと ぎゅうにゅう	ビスケット 牛乳	エネルギー 586kcal 蛋白質 23.9g	エネルギー 369kcal 蛋白質 15.2g	鶏肉,チーズ 刻みハム 豚ミンチ 並,卵	玉ねぎ,コーン,パセリ 玉ねぎ,セレクト パセリ 冷 刻みほうれん草,人参	米 じゃがいも,サラダ油 春雨	食塩1kg,ケチャップ ブイヨン,食塩1kg ブイヨン,水	
			じゃむさんど ぎゅうにゅう	食パン,いちごジャム 牛乳	脂質 17g カルシウム 217mg 食塩 1.4g	脂質 11.1g カルシウム 180mg 食塩 0.6g					
27	水	ごはん しろみざかなのねぎまよやき かぼちゃのもの みそしる 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	エネルギー 504kcal 蛋白質 18.7g	エネルギー 398kcal 蛋白質 14.3g	さわら 味噌	白ねぎ 南瓜,冷凍キヌサヤスライス 玉ねぎ,冷凍ミリベジ 小松菜 りんご	米 マヨネーズ さとう,片栗粉	酒,こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ 出汁	
			やきいも ぎゅうにゅう	さつま芋 牛乳	脂質 14.3g カルシウム 214mg 食塩 1.3g	脂質 11.5g カルシウム 243mg 食塩 1g					
28	木	かやくうどん ちくわのいそべあげ こまつなのかにあえ	どうぶつびすけつと ぎゅうにゅう	ギンビス アスバラガスビスケット 牛乳	エネルギー 514kcal 蛋白質 22.3g	エネルギー 398kcal 蛋白質 17.8g	うすあげ,かまぼこ,鶏肉 ちくわ,卵,青のり粉 かに風味淡雪	しめじ,大根,人参,青ねぎ (冷)カット小松菜,人参	うどん 小麦粉,サラダ油 さとう	出汁,めんつゆ・創味 こいくちしょうゆ	
			おにぎり ぎゅうにゅう	米,板のり・2g,鉄入りふりかけ 牛乳	脂質 13.6g カルシウム 333mg 食塩 2.5g	脂質 10.9g カルシウム 278mg 食塩 2g					
29	金	かれーらいす ちきんなげつと つなさらだ	みれーびすけつと ぎゅうにゅう	ミレービスケット 牛乳	エネルギー 744kcal 蛋白質 25.2g	エネルギー 590kcal 蛋白質 22.6g	豚肉 チキンナゲット ツナ缶	人参,玉ねぎ ブロッコリー,カリフラワー,人参	米,じゃがいも,サラダ油 カレールー マヨネーズ	ケチャップ	
			★おたんじょうびめにゅー★ ろーるけーき ぎゅうにゅう	昭和ホットケーキミックス,ホイップ 豆乳,バター,バナナ,黄桃缶 牛乳	脂質 32.7g カルシウム 232mg 食塩 2.3g	脂質 26.2g カルシウム 177mg 食塩 1.8g					
30	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	鉄入りウエハース 牛乳	エネルギー 518kcal 蛋白質 26.5g	エネルギー 471kcal 蛋白質 25.5g	豚肉 わかめ,豆腐,味噌	玉ねぎ,青ねぎ ごぼう,干しいたけ,青菜,人参 バナナ	米,こんにやく,さとう	こいくちしょうゆ,みりん風調味料 酒 出汁	
			おたのしみ ぎゅうにゅう	カルテツ やさいラムネ 牛乳	脂質 15.2g カルシウム 294mg 食塩 1.3g	脂質 15.6g カルシウム 280mg 食塩 1g					

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。