

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		
2	月	ごはん とうふいりたまごやき	あんぱんまんそふとせんべい ぎゅうにゅう	Nアソパンマンのソフトせんべい 牛乳・1L	エネルギー カルシウム	534kcal 336mg	エネルギー カルシウム	445kcal 270mg	豆腐(ソフト),凍結全卵 二度挽き豚ミンチ	(冷)鹿児島産人参ダイス 刻みしいたけ,(冷)きぬさやスライス	米 上白糖	食塩,こいくちしょうゆ
		ひじきのごもくに みそしる	ぼんでけーじょ ぎゅうにゅう	じゃがいも メーカーイン(生),片栗粉,小麦粉 サラダ油,有機豆乳無調整,食塩,ダイスチーズ 牛乳・1L	蛋白質 脂質 食塩	25.0g 18.6g 1.8g	蛋白質 脂質 食塩	20.7g 15.5g 1.4g	芽ひじき,プチさつま揚げスライス 韓国かつわかめ,あわせるのがみそ	にんじん,(冷)タイ産いんげん もやし・細1kg	つきこん,上白糖,サラダ油 切麩	出汁,こいくちしょうゆ 出汁
3	火	むぎごはん ちきんなんばん	ふいんがーびすけっと ぎゅうにゅう	ビスケット(ハード) 牛乳・1L	エネルギー カルシウム	522kcal 215mg	エネルギー カルシウム	433kcal 181mg	鶏モモ皮なし 30g	パセリS缶	米,押麦 小麦粉,サラダ油,上白糖	食塩,料理酒
		はるさめさらだ はくさいのすーぷ	れもんけーき ぎゅうにゅう	昭和ホットケーキミックス,無塩バター 有機豆乳無調整,ポッカレモン 牛乳・1L	蛋白質 脂質 食塩	21.1g 14.3g 1.8g	蛋白質 脂質 食塩	16.7g 12.1g 1.4g	ライトツナ水煮フレーク わかめ・カット	にんじん,きゅうり はくさい,青ねぎ	タルタルソース 国産春雨,上白糖,純正ごま油	こいくちしょうゆ,穀物酢 米酢,こいくちしょうゆ やさしい味わいのガラスープ,こいくちしょうゆ
4	水	なめし さばのみそに いんげんのごまあえ かきたまじる ばなな	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・1L	エネルギー カルシウム	537kcal 274mg	エネルギー カルシウム	422kcal 294mg	骨なしサバ,赤だし味噌	土生姜,(冷)ミニブロッコリー (冷)カットいんげん,にんじん	米 上白糖 すりごま白,上白糖	菜飯の素 本みりん こいくちしょうゆ
			とまちーくらっかー ぎゅうにゅう	小麦粉,サラダ油,トマトジュース バルメザンチーズ,食塩,上白糖 牛乳・1L	蛋白質 脂質 食塩	23.0g 18.5g 1.3g	蛋白質 脂質 食塩	18.0g 14.3g 1.2g	鶏卵 M・P	たまねぎ,青ねぎ バナナ	片栗粉	出汁,こいくちしょうゆ,食塩
5	木	ごはん ぶたにくのしょうがいため ぼてとさらだ	どうぶつびすけっと ぎゅうにゅう	ギンビス アスパラガスビスケット 牛乳・1L	エネルギー カルシウム	470kcal 293mg	エネルギー カルシウム	385kcal 239mg	輸入豚 ウデカット	たまねぎ,にんじん,キャベツ,土生姜 きゅうり,にんじん	米 上白糖,一番搾りキャノーラ油	こいくちしょうゆ,料理酒
		みそしる	びーちよーぐると ぎゅうにゅう	ガセリヨーグルト1000g 上白糖,黄桃ダイスカット 牛乳・1L	蛋白質 脂質 食塩	22.3g 11.6g 1.3g	蛋白質 脂質 食塩	18.5g 9.4g 0.9g	(冷)きざみあげ,あわせるのがみそ	ホールコーン (冷) 冷 刻みほうれん草	ばれいしょ・メーカーイン 卵黄マヨネーズ	食塩 出汁
6	金	ごはん とりにくのあまずに なっとうさらだ	みれーびすけっと ぎゅうにゅう	ミレービスケット(サンコー) 牛乳・1L	エネルギー カルシウム	541kcal 314mg	エネルギー カルシウム	438kcal 243mg	鶏モモ皮なし 小切り 挽きわり納豆,芽ひじき	にんじん,ピーマン,たまねぎ,土生姜 きゅうり,にんじん	米 上白糖 上白糖,純正胡麻油・130g	料理酒,こいくちしょうゆ,穀物酢,出汁 こいくちしょうゆ
		みそしる	かれーとーすと ぎゅうにゅう	超熟食パン,たまねぎ,バーモンドカレー ウインナー斜めスライス,ナチュラルチーズ 牛乳・1L	蛋白質 脂質 食塩	27.9g 17.1g 2.2g	蛋白質 脂質 食塩	22.6g 14.5g 1.8g	あわせるのがみそ	冷凍蒸小松菜(カット),だいこん		出汁
7	土	やきそば	おたのしみ ぎゅうにゅう		エネルギー カルシウム	663kcal 313mg	エネルギー カルシウム	543kcal 268mg	豚こま・M,糸かつお,あおさ粉	たまねぎ,ピーマン,にんじん キャベツ,もやし	蒸し中華そば,サラダ油	焼そばソース
		ぐだくさんすーぷ ばなな ぎゅうにゅう	おたのしみ		蛋白質 脂質 食塩	30.1g 22.3g 1.2g	蛋白質 脂質 食塩	24.3g 18.6g 1.2g	豆腐(ソフト) 牛乳・1L	はくさい,干しシイタケスライス,にんじん バナナ L		やさしい味わいのガラスープ,こいくちしょうゆ
9	月	ごはん はんぱーぐ	あんぱんまんそふとせんべい ぎゅうにゅう	Nアソパンマンのソフトせんべい 牛乳・1L	エネルギー カルシウム	586kcal 325mg	エネルギー カルシウム	492kcal 265mg	輸入合挽ミンチ,木綿豆腐	冷凍玉ねぎみじん切りIQF (冷)ミニブロッコリー	米 白パン粉,上白糖	食塩,トマトケチャップ
		こーるすろーさらだ みそしる	りんごとにんじんのけーき ぎゅうにゅう	昭和ホットケーキミックス,牛乳,鶏卵,スキムミルク りんご国産天狗ダイス,ダイス人参,マーガリン 牛乳・1L	蛋白質 脂質 食塩	23.8g 19.6g 1.9g	蛋白質 脂質 食塩	19.8g 16.6g 1.1g	鶏卵・MS シュリンク 白味噌	キャベツ,きゅうり,にんじん,(冷)ホールコーン たまねぎ,(冷)カット小松菜	コールスロー ドレッシング	減塩中濃ソース 出汁
10	火	うめごはん とりにくのまよねーずやき やさしいため	ふいんがーびすけっと ぎゅうにゅう	ビスケット(ハード) 牛乳・1L	エネルギー カルシウム	558kcal 212mg	エネルギー カルシウム	432kcal 178mg	かりかり梅(きざみ) 乾燥パセリ・缶	かりかり梅(きざみ) 乾燥パセリ・缶	米,白ごま150g 卵黄マヨネーズ	こいくちしょうゆ,料理酒
		みそしる	おれんじゼリー ぎゅうにゅう	ゼリー オレンジ(素)伊那カップ 水,みかん缶・1号缶 牛乳・1L	蛋白質 脂質 食塩	20.9g 20.3g 1.5g	蛋白質 脂質 食塩	15.2g 15.6g 1.4g	あわせるのがみそ	キャベツ,たまねぎ,ピーマン (冷)レッドピメント スライス,(冷)ホールコーン 冷凍ぶなしめじ,(冷)きぬさやスライス	サラダ油 里芋(冷)1/4カット	食塩 出汁
11	水	ごはん すきやきふうに	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・1L	エネルギー カルシウム	585kcal 392mg	エネルギー カルシウム	485kcal 385mg	豚こま・M,焼とうふ	はくさい,たまねぎ にんじん,白ねぎ KG	米 サラダ油,上白糖	こいくちしょうゆ,料理酒
		きんぴらごぼう みそしる	さつまいもむしばん ぎゅうにゅう	昭和ホットケーキミックス,上白糖 有機豆乳無調整,サラダ油,冷凍さつまいも 牛乳・1L	蛋白質 脂質 食塩	26.6g 18.0g 1.6g	蛋白質 脂質 食塩	21.5g 14.2g 1.4g	プチさつま揚げスライス (冷)きざみあげ,あわせるのがみそ	(冷)さがきごぼう,にんじん 冷凍蒸かぼちゃダイス(皮なし)	つきこん,,純正ごま油,上白糖,いりごま白	本みりん,出汁 出汁,こいくちしょうゆ,料理酒 出汁
12	木	しょくばん さーもんふらい からふるさらだ こーんちやうだー ももかん	どうぶつびすけっと ぎゅうにゅう	ギンビス アスパラガスビスケット 牛乳・1L	エネルギー カルシウム	644kcal 227mg	エネルギー カルシウム	521kcal 190mg	北海道産秋鮭フライ	トマト,きゅうり,(冷)グリーンアスパラ,(冷)ホールコーン にんじん,たまねぎ,(冷)ホールコーン,パセリ(乾) 黄桃ダイスカット 1800g	食パン50g サラダ油 焙煎胡麻ドレッシング	減塩中濃ソース(ブルドック)
			おにぎり ぎゅうにゅう	米,巻のり・2g ゆかり 香りごはんの素 牛乳・1L	蛋白質 脂質 食塩	28.3g 16.5g 2.1g	蛋白質 脂質 食塩	22.8g 14.5g 1.9g	ウインナー斜めスライス,牛乳		ばれいしょ・メーカーイン	コーンクリームポタージュ
13	金	びびんぼどん	みれーびすけっと ぎゅうにゅう	ミレービスケット(サンコー) 牛乳・1L	エネルギー カルシウム	652kcal 237mg	エネルギー カルシウム	534kcal 190mg	二度挽き豚ミンチ 錦糸玉子	もやし・太1kg にんじん,(冷)ほうれん草	米,サラダ油,上白糖 上白糖,いりごま白,純正ごま油	こいくちしょうゆ,料理酒
		かぼちゃのごまがらめ	うずまきくつきー ぎゅうにゅう	小麦粉,上白糖,無塩バター 有機豆乳無調整,ココア(ピュア) 牛乳・1L	蛋白質 脂質 食塩	24.9g 22.8g 1.6g	蛋白質 脂質 食塩	19.9g 19.0g 1.5g	西洋かぼちゃ(生)		片栗粉,キャノーラ油 上白糖,ス)いりごま・白	こいくちしょうゆ,水
14	土	とうふいりちゅうかすーぷ	ぎゅうにゅう						(冷)チンゲンツァイ,たまねぎ		やさしい味わいのガラスープ,食塩	
		ぶたどん	おたのしみ ぎゅうにゅう		エネルギー カルシウム	626kcal 347mg	エネルギー カルシウム	506kcal 292mg	豚こま・M	(集)たまねぎ,青ねぎ	米,糸こんにやく 上白糖	料理酒,こいくちしょうゆ
		ぐだくさんみそしる ばなな ぎゅうにゅう	おたのしみ		蛋白質 脂質 食塩	23.7g 13.1g 1.0g	蛋白質 脂質 食塩	18.9g 11.4g 0.8g	豆腐(ソフト),わかめ,あわせるのがみそ バナナ L	特大根,干しシイタケスライス,人参,たまねぎ	本みりん,料理酒,出汁 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	
16	月	ごはん にくだんごのやさいあんかけ	あんぱんまんそふとせんべい ぎゅうにゅう	Nアソパンマンのソフトせんべい 牛乳・1L	エネルギー カルシウム	502kcal 342mg	エネルギー カルシウム	402kcal 257mg		米 糸こんにゃく 上白糖 上白糖 里芋(冷)1/8カット	FMうす味肉団子,こいくちしょうゆ みりん風調味料,料理酒 こいくちしょうゆ 出汁
		うめささみあえ みそしる	おこのみやき ぎゅうにゅう	輸入豚ミンチ,冷凍竹輪,キャベツ,青ネギ,マヨドレ お好み焼き粉,冷とろ辛,出汁,とんかつソース,あおさ粉,かつお	蛋白質 脂質 食塩	22.2g 14.3g 1.9g	蛋白質 脂質 食塩	16.7g 11.2g 1.7g			
17	火	ごはん とりにくのねぎみそやき きりぼしだいこんのもの	ふいんがーびすけっと ぎゅうにゅう	ビスケット(ハード) 牛乳・1L	エネルギー カルシウム	536kcal 253mg	エネルギー カルシウム	428kcal 208mg		米 上白糖 上白糖	本みりん,料理酒 出汁,こいくちしょうゆ
		とうふどーなつ	昭和ホットケーキミックス,サラダ油 豆腐(充てん),水,上白糖 牛乳・1L	蛋白質 脂質 食塩	24.3g 17.7g 1.3g	蛋白質 脂質 食塩	17.8g 13.8g 1.2g	国産・鶏モモ肉・20g,白味噌 (冷)きざみあげ 木綿豆腐			
18	水	かえるばーがー ふらいどぼてと おはなのさらだ	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・1L	エネルギー カルシウム	518kcal 213mg	エネルギー カルシウム	421kcal 243mg		ロールパン,卵黄マヨネーズ ワッフルカットポテト,サラダ油	食塩
		あじさいゼリー	ぶどうゼリーの素,カルビス(白) カブゼリーの素(マスカット味),クールゼリーの素	蛋白質 脂質 食塩	18.6g 16.8g 2.1g	蛋白質 脂質 食塩	15.0g 13.6g 2.0g	ライトツナ水煮フレーク,冷凍竹輪 青さ粉100g			
19	木	むぎごはん さかなのこーんふれーくやき きゃべつとあすばらのあえもの みそしる みかんかん	どうぶつびすけっと ぎゅうにゅう	ギンビス アスパラガスビスケット 牛乳・1L	エネルギー カルシウム	499kcal 292mg	エネルギー カルシウム	411kcal 234mg		米,押麦 卵黄マヨネーズ,コーンフレーク すりごま白,上白糖	食塩 こいくちしょうゆ,米酢 出汁
		きなこのしょーとぶれっと	小麦粉,無塩バター きな粉・P,上白糖,食塩 牛乳・1L	蛋白質 脂質 食塩	21.1g 14.4g 1.4g	蛋白質 脂質 食塩	16.7g 12.4g 1.3g	骨なしホキ,ガセリヨーグルト,パルメザンチーズ 白味噌			
20	金	おにぎり とんじる	みれーびすけっと ぎゅうにゅう	ミレービスケット(サンコー) 牛乳・1L	エネルギー カルシウム	279kcal 38mg	エネルギー カルシウム	270kcal 96mg		米 里芋 1/4カット (冷)	・精製塩 出汁
				蛋白質 脂質 食塩	10.4g 3.7g 0.6g	蛋白質 脂質 食塩	10.4g 6.4g 0.5g	豚こま・M,木綿豆腐 あわせるのがみそ			
21	土	おやこどん ぐだくさんみそしる	おたのしみ ぎゅうにゅう		エネルギー カルシウム	632kcal 281mg	エネルギー カルシウム	519kcal 241mg		米,さとうきび糖 国産	こいくちしょうゆ,みりん,料理酒,出汁 出汁
		ばなな ぎゅうにゅう		蛋白質 脂質 食塩	22.6g 15.0g 1.1g	蛋白質 脂質 食塩	18.1g 12.8g 1.0g	輸入鶏もも角切り,鶏卵 プチ豆腐,白味噌 牛乳・1L			
23	月	ごはん ぶたにくとあつあげのいために	あんぱんまんそふとせんべい ぎゅうにゅう	Nアソパンマンのソフトせんべい 牛乳・1L	エネルギー カルシウム	491kcal 275mg	エネルギー カルシウム	413kcal 222mg		米 サラダ油,上白糖	こいくちしょうゆ 出汁 こいくちしょうゆ 出汁
		なっとうおくら みそしる	ふるーちえ	フルーチェ(いちご) 牛乳・1L 牛乳・1L	蛋白質 脂質 食塩	24.1g 14.5g 1.3g	蛋白質 脂質 食塩	19.6g 12.3g 1.2g			
24	火	★せかいのりょうり いたりあ★ ぼろねーぜ	ふいんがーびすけっと ぎゅうにゅう	ビスケット(ハード) 牛乳・1L	エネルギー カルシウム	615kcal 395mg	エネルギー カルシウム	499kcal 310mg		米 サラダ油,上白糖	料理酒,カゴメ・トマトピューレ,ウスターソース ケチャップ,ブイオンM(アレルギーフリー) スノーマンCaたっぷりオムレツ(プレーン),ケチャップ 米酢,食塩
		おむれつ いたりあんさらだ	てづくりびざ	小麦粉,上白糖,牛乳,サラダ油,ベーキングパウダー,食塩 ケチャップ,たまねぎ,ウインナー斜めスライス,(冷)ピーマン,ビザチーズ	蛋白質 脂質 食塩	27.1g 23.7g 2.2g	蛋白質 脂質 食塩	21.6g 18.0g 2.0g			
25	水	むぎごはん さわらのいそべあげ ピーまんとかちくわのみそいため にゅうめん おれんじ	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・1L	エネルギー カルシウム	556kcal 233mg	エネルギー カルシウム	456kcal 258mg		米,押麦 日清天ぷら粉 揚げ上手 サラダ油,上白糖,いりごま白 そうめん	料理酒 出汁,食塩,こいくちしょうゆ
		じゃむくつきー	昭和ホットケーキミックス,サラダ油 鶏卵,イチゴジャム 牛乳・1L	蛋白質 脂質 食塩	21.8g 16.4g 1.5g	蛋白質 脂質 食塩	17.1g 13.0g 1.2g	骨なしサワラ,あおさ粉 (冷)焼ちくわ,赤味噌			
26	木	ごはん ぶたしゃぶのごまどれかけ	どうぶつびすけっと ぎゅうにゅう	ギンビス アスパラガスビスケット 牛乳・1L	エネルギー カルシウム	451kcal 246mg	エネルギー カルシウム	373kcal 203mg		米 焙煎胡麻ドレッシング	こいくちしょうゆ 出汁
		さつまいものあまに みそしる	ぷりん ぎゅうにゅう	プリンの素,水,牛乳・1L 牛乳・1L	蛋白質 脂質 食塩	20.9g 10.5g 0.9g	蛋白質 脂質 食塩	16.8g 8.8g 0.7g			
27	金	ういんなーびらふ	みれーびすけっと ぎゅうにゅう	ミレービスケット(サンコー) 牛乳・1L	エネルギー カルシウム	668kcal 238mg	エネルギー カルシウム	527kcal 190mg		米,サラダ油	ブイオンM(アレルギーフリー) こいくちしょうゆ,食塩 ケチャップ,減塩中脳ソース,食塩
		ばーベきゅーちきん かぼちゃさらだ まかろにすーぷ	★おたんじょうびめにゅー★ かたつむりろーる ぎゅうにゅう	昭和ホットケーキミックス,冷凍ホイップ,ダイスイチゴ 牛乳・1L,サラダ油,クラッカー 牛乳・1L	蛋白質 脂質 食塩	26.2g 25.3g 2.3g	蛋白質 脂質 食塩	19.7g 20.1g 2.2g			
28	土	そぼろどん ぐだくさんみそしる	おたのしみ ぎゅうにゅう		エネルギー カルシウム	574kcal 764mg	エネルギー カルシウム	466kcal 628mg		米,サラダ油,上白糖	こいくちしょうゆ,料理酒 出汁
		ばなな ぎゅうにゅう	おたのしみ		蛋白質 脂質 食塩	22.4g 18.3g 1.0g	蛋白質 脂質 食塩	17.8g 15.5g 1.0g			
30	月	むぎごはん ちんじゃおろーす	あんぱんまんそふとせんべい ぎゅうにゅう	Nアソパンマンのソフトせんべい 牛乳・1L	エネルギー カルシウム	490kcal 254mg	エネルギー カルシウム	399kcal 197mg		米,押麦 片栗粉,サラダ油,上白糖 純正胡麻油・170g 純正胡麻油・170g,上白糖 いりごま白	こいくちしょうゆ,料理酒 やさしい味わいのガラスープ こいくちしょうゆ,穀物酢 こいくちしょうゆ,やさしい味わいのガラスープ
		ほうれんそうのなむる わかめすーぷ	ういんなーむしばん ぎゅうにゅう	昭和ホットケーキミックス,サラダ油 有機豆乳無調整,ウインナー斜めスライス 牛乳・1L	蛋白質 脂質 食塩	22.9g 12.0g 1.9g	蛋白質 脂質 食塩	18.2g 9.1g 1.9g			

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。