

日	曜日	献立名	ざいりょう				10時のお菓子		1-2才	3-5才
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの骨を強えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他	3時のお菓子	12時 - 13時	12時 - 13時	
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・葉類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			12時 - 13時	12時 - 13時	
1	土	牛丼 チンゲン菜の和え物 じゃが芋の味噌汁	牛肉 竹輪 味噌	玉ねぎ,人参,白菜,きぬぎや チンゲン菜,人参 玉ねぎ,ねぎ	精白米,上白糖 上白糖 じゃが芋	酒,濃口醤油,だし汁,みりん 濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	439 kcal 14.2 g 13.6 g	514 kcal 16.9 g 13.7 g	
3	月	ご飯 サバの竜田揚げ ほりほりサラダ 白菜の味噌汁	サバ ちりめん 味噌	土しょうが,にんにく 干切り大根,きゅうり,人参 白菜,玉ねぎ,ねぎ	精白米 片栗粉,キャノーラ油 上白糖,キャノーラ油	濃口醤油,酒,みりん 酢,濃口醤油,塩 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 おやつ ほうろん草蒸しパン	492 kcal 20.4 g 16.1 g	533 kcal 22.2 g 15.2 g	
4	火	ハヤシライス ブロッコリーサラダ みかんヨーグルト	牛肉 プレーンヨーグルト	玉ねぎ,人参,グリーンピース ブロッコリー,ホールコーン,人参 みかん缶	精白米,キャノーラ油 上白糖,キャノーラ油 上白糖	塩,コショウ,酒,薄口醤油,中華味,みりん 酢,濃口醤油,塩	牛乳 おやつ 牛乳 マカロニきな粉	472 kcal 15.7 g 15.9 g	544 kcal 17 g 16.5 g	
5	水	ご飯 豚肉と白菜の中華炒め煮 コンシューマイ チンゲン菜のスープ	豚肉,ナルト コンシューマイ	白菜,玉ねぎ,人参,干しいたけ チンゲン菜,玉ねぎ,人参	精白米 片栗粉,キャノーラ油	塩,コショウ,酒,薄口醤油,中華味,みりん 中華味,薄口醤油	牛乳 お菓子 牛乳 りんご・いわしっこ	454 kcal 21 g 13.4 g	476 kcal 22.1 g 13.1 g	
6	木	うどん ほうろん草のごま和え キャンディチーズ	牛肉,うすあげ 竹輪 キャンディチーズ	玉ねぎ,干わかめ,人参,ねぎ ほうろん草,人参	うどん,上白糖 白ごま,上白糖	薄口醤油,みりん,塩,だし汁 濃口醤油	牛乳 おやつ お茶 青菜おにぎり	428 kcal 16.5 g 14.4 g	501 kcal 18.1 g 14.1 g	
7	金	ご飯 鮭のきのこあんかけ さつま芋サラダ ちやしの味噌汁	鮭 味噌	しめじ,えのき,人参,グリーンピース 人参,きぬぎや 太ちやし,玉ねぎ,ねぎ	精白米 上白糖,片栗粉 さつま芋,上白糖,マヨネーズ	濃口醤油,みりん,だし汁 塩 だし汁	牛乳 おやつ お茶 プリン	411 kcal 17.3 g 10.5 g	490 kcal 19.9 g 10.7 g	
8	土	豚ネギチャーハン 小松菜のゴマ和え わかめスープ	豚肉	玉ねぎ,人参,白ねぎ,ねぎ 小松菜,人参 干わかめ,玉ねぎ,ねぎ	精白米,ゴマ油 白ごま,上白糖	塩,コショウ,中華味,濃口醤油 濃口醤油 中華味,薄口醤油	牛乳 おやつ 牛乳	421 kcal 15.9 g 12.2 g	461 kcal 16.5 g 9.6 g	
10	月	ご飯 豚じゃが ひじきのサラダ 大根の味噌汁	豚肉	玉ねぎ,人参,コンニャク,きぬぎや ひじき,きゅうり,ホールコーン,人参 大根,玉ねぎ,ねぎ	精白米 じゃが芋,キャノーラ油,上白糖 上白糖,キャノーラ油	みりん,濃口醤油 酢,濃口醤油,塩 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 チーズ蒸しパン	469 kcal 17.1 g 13.9 g	532 kcal 18.8 g 13.2 g	
11	火	ロールパン ミネストローネ カニカマサラダ キャンディチーズ	ウイニー カニカマ キャンディチーズ	しめじ,玉ねぎ,人参,トマト缶,グリーンピース キャベツ,人参	ロールパン じゃが芋,マカロニ,キャノーラ油 上白糖,キャノーラ油	中華味,ケチャップ 酢,濃口醤油,塩	牛乳 おやつ 牛乳 みかん・星だべよ	497 kcal 18.1 g 20.2 g	526 kcal 16.9 g 20.8 g	
12	水	ご飯 タラの煮付け 白菜の昆布和え 豆腐の味噌汁	タラ 豆腐,味噌	土しょうが 白菜,人参,きゅうり,細切り塩ふき昆布 玉ねぎ,ねぎ	精白米 上白糖 上白糖	みりん,濃口醤油,だし汁 濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 大学芋	408 kcal 16.6 g 12 g	441 kcal 17.4 g 9.8 g	
13	木	スープパグティ キャベツとコーンのサラダ 果物 (みかん)	ウイニー,牛乳	玉ねぎ,人参,しめじ キャベツ,ホールコーン,人参 みかん	スバグティ,キャノーラ油 上白糖,キャノーラ油	クリームシチューの素,中華味,コショウ 酢,濃口醤油,塩	牛乳 おやつ お茶 ゆかりおにぎり	462 kcal 13.8 g 10.9 g	468 kcal 13.8 g 9.3 g	
14	金	ご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め 小松菜の和え物 麵のすまし汁	厚揚げ,豚肉,味噌	玉ねぎ,人参,ピーマン 小松菜,人参 玉ねぎ,ねぎ	精白米 キャノーラ油,上白糖,片栗粉 上白糖 切り麵	酒,濃口醤油 濃口醤油 薄口醤油,濃口醤油,みりん,塩,だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 バナナ・カミカミ昆布	465 kcal 19.1 g 16.7 g	510 kcal 20.7 g 15.9 g	
15	土	中華汁そば 白菜の和えもの 果物 (フルーツ缶)	豚肉	太ちやし,玉ねぎ,人参,ねぎ 白菜,人参,三豆 フルーツ缶	ラーメン 上白糖	中華味,酒,濃口醤油,塩,みりん 濃口醤油	牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	430 kcal 16 g 12.2 g	446 kcal 18.2 g 10.1 g	
17	月	ご飯 すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え 麵の味噌汁	牛肉,豆腐 花かつお 味噌	玉ねぎ,系コンニャク,人参,白菜 ブロッコリー,人参,ホールコーン 玉ねぎ,ねぎ	精白米 キャノーラ油,上白糖 上白糖 切り麵	濃口醤油,みりん 濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ お茶 フルーツ	376 kcal 15.2 g 11.7 g	427 kcal 17.1 g 11.5 g	
18	火	ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 大根サラダ しめじのすまし汁	鶏肉,味噌	大根,きゅうり,ホールコーン,人参 しめじ,玉ねぎ,ねぎ	精白米 上白糖,マヨネーズ 上白糖,キャノーラ油	酒,濃口醤油 薄口醤油,酢 薄口醤油,濃口醤油,みりん,塩,だし汁	牛乳 お菓子 牛乳 ふかし芋	482 kcal 19.3 g 17.6 g	519 kcal 21 g 17.5 g	
19	水	ピピンハ風ごはん マカロニサラダ わかめスープ	牛肉	大根,ほうろん草,人参,ぜんまい 人参,きゅうり 玉ねぎ,干わかめ	精白米,上白糖,ゴマ油,白ごま マカロニ,マヨネーズ	濃口醤油 塩 中華味,薄口醤油	牛乳 おやつ 牛乳 りんごゼリー	487 kcal 16.6 g 18 g	557 kcal 17.8 g 18.3 g	
20	木	ご飯 サワラの西京焼き 切干大根の煮物 ほうろん草のすまし汁	サワラ,味噌 うすあげ	干切り大根,人参,きぬぎや ほうろん草,玉ねぎ,ねぎ	精白米 上白糖 上白糖	濃口醤油,みりん 濃口醤油,だし汁 薄口醤油,濃口醤油,塩,だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 ちぢみ	493 kcal 21 g 15.1 g	502 kcal 22 g 13 g	
21	金	ご飯 照り焼きチキン カリフラワーサラダ 貝だくさん味噌汁 ツナピラフ コンソメスープ 果物 (バナナ缶)	鶏肉 味噌 ツナ	冷カリフラワー,ホールコーン,人参 大根,玉ねぎ,冷ササガキ,人参,ねぎ 玉ねぎ,人参,グリーンピース キャベツ,玉ねぎ,人参,パセリ バナナ缶	精白米 キャノーラ油 上白糖,キャノーラ油	濃口醤油,みりん 濃口醤油,酢,塩 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 青のりポテト	459 kcal 18.8 g 18.4 g	525 kcal 21.8 g 20.5 g	
22	土	ご飯 マーボー豆腐 ミニ春巻き 白菜のスープ	豆腐,合ミンチ,味噌 ミニ春巻き	土しょうが,玉ねぎ,人参,ねぎ 白菜,玉ねぎ,ねぎ	精白米,マーガリン キャノーラ油,片栗粉 キャノーラ油	塩,コショウ,中華味 中華味,薄口醤油	牛乳 おやつ 牛乳 ホットケーキ	396 kcal 13.3 g 12.2 g	467 kcal 16 g 12.7 g	
24	月	振替休日						0 kcal 0 g 0 g	0 kcal 0 g 0 g	
25	火	☆クリスマス会 パン 鶏のからあげ クリスマスポテトサラダ コンソメスープ	鶏肉,ウイニー	土しょうが,にんにく,ブロッコリー,人参 ピーマン,きゅうり,ホールコーン,人参 うらごしコーン,ホールコーン,玉ねぎ,パセリ	ロールパン 片栗粉,キャノーラ油,上白糖 じゃが芋,マヨドレ	塩,濃口醤油 塩 クリームシチューの素,中華味	牛乳 おやつ オレンジジュース クリスマスケーキ	621 kcal 19.7 g 27.5 g	814 kcal 23 g 40.5 g	
26	水	ご飯 マーボー豆腐 ミニ春巻き 白菜のスープ	豆腐,合ミンチ,味噌 ミニ春巻き	土しょうが,玉ねぎ,人参,ねぎ 白菜,玉ねぎ,ねぎ	精白米 キャノーラ油,片栗粉 キャノーラ油	ケチャップ,みりん 塩,中華味	牛乳 おやつ 牛乳 ホットケーキ	558 kcal 18.8 g 19.9 g	632 kcal 20.4 g 20.7 g	
27	木	ご飯 チャプチェ ほうろん草の和え物 じゃが芋スープ	豚肉	玉ねぎ,人参,ピーマン,干しいたけ ほうろん草,人参 玉ねぎ,ねぎ	精白米 春雨,キャノーラ油,上白糖 上白糖 じゃが芋	塩,コショウ,濃口醤油 濃口醤油 中華味,薄口醤油	牛乳 おやつ 牛乳 フルーツポンチ	446 kcal 15.2 g 14.2 g	485 kcal 15.6 g 13.3 g	

★都合により、献立を一部変更することがありますがご了承ください。

★3〜5才には朝の牛乳・お菓子はありません。

★油はなたね100%のものを使用しています。

★10時のお菓子に関しては数種類のビスケット,せんべい類の中から提供しています。

献立種類	1〜2歳				3〜5歳				
	栄養素	121kcal	蛋白質	脂質	塩分	131kcal	蛋白質	脂質	塩分
平均栄養価	461kcal	17.1g	15.2g	1.6g	514kcal	18.7g	15.5g	2.0g	
目標栄養価	463kcal	19.2g	12.5g	1.6g	511kcal	21.5g	14.0g	1.7g	