

日 曜日	献立名	ざいりょう				その他	10時のお菓子		1-2才		3-5才	
		赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの骨子を補えるもの	黄◇ 力や体重となるもの			3時のお菓子		1材料- 蛋白質 g	1材料- 蛋白質 g	1材料- 蛋白質 g	1材料- 蛋白質 g
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・海藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類								
1月	ご飯 タラの野菜あんかけ 小松菜の和え物 豚の味噌汁	タラ 竹輪 味噌	玉ねぎ,人参,きぬぎさや 小松菜,人参 玉ねぎ,ねぎ	精白米 上白糖,片栗粉 上白糖	濃口醤油,みりん,だし汁 濃口醤油 切り麩,だし汁	牛乳 おやつ お茶 プリン	381 kcal	401 kcal	15.9 g	17.1 g	4.6 g	
2火	和風スパゲッティ ひじきサラダ 野菜スープ	ウイニー	スパゲッティ,キャノーラ油,上白糖 上白糖,キャノーラ油	中華味,濃口醤油,塩,コンショ- 濃口醤油,酢,塩 コンソメ	牛乳 おやつ お茶 青菜おにぎり	453 kcal	480 kcal	14.3 g	14.2 g	11.5 g		
3水	ご飯 豚肉と大根の煮物 ツナサラダ なすの味噌汁	豚肉,厚揚げ ツナ 味噌	大根,人参,いんげん キャベツ,きゅうり,ホールコーン なすび,玉ねぎ,ねぎ	精白米 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 濃口醤油,酢 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 人参蒸しパン	498 kcal	564 kcal	20.4 g	23.2 g	15.9 g	
4木	☆七夕 ふりかけご飯 お星さまコロック 短冊サラダ オクラのすまし汁	お星さまコロック	大根,きゅうり,人参 オクラ,人参,玉ねぎ	精白米 キャノーラ油 マヨドレ	ふりかけかつおみりん 牛乳 塩 濃口醤油,薄口醤油,みりん,塩,だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 フルーツポンチ・重乳ベネ	448 kcal	527 kcal	10.8 g	10.6 g	16 g	
5金	ご飯 照焼きチキン もやしときゅうりの和え物 わかめの味噌汁	鶏肉 味噌	きゅうり,もやし,人参 干わかめ,玉ねぎ,ねぎ	精白米 上白糖,キャノーラ油 上白糖	みりん,濃口醤油 薄口醤油 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 和風ラスク	495 kcal	566 kcal	20 g	23.4 g	20.8 g	
6土	中華汁そば チンゲン菜の和え物 果物 (みかん缶)	豚肉 竹輪	もやし,玉ねぎ,人参,ねぎ チンゲン菜,人参 みかん缶	中華麺 上白糖	中華味,濃口醤油,塩,みりん,だし汁 濃口醤油	牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	585 kcal	664 kcal	23.4 g	25.6 g	10.9 g	
8月	ご飯 牛肉の甘辛炒め ほうれん草の和え物 豆腐の味噌汁	牛肉 豆腐,味噌	玉ねぎ,キャベツ,ピーマン,人参,土しょうが ほうれん草,人参 玉ねぎ,ねぎ	精白米 上白糖,キャノーラ油 上白糖	濃口醤油,みりん,塩,コンショ- 濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 ふかし芋	435 kcal	490 kcal	15.1 g	16.4 g	12.3 g	
9火	夏野菜カレー 春雨サラダ 果物 (りんご)	豚肉	玉ねぎ,人参,南瓜,ピーマン,なすび,にんにく 人参,ホールコーン,きゅうり りんご	精白米,キャノーラ油 春雨,上白糖,キャノーラ油	とろけるカレー 塩,濃口醤油	牛乳 おやつ お茶 みるくもち	437 kcal	500 kcal	13.6 g	13.2 g	11 g	
10水	ご飯 鮭の塩焼き 大根サラダ もやしの味噌汁	鮭 味噌	大根,いんげん,人参 もやし,玉ねぎ,ねぎ	精白米 キャノーラ油 上白糖,キャノーラ油	塩 濃口醤油,酢	牛乳 おやつ 牛乳 ちんすこう	540 kcal	591 kcal	19.4 g	21 g	19.8 g	
11木	ご飯 ホイコーロー シューマイ 中華コンソメスープ	豚肉,味噌 シューマイ	人参,キャベツ,玉ねぎ,ピーマン うらごしコーン,ホールコーン,ねぎ,玉ねぎ	精白米 上白糖,片栗粉	濃口醤油,酒 濃口醤油,中華味	牛乳 おやつ 牛乳 牛乳	482 kcal	532 kcal	18.6 g	19.9 g	13.6 g	
12金	パン ポトフ カリフラワーのサラダ ミニゼリー	ウイニー	キャベツ,玉ねぎ,人参,パセリ カリフラワー,人参,ホールコーン	片栗粉 じゃが芋 キャノーラ油,上白糖	コンソメ 酢,濃口醤油 ミニゼリー	牛乳 おやつ お茶 わかめおにぎり	443 kcal	444 kcal	11.1 g	10.6 g	8.7 g	
13土	豚肉の甘辛炒め丼 大根の味噌汁 果物 (フルーツ缶)	豚肉 味噌	人参,玉ねぎ,ピーマン,土しょうが 大根,玉ねぎ,ねぎ フルーツ缶	精白米,上白糖,キャノーラ油	濃口醤油,みりん,塩 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	482 kcal	470 kcal	17.9 g	17.5 g	12.6 g	
16火	ご飯 炒り豆腐 マカロニサラダ オクラの味噌汁	豚肉,豆腐,花かつお 味噌	キャベツ,人参,玉ねぎ,干しいたけ,グリーンピース 人参,きゅうり オクラ,玉ねぎ	精白米 キャノーラ油,上白糖 マカロニ,マヨドレ	塩,濃口醤油,酒 塩 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 りんごゼリー	481 kcal	532 kcal	17 g	18.9 g	15.4 g	
17水	三色ごはん もやしの和え物 手まり麩のすまし汁	合ミンチ	人参,土しょうが,いんげん もやし,きゅうり,人参 玉ねぎ,ねぎ	精白米,上白糖,キャノーラ油 上白糖 手まり麩	濃口醤油,みりん,だし汁,塩 濃口醤油 濃口醤油,薄口醤油,みりん,塩,だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 ジャムサンド	457 kcal	507 kcal	16.3 g	17 g	13.4 g	
18木	ハヤシライス キャベツサラダ キャンディチーズ	牛肉 キャンディチーズ	玉ねぎ,人参,トマト缶,グリーンピース,しめじ キャベツ,きゅうり,ホールコーン	精白米,キャノーラ油 上白糖,キャノーラ油	ビーフシチューの素 濃口醤油,酢	牛乳 おやつ 牛乳 バナナ・ぼりんこ	510 kcal	560 kcal	17.1 g	17.9 g	17.4 g	
19金	ご飯 サワラの竜田揚げ 切干大根の煮物 南瓜の味噌汁	サワラ うすあげ 味噌	土しょうが,にんにく 千切り大根,人参,きぬぎさや 南瓜,玉ねぎ,ねぎ	精白米,キャノーラ油 上白糖	濃口醤油,酒,みりん 薄口醤油,だし汁 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 レーズン蒸しパン	486 kcal	563 kcal	19.4 g	21.4 g	15.8 g	
20土	チャーハン 春雨スープ 果物 (みかん缶)	合ミンチ	干しいたけ,ホールコーン,玉ねぎ,人参,ねぎ 玉ねぎ,ねぎ みかん缶	精白米,キャノーラ油 春雨	だし汁,塩,コンショ-,濃口醤油 中華味	牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	482 kcal	506 kcal	15.2 g	15.1 g	16 g	
22月	ご飯 豚じゃが インゲンのサラダ ほうれん草の味噌汁	豚肉 味噌	人参,玉ねぎ,糸コンニャク,グリーンピース いんげん,人参 ほうれん草,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,塩,薄口醤油 だし汁	牛乳 おやつ お茶 フルーチェ	382 kcal	460 kcal	13.2 g	14.5 g	10.9 g	
23火	五目うどん フロッキーのサラダ キャンディチーズ	鶏肉,うすあげ ツナ キャンディチーズ	干しいたけ,白菜,玉ねぎ,人参,ねぎ フロッキー,人参,ホールコーン	うどん マヨドレ	濃口醤油,薄口醤油,塩,みりん,だし汁 塩	牛乳 おやつ お茶 きなこおにぎり	469 kcal	471 kcal	17.6 g	18.6 g	11.9 g	
24水	ささがき牛丼 キャベツの昆布和え あけの味噌汁	牛肉 うすあげ,味噌	ごぼう,玉ねぎ,人参,いんげん キャベツ,塩,ひき昆布,きゅうり,人参 玉ねぎ,ねぎ	精白米,上白糖 上白糖	薄口醤油,みりん 濃口醤油,酢	牛乳 おやつ 牛乳 ホットケーキ	456 kcal	532 kcal	15.6 g	17.2 g	13.2 g	
25木	ご飯 マーボー豆腐 ほりほりサラダ ビーフンスープ	豆腐,合ミンチ,味噌	土しょうが,玉ねぎ,人参,ねぎ 千切り大根,きゅうり,人参 チンゲン菜,人参	精白米 キャノーラ油,片栗粉 上白糖 ビーフン	みりん 薄口醤油,酢 塩,中華味	牛乳 おやつ 牛乳 青のりポテト	449 kcal	513 kcal	16.6 g	18.4 g	15.3 g	
26金	ご飯 豚肉となすびの炒め煮 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁	豚肉 味噌	なすび,しめじ,玉ねぎ,ピーマン,人参 人参,きゅうり 玉ねぎ,ねぎ	精白米 上白糖,キャノーラ油 春雨,マヨドレ じゃが芋	ウスターソース,中華味 塩 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 オレンジ・いわしっ子	425 kcal	466 kcal	17.7 g	18.6 g	12.1 g	
27土	ツナピラフ コンソメスープ 果物 (パイナップル)	ツナ	ホールコーン,玉ねぎ,人参,グリーンピース 玉ねぎ,人参,パセリ パイナップル	精白米,キャノーラ油	コンソメ,塩,コンショ-,濃口醤油 コンソメ	牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	452 kcal	485 kcal	15.3 g	16.1 g	12 g	
29月	ご飯 鮭のチャンチャン焼き ひじきと大豆の煮物 小松菜の味噌汁	鮭,鮭 水煮大豆,うすあげ 味噌	キャベツ,玉ねぎ,人参 ひじき,こんにゃく,人参 小松菜,玉ねぎ,ねぎ	精白米 キャノーラ油 上白糖	塩,コンショ-,濃口醤油,みりん 濃口醤油,だし汁 だし汁	牛乳 おやつ お茶 チヂミ	419 kcal	454 kcal	19.6 g	21.5 g	11.2 g	
30火	ご飯 鶏肉の7-ワールド 焼き ほうれん草の和え物 白菜の味噌汁	鶏肉 味噌	マーマレードジャム ほうれん草,人参 白菜,玉ねぎ,ねぎ	精白米 上白糖	塩,コンショ-,みりん,濃口醤油 濃口醤油,塩 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 牛乳	432 kcal	491 kcal	18.1 g	21.1 g	16.5 g	
31水	オホリタン キャベツとコーンのサラダ ポテトスープ	ウイニー	人参,玉ねぎ,ピーマン キャベツ,ホールコーン,人参 玉ねぎ,パセリ	スパゲッティ,キャノーラ油 キャノーラ油,上白糖 じゃが芋	塩,コンショ-,コンソメ,ケチャップ,ウスターソース,濃口醤油 酢,濃口醤油 コンソメ	牛乳 おやつ お茶 昆布おにぎり	430 kcal	438 kcal	12.7 g	12.6 g	6.8 g	

★都合により、献立の一部変更することがありますご了承ください。
 ★3〜5才には朝の牛乳・お菓子はあがりません。
 ★油はなたね100%のものを使用しています。
 ★10時のおやつ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		
	1材料- 蛋白質 g	糖質 g	塩分 g	1材料- 蛋白質 g	糖質 g	塩分 g
栄養素	461	16.5	14.7	507	17.7	13.2
平均栄養価	461	16.5	14.7	507	17.7	13.2
目標栄養価	463	19.2	12.5	511	21.5	14.0

