



日	曜日	献立名	ざいりょう				10時のお菓子	11時のお菓子	12時のお菓子
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの働きを強えるもの	黄◇ 力や体重となるもの	その他			
			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				
			11時のお菓子	12時のお菓子				12時 - 蛋白質 脂質	
2	月	ご飯 鱈の幽庵焼き 大根と小松菜の海苔和え 南瓜の味噌汁	サワラ	ゆず 大根、小松菜、人参、きざみのり 南瓜、玉ねぎ、ねぎ	精白米 砂糖	酒、薄口醤油、みりん 濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 ちんすこう	492 kcal 18.5 g 18.2 g	531 kcal 19.3 g 18.8 g
3	火	生妻入りあんかけうどん ほうれん草のツナ和え 果物（オレンジ）	鶏肉 ナルト、ツナ	白菜、玉ねぎ、人参、しいたけ、ねぎ、土しょうが ほうれん草、人参 オレンジ	うどん、片栗粉 砂糖	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	308 kcal 11.5 g 6.3 g	304 kcal 11 g 4.2 g
4	水	ご飯 ポークチャップ さつまいもサラダ チンゲン菜のスープ	豚肉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、缶詰、ピーマン、トマト、缶詰 人参、きぬさや チンゲン菜、玉ねぎ	精白米 砂糖、キャノーラ油 さつまいも、砂糖、マヨドレ	ケチャップ、ウスターソース、濃口醤油 塩 コンソメ	牛乳 お菓子 牛乳 メープルラスク	478 kcal 16.7 g 14.3 g	501 kcal 16.8 g 13.5 g
5	木	ご飯 牛肉と根菜の甘辛炒め カリフラワーサラダ キャベツの味噌汁	牛肉	玉ねぎ、人参、れんこん、ごぼう、板こんにゃく、いんげん カリフラワー、きゅうり、人参 キャベツ、玉ねぎ、ねぎ	精白米 砂糖、キャノーラ油 砂糖、キャノーラ油	濃口醤油、みりん 酢、薄口醤油、塩 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 ほうれん草蒸しパン	471 kcal 16.3 g 15.2 g	486 kcal 16.9 g 13.4 g
6	金	ご飯 チキン南蛮風 小松菜と竹輪の和え物 もやし味の味噌汁	鶏肉 竹輪	玉ねぎ 小松菜、人参 もやし、玉ねぎ、ねぎ	精白米 小麦粉、キャノーラ油、砂糖、マヨドレ 砂糖	塩、コンショール、酢、薄口醤油 濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 マカロニきな粉	506 kcal 19.9 g 22.4 g	570 kcal 22.9 g 25.7 g
7	土	豚ネギチャーハン わかめスープ 果物（バナナ）	豚肉	玉ねぎ、人参、白ねぎ、ねぎ 干わかめ、玉ねぎ、ねぎ バナナ	精白米、ゴマ油	塩、コンショール、中華味、濃口醤油 中華味、薄口醤油	牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	413 kcal 15.3 g 11.8 g	411 kcal 15.3 g 9.1 g
9	月	和風スパゲティ ブロッコリーサラダ オニオンスープ	豚ミンチ	玉ねぎ、人参、しめじ、まいたけ、ねぎ、きざみのり ブロッコリー、人参、ホールコーン 玉ねぎ、パセリ	スパゲティ、砂糖 マヨドレ	塩、コンショール、濃口醤油、コンソメ コンソメ	牛乳 おやつ お茶 おかわおにぎり	411 kcal 15.4 g 9.3 g	450 kcal 17.2 g 7.3 g
10	火	ご飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め 小松菜のじゃこ和え 麸のすまし汁	豚肉、厚揚げ、味噌 ちりめん	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、砂糖、片栗粉 砂糖 切り麸	酒、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 チヂミ	523 kcal 23.2 g 18.2 g	548 kcal 25.6 g 18.5 g
11	水	ご飯 鶏肉の7-ワールド 焼き ぼりぼりサラダ しめじの味噌汁	鶏肉	マーマレードジャム 千切り大根、きゅうり、人参 しめじ、玉ねぎ、ねぎ	精白米 砂糖、キャノーラ油	塩、コンショール、みりん、濃口醤油 酢、薄口醤油、塩 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 大学芋	483 kcal 17.5 g 19.5 g	532 kcal 20.2 g 20.6 g
12	木	ご飯 タラの粉チーズマヨ焼き キャベツとコーンのサラダ ほうれん草のスープ	タラ、粉チーズ	玉ねぎ キャベツ、きゅうり、ホールコーン、人参 ほうれん草、玉ねぎ	精白米 じゃが芋、マヨドレ、キャノーラ油 砂糖、キャノーラ油	塩、コンショール 酢、薄口醤油、塩 コンソメ	牛乳 おやつ 牛乳 ココアパンケーキ	450 kcal 18.8 g 13.9 g	480 kcal 19.9 g 12.8 g
13	金	ご飯 すき焼き風煮 もやしといんげんのおかか和え 大根の味噌汁	牛肉、豆腐	白菜、玉ねぎ、糸こんにゃく、人参 もやし、いんげん、人参 大根、玉ねぎ、ねぎ	精白米 キャノーラ油、砂糖 砂糖	濃口醤油、みりん、酒、だし汁 濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 バナナ・カミカミ昆布	436 kcal 16.2 g 14.5 g	447 kcal 16.9 g 12.8 g
16	月	ご飯 鶏肉のオープン焼き ひじきと大豆の煮物 小松菜の味噌汁	鶏肉 水煮大豆、うすあげ 味噌	ひじき、人参、いんげん 小松菜、玉ねぎ、ねぎ	精白米 キャノーラ油 砂糖	焼肉のたれ 濃口醤油、だし汁 だし汁	牛乳 おやつ お茶 フルーチェ	381 kcal 17.1 g 15 g	420 kcal 20.2 g 15.8 g
17	火	ハン ビーフシチュー カニカマサラダ 果物（みかん）	牛肉 カニカマ	玉ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース キャベツ、人参、きゅうり みかん	ロールパン じゃが芋	ビーフシチューの素 味ほん	牛乳 お菓子 お茶 じゃこわかめおにぎり	474 kcal 16.5 g 14.4 g	496 kcal 17.6 g 13.4 g
18	水	ご飯 マーボー豆腐 ミニ春巻 チンゲン菜のスープ	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 チンゲン菜、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 中華味、薄口醤油	牛乳 おやつ 牛乳 青のりポテト	558 kcal 19.8 g 21.7 g	579 kcal 20.7 g 21.6 g
19	木	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 卵の花煮 白菜とほうれん草のすまし汁	サケ、味噌 うの花、竹輪	キャベツ、玉ねぎ、人参 干しいたけ、人参、きぬさや 白菜、ほうれん草、ねぎ	精白米 キャノーラ油 三温糖	塩、コンショール、濃口醤油、みりん 濃口醤油、みりん、だし汁 薄口醤油、みりん、塩、だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 きなこバタートースト	430 kcal 21.5 g 14 g	430 kcal 23 g 11.3 g
20	金	ご飯 おでん風煮込み カリフラワーサラダ わかめ味噌汁	ウイニー、厚揚げ、竹輪	大根、人参、板こんにゃく カリフラワー、人参、ホールコーン 干わかめ、玉ねぎ、ねぎ	精白米 じゃが芋 マヨドレ	薄口醤油、みりん、酒、だし汁 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 野菜入りマフィン	471 kcal 15 g 15.5 g	520 kcal 15.7 g 16 g
21	土	ツナピラフ コンソメスープ 果物（フルーツ缶）	ツナ	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、玉ねぎ、人参、パセリ フルーツ缶	精白米、マーガリン	塩、コンショール、コンソメ コンソメ	牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	426 kcal 15.3 g 11.8 g	448 kcal 15.5 g 11 g
23	月	ビビンバ風ごはん 春雨サラダ 豆腐ともやしのスープ	牛肉 豆腐	大根、人参、ほうれん草 人参、きゅうり もやし、ねぎ	精白米、砂糖、ゴマ油、白ごま 春雨、マヨドレ	濃口醤油、せんまい 塩、コンショール、濃口醤油 中華味、薄口醤油	牛乳 おやつ お茶 みるくもち	431 kcal 14.2 g 14.1 g	455 kcal 14.4 g 14.1 g
24	火	ご飯 豚肉の生妻炒め 海藻サラダ きのこの味噌汁	豚肉	玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、土しょうが 白菜、人参、きゅうり、干わかめ しめじ、えのきだけ、しいたけ、玉ねぎ、ねぎ	精白米 砂糖、キャノーラ油	濃口醤油、みりん、塩 味ほん だし汁	牛乳 ピザトースト	358 kcal 15.6 g 9.9 g	458 kcal 19.8 g 12.6 g
25	水	☆クリスマス会 おにぎり 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 ホールコーン、玉ねぎ、パセリ	精白米 片栗粉、キャノーラ油、砂糖 じゃが芋、マヨドレ	ゆかり、炊き込みわかめ 塩、コンショール 塩 コンソメ	牛乳 おやつ オレンジージュース クリスマスケーキ	578 kcal 16.9 g 24 g	668 kcal 20.2 g 28.1 g
26	木	鶏五目混ぜごはん 牛肉コロッケ ひじきサラダ 玉ねぎの味噌汁	鶏肉 牛肉コロッケ	ごぼう、人参、干しいたけ、むぎ枝豆 ひじき、きゅうり、ホールコーン、人参 玉ねぎ、人参、ねぎ	精白米 キャノーラ油 砂糖、マヨドレ	塩、酒、薄口醤油、みりん、だし汁 塩、ケチャップ 濃口醤油、塩、コンショール だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 コーンマヨサンド	548 kcal 16.6 g 21 g	600 kcal 17.9 g 21.3 g
27	金	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 南瓜サラダ 貝だくさん味噌汁	肉団子甘酢	玉ねぎ、人参、ピーマン 南瓜、人参、きゅうり 大根、玉ねぎ、人参、ごぼう、ねぎ	精白米 砂糖、片栗粉 マヨドレ	ケチャップ、酢、濃口醤油 塩 だし汁	お茶 ミニうどん	364 kcal 11.9 g 7 g	484 kcal 16.3 g 9.2 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			
栄養素	124kcal	蛋白質	脂質	塩分	124kcal	蛋白質	脂質	塩分
平均栄養価	454kcal	16.8g	15.1g	1.9g	492kcal	18.3g	15.1g	2.3g
目標栄養価	463kcal	19.2g	12.5g	1.6g	511kcal	21.5g	14.0g	1.7g

