

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ	
4 水	チキンカレーライス (ほうれん草のツナサラダ フルーツポンチ)	米、じゃがいも ホットケーキ粉、油 マーガリン	牛乳、鶏もも肉 ツナ	みかん天然果汁 たまねぎ、にんじん ほうれんそう もやし、もも みかん、パイン コーン	カレールー しょうゆ、食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 うさぎ年クッキー	エネルギー 509 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 15.7 g カルシウム 225 mg
5 木	肉うどん (ポイルブロッコリー 煮豆 みかん)	干しうどん、米 マヨドレ	牛乳、豚小間肉 うずら豆(煮豆)	はくさい、みかん ブロッコリー、かぶ にんじん、ねぎ ほうれんそう ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 七草粥	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.4 g カルシウム 223 mg
6 金	三色丼 (ひじき煮 豆腐とわかめのみそ汁 もも)	米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐 米みそ、油揚げ いわし(煮干し)	もも、にんじん ほうれんそう ひじき、わかめ しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.8 g カルシウム 263 mg
7 土	クリームシチュー (コールスローサラダ 食パン パイン)	じゃがいも、米 食パン、油 マヨドレ	牛乳、鶏むね肉 ハム	たまねぎ、キャベツ にんじん、パイン ブロッコリー コーン	コンソメ、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 ハムピラフ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 18.5 g カルシウム 381 mg
10 火	松かさ焼き もも (根菜のほっこり煮 ごはん かまぼことしめじのすまし汁)	米、白玉粉、砂糖	牛乳、こしあん 木綿豆腐、ごま 豚ひき肉、かまぼこ 鶏ひき肉、米みそ 絹ごし豆腐	たまねぎ、だいこん れんこん、にんじん しめじ、ごぼう えのきたけ、もも	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 おしるこ ビスケット	エネルギー 531 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 15.4 g カルシウム 263 mg
11 水	肉じゃが みかん (スパゲティサラダ ごはん キャベツと油揚げのみそ汁)	米、じゃがいも スパゲティ、焼ふ 砂糖、マーガリン マヨドレ、油	牛乳、豚小間肉 米みそ、油揚げ いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん みかん、キャベツ きゅうり、コーン	しょうゆ、みりん 食塩	麦茶 クラッカー 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.5 g カルシウム 256 mg
12 木	たれ漬け唐揚げ バイン (カミカミサラダ ごはん 小松菜とえのきのみそ汁)	米、小麦粉、油 片栗粉、砂糖 マヨドレ	牛乳、鶏もも肉 絹ごし豆腐、ごま 豚小間肉、米みそ いわし(煮干し)	こまつな、にんじん きゅうり、パイン キャベツ、たくあん えのきたけ 切り干しだいこん コーン、塩こんぶ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 中濃ソース、酢 食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 お好み焼き	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.4 g カルシウム 272 mg
13 金	クリームスパゲティ (キャベツのゆかり和え わかめスープ みかん)	スパゲティ、米 小麦粉、油、もち米	牛乳、ベーコン かつお節、ごま	たまねぎ、キャベツ みかん、もやし ほうれんそう しめじ、ねぎ わかめ	しょうゆ、食塩 中華だし、素 コンソメ、食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 20.3 g カルシウム 269 mg
14 土	ピピンバ丼 (ブロッコリーと人参のおかか和え 里芋とねぎのみそ汁 バナナ)	米、食パン、ごま さいとも、砂糖 マーガリン、油 ごま油	牛乳、豚ひき肉 米みそ、かつお節 いわし(煮干し)	ほうれんそう バナナ、にんじん ブロッコリー、ねぎ もやし、にんにく しょうが	しょうゆ、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 シュガートースト	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.7 g カルシウム 276 mg
16 月	カレイのフライ もも (三色ナムル ごはん 豆腐となめこのみそ汁)	じゃがいも、米 小麦粉、パン粉 マヨドレ、上新粉 油、砂糖、ごま油	牛乳、かたい 絹ごし豆腐 いわし(煮干し) 米みそ	にんじん、もも ほうれんそう もも	中濃ソース みりん、食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 芋もち田楽	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 12.7 g カルシウム 275 mg
17 火	肉豆腐 バイン (ちくわときゅうりの和え物 ごはん 白菜ともやしのみそ汁)	米、マカロニ 砂糖、マヨドレ 片栗粉	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐、ちくわ 米みそ、きな粉 いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん はくさい、きゅうり もやし、パイン しいたけ	しょうゆ、食塩	麦茶 小魚せんべい 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 509 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 15.3 g カルシウム 279 mg
18 水	カレーライス (ほうれん草の白和え 牛乳 みかん)	米、じゃがいも ホットケーキ粉 砂糖、油	牛乳、木綿豆腐 豚小間肉 ヨーグルト 生クリーム	たまねぎ、にんじん ほうれんそう にんじん、みかん いちごジャム	カレールー しょうゆ	牛乳 クラッカー 麦茶 ヨーグルトパンケーキ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 13.5 g カルシウム 269 mg
19 木	回鍋肉 もも (ブロッコリーと人参のごま和え ごはん 春雨スープ)	米、干しうどん はるさめ、片栗粉 てんぷら粉、砂糖 ごま油	牛乳、豚小間肉 かまぼこ、米みそ ごま	たまねぎ、キャベツ ブロッコリー、もも にんじん、にんにく ピーマン、ねぎ コーン、しょうが わかめ、しめじ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん ウスターソース 中華だし、素 食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 たぬきうどん	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.7 g カルシウム 216 mg

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
20 (金)	鶏肉の青のり焼き 根菜きんぴら ごはん かぶと油揚げのみそ汁	米、ホットケーキ粉 マヨドレ、マーガリン 片栗粉、砂糖 油、ごま油	牛乳、鶏もも肉 米みそ、油揚げ いわし(煮干し) ごま	ごぼう、にんじん パイン、れんこん あおのり、かぶ	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 クッキー	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.9 g カルシウム 262 mg
21 (土)	しょうゆラーメン しゅうまい バナナ	焼きそばめん、米 ごま油	牛乳、ハム、なると	バナナ、もやし コーン、ねぎ わかめ	しょうゆ 中華だしの素	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 ごま塩おにぎり	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 12.3 g カルシウム 200 mg
23 (月)	鮭の西京焼き ジャーマンポテト ごはん けんちん汁	米、じゃがいも コーンフレーク マーガリン	牛乳、ベーコン 米みそ、さけ	たまねぎ、もも だいこん、にんじん ねぎ、ごぼう	かつおだし汁 しょうゆ、みりん コンソメ、食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 13.5 g カルシウム 190 mg
24 (火)	デミグラスソースハンバーグ ツナサラダ ごはん キャベツともやしのみそ汁	米、さつまいも パン粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉 米みそ、ツナ いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ れんこん、もやし きゅうり、パイン コーン、あおのり	ハヤシルウ しょうゆ、食塩	麦茶 塩せんべい 牛乳 さつまいもとれんこんチップ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.4 g カルシウム 262 mg
25 (水)	豚丼 高野豆腐と野菜の含め煮 ほうれん草としめじのみそ汁 バナナ	米、片栗粉、砂糖 食パン	牛乳、豚小間肉 米みそ、凍り豆腐 いちごジャム いわし(煮干し)	たまねぎ、バナナ だいこん、にんじん ほうれんそう しめじ、しいたけ しょうが グリーンピース	しょうゆ、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.3 g カルシウム 119 mg
26 (木)	ミートソーススパゲティ ブロッコリーとコーンの和え物 野菜スープ パイン	スパゲティ、米 マヨドレ、小麦粉 油、もち米	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん トマトピューレ ブロッコリー キャベツ、パイン コーン	ケチャップ ウスターソース コンソメ、食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.7 g カルシウム 212 mg
27 (金)	ちくわとウインナーの磯辺揚げ かぼちゃのサラダ おこわ 豚汁	米、小麦粉、油 マヨドレ、砂糖 もち米	牛乳、豚小間肉 ウインナー、米みそ ちくわ、油揚げ	かぼちゃ、にんじん クリームコーン みかん、だいこん たまねぎ、しめじ えのきたけ、コーン ねぎ、ごぼう	かつおだし汁 しょうゆ、コンソメ 食塩	牛乳 クリームサンドビスケット コーンスープ ウエハース	エネルギー 507 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 17.0 g カルシウム 176 mg
28 (土)	ひき肉チャーハン ほうれん草と人参のごま和え 中華スープ もも	米、ホットケーキ粉 油、砂糖	牛乳、豚ひき肉 とろけるチーズ すりごま	ほうれんそう たまねぎ、にんじん もも、ピーマン もやし、しいたけ コーン、えだまめ	しょうゆ、食塩 中華スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.4 g カルシウム 284 mg
30 (月)	鶏の唐揚げ キャベツの納豆和え ごはん 小松菜ともやしのみそ汁	米、砂糖、油 片栗粉	鶏もも肉 挽きわり納豆 米みそ、かつお節 いわし(煮干し) 生クリーム	キャベツ、こまつな にんじん、パイン もやし、にんにく しょうが、みかん もも	しょうゆ、食塩	牛乳 塩せんべい 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.4 g カルシウム 263 mg
31 (火)	肉団子のスープ マカロニサラダ さつまいもごはん もも	米、さつまいも マカロニ、マヨドレ コーンフレーク グラニュー糖 はるさめ、片栗粉	豚ひき肉、ゼラチン ヨーグルト、牛乳 木綿豆腐 生クリーム	たまねぎ、にんじん ほうれんそう もも、きゅうり しめじ、レモン果汁 ブルーベリージャム	コンソメ、食塩	麦茶 ビスケット 麦茶 レアヨーグルトケーキ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 15.8 g カルシウム 191 mg

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。

※もも組は、下記の献立が変更となります。

せんべい → 赤ちゃんおせんべい  
(小魚・甘辛・塩)  
マシュマロコーンフレーク → ひとロパン  
おこわ → 豚汁うどん  
お誕生日ケーキ → フルーツパンケーキ

