

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		
1 水	こいのぼりハンバーグ みかん スパゲティーサラダ ごはん お麩とわかめみそ汁	米、スパゲティ 春巻きの皮 パン粉、マヨドレ 小麦粉、焼ふ 砂糖、油	牛乳、豚ひき肉 米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、きゅうり りんごジャム にんじん、みかん コーン、わかめ えだまめ	ケチャップ ウスターソース 食塩	麦茶 クラッカー 牛乳 かぶとパイ	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.7 g カルシウム 242 mg
2 木	カレーライス ほうれん草の白和え 牛乳 パイ	米、じゃがいも 砂糖、油	牛乳、豆乳 豚小間肉、きな粉 木綿豆腐 アガー	たまねぎ、にんじん ほうれんそう パイン、コーン	カレールー しょうゆ	牛乳 ビスケット 麦茶 トウファ 豆花	エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.5 g カルシウム 216 mg
7 火	マーボー豆腐丼 春雨サラダ ほうれん草とコーンのスープ もも	米、ホットケーキ粉 マーガリン、砂糖 はるさめ、片栗粉 油、ごま油	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、赤みそ	しいたけ、たまねぎ ほうれんそう もも、きゅうり にんじん、ねぎ コーン、にんにく しょうが	しょうゆ、酢 中華だしの素 酢、食塩	麦茶 甘辛せんべい 牛乳 クッキー	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 18.5 g カルシウム 251 mg
8 水	鶏肉の青のり焼き パイン 三色ナムル ごはん 里芋とねぎのみそ汁	米、さといも マカロニ、マヨドレ 片栗粉、砂糖 ごま油	牛乳、鶏もも肉 鶏むね肉、米みそ いわし(煮干し) きな粉	ほうれんそう たまねぎ、にんじん パイン、もやし ねぎ、あおのり	しょうゆ、食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.0 g カルシウム 255 mg
9 木	カレイのごま照り焼き みかん かぼちゃのサラダ ごはん 豆腐となめこのみそ汁	米、食パン マヨドレ	牛乳、かれい 絹ごし豆腐、ごま 米みそ(甘みそ) いわし(煮干し)	かぼちゃ、きゅうり にんじん、みかん なめこ いちごジャム	しょうゆ、みりん	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 11.3 g カルシウム 270 mg
10 金	スープスパゲティー ブロッコリーと人参のごま和え バナナ	スパゲティ、米、油	牛乳、ベーコン ごま	バナナ、たまねぎ ブロッコリー ほうれんそう しめじ、にんじん ピーマン、にんにく	しょうゆ、食塩 コンソメ	牛乳 小魚せんべい 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 518 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 18.9 g カルシウム 211 mg
11 土	ハムピラフ 切り干し大根のサラダ 野菜スープ みかん	米、砂糖、ごま油	牛乳、ハム	たまねぎ、にんじん きゅうり、みかん ほうれんそう 切り干しだいこん コーン	コンソメ、しょうゆ 酢	牛乳 ビスケット 牛乳 ウエハース 甘辛せんべい	エネルギー 508 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 11.0 g カルシウム 274 mg
13 月	鶏の唐揚げ もも ひじきの白和え ごはん ほうれん草ともやしのみそ汁	米、片栗粉、砂糖 油、焼ふ マーガリン	牛乳、鶏もも肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し)	ほうれんそう もも、にんじん もやし、コーン ひじき、にんにく しょうが	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.1 g カルシウム 269 mg
14 火	カレーライス マカロニサラダ 牛乳 みかん	米、じゃがいも マカロニ、油 マヨドレ、砂糖	牛乳、豚小間肉	たまねぎ、にんじん みかん、きゅうり コーン、アガー りんご天然果汁	カレールー、食塩	牛乳 甘辛せんべい 麦茶 りんごゼリー クリームサンドビスケット	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 17.0 g カルシウム 199 mg
15 水	ひき肉の野菜炒め パイン ブロッコリーと人参の昆布和え ごはん 高野豆腐としめじのみそ汁	米、砂糖、油 じゃがいも	牛乳、豚ひき肉 米みそ、凍り豆腐 いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ ブロッコリー にんじん、パイン しょうが、しめじ ピーマン、もやし 塩こんぶ	焼きそばソース 食塩	麦茶 塩せんべい 牛乳 芋もち田楽	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.7 g カルシウム 286 mg
16 木	豚丼 ほうれん草と人参のおかか和え 大根と油揚げのみそ汁 もも	米、小麦粉 片栗粉、砂糖 マヨドレ	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 米みそ、油揚げ いわし(煮干し) かつお節	たまねぎ、だいこん ほうれんそう キャベツ、もも にんじん、コーン しょうが、あおのり	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 中濃ソース 食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 お好み焼き	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 14.9 g カルシウム 283 mg
17 金	ひじきの和風ハンバーグ みかん かぼちゃの煮つけ ごはん キャベツとえのきのみそ汁	コーンフレーク マーガリン、砂糖 油、米	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐 いわし(煮干し) 米みそ	かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、にんじん みかん、えのきたけ ひじき	しょうゆ、みりん 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 506 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.3 g カルシウム 256 mg
18 土	ひき肉チャーハン 切り干し大根のサラダ 中華スープ パイン	米、ぎょうぎの皮 マヨドレ、油、砂糖 ごま油	牛乳、豚ひき肉 しらす干し とろけるチーズ	たまねぎ、にんじん パイン、ピーマン もやし、きゅうり しいたけ、コーン 切り干しだいこん えだまめ	しょうゆ、食塩 中華だしの素 酢	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 しらすピザ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.6 g カルシウム 239 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 月 ごは ん	タンドリーチキン もも ほうれん草とツナのサラダ ごはん じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	米、食パン、砂糖 じゃがいも マーガリン	牛乳、鶏もも肉 ヨーグルト、米みそ いわし(煮干し) ツナ	ほうれんそう たまねぎ、もも にんじん、わかめ にんにく、しょうがも やし、コーン	しょうゆ、食塩 ケチャップ、酢 カレー粉	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 507 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.9 g カルシウム 270 mg
21 火 ごは ん	回鍋肉 パイン ブロッコリーと人参のゆかり和え ごはん 春雨スープ	米、小麦粉 はるさめ、上新粉 片栗粉、砂糖 ごま油	牛乳、豚小間肉 豚バラ肉、赤みそ	たまねぎ、キャベツ にんじん、パイン ブロッコリー しめじ、ピーマン コーン、にら にんにく、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 ウスターソース 中華だしの素 酢	牛乳 塩せんべい 牛乳 チヂミ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 15.4 g カルシウム 211 mg
22 水 ごは ん	ポークビーンズ もも キャベツと人参のごま和え ごはん ほうれん草と油揚げのみそ汁	コーンフレーク 小麦粉、砂糖、油 米	牛乳、豚小間肉 だいた水煮 ベーコン、米みそ いわし(煮干し) 油揚げ、ごま	たまねぎ、キャベツ ホールトマト にんじん、もも ほうれんそう	ケチャップ しょうゆ、食塩 ウスターソース	麦茶 小魚せんべい 麦茶 コーンフレーク	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.6 g カルシウム 285 mg
23 木 ごは ん	三色丼 ひじき煮 わかめとえのきのみそ汁 みかん	米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉、米みそ いわし(煮干し) 油揚げ	ほうれんそう にんじん、みかん えのきたけ、ひじき しょうが、わかめ もも、パイン	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 フルーツパンチ ビスケット	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 17.0 g カルシウム 292 mg
24 金 ごは ん	肉団子のスープ ブロッコリーと人参のおかか和え わかめごはん パイン	米、焼ふ、油 砂糖、片栗粉 はるさめ	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、ごま きな粉	たまねぎ、にんじん ブロッコリー パイン、しめじ ほうれんそう	コンソメ、しょうゆ 食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 きな粉お麩ラスク	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.2 g カルシウム 232 mg
25 土 ごは ん	ハヤシライス ほうれん草ともやしのナムル 牛乳 もも	米、油、砂糖 ごま油	牛乳、豚小間肉	たまねぎ、コーン ほうれんそう しめじ、もも	ハヤシルウ しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 麦茶 フルーチェ ウエハース	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 19.4 g カルシウム 277 mg
27 月 ごは ん	白身魚のフライ みかん ブロッコリーとコーンの和え物 ごはん キャベツともやしのみそ汁	米、小麦粉、油 パン粉、マヨドレ	たら、生クリーム 米みそ いわし(煮干し)	ブロッコリー キャベツ、みかん にんじん、もやし もも、みかん パイン、コーン	中濃ソース 食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 509 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 14.0 g カルシウム 189 mg
28 火 ごは ん	じゃがいものそばろ煮 パイン カミカミサラダ ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁	米、じゃがいも 干しうどん、砂糖 てんぷら粉、油	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐 かまぼこ、米みそ いわし(煮干し) 油揚げ	たまねぎ、にんじん きゅうり、パイン 切り干しだいこん たくあん、ねぎ 塩こんぶ、わかめ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 酢、食塩	麦茶 クラッカー 牛乳 冷やしたぬきうどん	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 14.7 g カルシウム 279 mg
29 水 ごは ん	豚肉のみそ焼き もも キャベツのゆかり和え ごはん けんちん汁	米、油、片栗粉	牛乳、豚小間肉 米みそ	たまねぎ、キャベツ にんじん、もも もやし、だいこん ごぼう、ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	麦茶 塩せんべい 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.8 g カルシウム 209 mg
30 木 ごは ん	ミートソーススパゲティ ポテトサラダ わかめスープ バナナ	じゃがいも、米 スパゲティ、油 マヨドレ、小麦粉	牛乳、豚ひき肉 かつお節、ごま	たまねぎ、バナナ トマトピューレ にんじん、きゅうり ねぎ、わかめ	ケチャップ ウスターソース しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 塩せんべい 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.4 g カルシウム 209 mg
31 金 ごは ん	肉豆腐 みかん ブロッコリーと人参の昆布和え ごはん ほうれん草となめこのみそ汁	米、片栗粉、砂糖 ホットケーキ粉	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し) ホイップクリーム	たまねぎ、にんじん ブロッコリー みかん、塩こんぶ ほうれんそう なめこ、しいたけ	しょうゆ、食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 パンケーキ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.7 g カルシウム 306 mg

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。その際は、ホワイトボードにてお知らせします。

※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又は、野菜リング  
(小魚・甘辛・塩)  
マシュマロコーンフレーク → ヨーグルト・おせんべい  
お誕生日ケーキ → フルーツパンケーキ

