

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 金	三色丼 かぼちゃの煮つけ 豆腐となめこのみそ汁 パイン	米、ホットケーキ粉 砂糖、油	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐 米みそ いわし(煮干し)	かぼちゃ、にんじん ほうれんそう なめこ、パイン しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 ドーナツ	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.1 g カルシウム 298 mg		
2 土	豚肉の生姜焼き もも ひじきの白和え ごはん ほうれん草と油揚げのみそ汁	米、片栗粉、油 砂糖	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し) 油揚げ	たまねぎ、もも ほうれんそう にんじん、コーン ひじき、しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳 ウエハース 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.3 g カルシウム 273 mg		
5 火	タンダーチキン みかん ポテトサラダ ごはん 高野豆腐としめじのみそ汁	米、じゃがいも 小麦粉、マヨドレ 上新粉、砂糖 ごま油	牛乳、鶏もも肉 ヨーグルト、米みそ 凍り豆腐 いわし(煮干し)	みかん、にんじん たまねぎ、しめじ えだまめ、にら コーン、にんにく しょうが	かつおだし汁 ケチャップ しょうゆ、食塩 カレー粉、酢	牛乳 塩せんべい 牛乳 チヂミ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 16.7 g カルシウム 253 mg		
6 水	ミートソーススパゲティ キャベツのゆかり和え 野菜スープ もも	スパゲティ、米 小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉 かつお節	たまねぎ、キャベツ トマトピューレ ほうれんそう もも、にんじん もやし、コーン	ケチャップ ウスターソース コンソメ、しょうゆ 食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 14.2 g カルシウム 225 mg		
7 木	回鍋肉 パイン 春雨サラダ ごはん 中華スープ	米、はるさめ 片栗粉、砂糖 ごま油	牛乳、豚小間肉 米みそ	たまねぎ、みかん キャベツ、にんじん パイン、もも しめじ、みかん きゅうり、ピーマン コーン、えだまめ	しょうゆ、食塩 ウスターソース 中華だしの素 酢、食塩	麦茶 小魚せんべい 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.8 g カルシウム 206 mg		
8 金	鮭のもみじ焼き みかん ブロッコリーとハムのサラダ ごはん てまり麩と野菜のすまし汁	米、ホットケーキ粉 マヨドレ、砂糖 マーガリン、油 ごま油	牛乳、さけ、ハム	にんじん、みかん ブロッコリー たまねぎ、もやし だいこん、ごぼう ほうれんそう	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 紅白チュロス	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 16.9 g カルシウム 219 mg		
9 土	きつねうどん しゅうまい ほうれん草と人参のごま和え バナナ	干しうどん 米、砂糖	牛乳、さけフレーク 油揚げ、ごま	ほうれんそう バナナ、にんじん ねぎ、しめじ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 鮭おにぎり	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.1 g カルシウム 281 mg		
11 月	肉団子のスープ カミカミサラダ さつまいもごはん もも	米、さつまいも 食パン、はるさめ 片栗粉	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐 鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん ほうれんそう もも、きゅうり しめじ、たくあん いちごジャム 切り干しだいこん	コンソメ、しょうゆ 酢、食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 14.7 g カルシウム 251 mg		
12 火	豚丼 高野豆腐と野菜の含め煮 キャベツと油揚げのみそ汁 パイン	米、コーンフレーク 片栗粉、砂糖	牛乳、豚小間肉 米みそ、油揚げ 凍り豆腐 いわし(煮干し)	たまねぎ、だいこん キャベツ、にんじん パイン、しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳 甘辛せんべい 麦茶 コーンフレーク	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 14.6 g カルシウム 256 mg		
13 水	鶏肉の青のり焼き みかん ほうれん草と人参のおかか和え ごはん さつまいもとたまねぎのみそ汁	米、さつまいも マカロニ、マヨドレ 片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉 米みそ、きな粉 いわし(煮干し) かつお節	ほうれんそう みかん、たまねぎ にんじん、あおのり	しょうゆ、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 19.2 g カルシウム 266 mg		
14 木	豚肉のみそ焼き パイン ブロッコリーとコーンの和え物 ごはん 豆腐とわかめのすまし汁	米、さつまいも マヨドレ、片栗粉	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 米みそ	たまねぎ、にんじん ブロッコリー パイン、コーン わかめ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 ふかしいも	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.5 g カルシウム 235 mg		
15 金	切り干し大根のハンバーグ もも ツナサラダ きのこの炊き込みごはん お麩とほうれん草のみそ汁	米、ホットケーキ粉 砂糖、マーガリン 焼ふ、油	牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉、米みそ 木綿豆腐、ツナ 油揚げ いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ ほうれんそう もも、にんじん しめじ、きゅうり もやし、えのきたけ しいたけ	しょうゆ、食塩	麦茶 ビスケット 牛乳 クッキー	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.0 g カルシウム 307 mg		
16 土	ひき肉チャーハン 切り干し大根のサラダ 春雨スープ バナナ	米、ホットケーキ粉 はるさめ、油 砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉 きな粉	たまねぎ、バナナ にんじん、きゅうり ピーマン、しめじ 切り干しだいこん コーン	しょうゆ、食塩 中華だしの素 酢	牛乳 小魚せんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.9 g カルシウム 202 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		
18 (月)	スープスパゲティ さつまいもサラダ パイ	スパゲティ、米 さつまいも、油 マヨドレ、ごま油	牛乳、ベーコン 納豆	たまねぎ、にんじん ピーマン、しめじ ほうれんそう パイン、きゅうり ねぎ、にんにく	コンソメ、しょうゆ みりん、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 納豆チャーハン	エネルギー 524 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 17.6 g カルシウム 219 mg
19 (火)	鶏ひき肉と豆腐の落とし揚げ ひじき煮 ごはん キャベツともやしのみそ汁	米、干しうどん 片栗粉、小麦粉 砂糖、てんぷら粉 油	牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐、米みそ かまぼこ、油揚げ いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん キャベツ、もも もやし、ねぎ ひじき、わかめ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 中華だしの素 食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 たぬきうどん	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 13.8 g カルシウム 283 mg
20 (水)	きのかレーライス コールスローサラダ 牛乳 みかん	米、じゃがいも 砂糖、マヨネーズ 油	牛乳、豆乳 豚小間肉、きな粉 アガー	キャベツ、たまねぎ にんじん、みかん しめじ、エリンギ	カレールー、食塩	牛乳 塩せんべい 麦茶 豆花	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 18.5 g カルシウム 219 mg
21 (木)	厚揚げの野菜あんかけ ブロッコリーのゆかり和え ごはん お麩とわかめのみそ汁	米、ホットケーキ粉 マーガリン、砂糖 片栗粉、焼ふ	牛乳、豚ひき肉 生揚げ、米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん ブロッコリー ほうれんそう りんご、パイ もやし、しいたけ わかめ	しょうゆ、酢 食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 りんごパンケーキ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.6 g カルシウム 301 mg
22 (金)	ポークビーンズ 三色ナムル ごはん 大根と油揚げのみそ汁	米、小麦粉、油 砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉 ベーコン、米みそ だいず水煮 いわし(煮干し) 油揚げ	ほうれんそう たまねぎ、にんじん ホールトマト もやし、だいこん にんじん、もも	ケチャップ しょうゆ、しょうゆ ウスターソース 食塩	麦茶 小魚せんべい 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.6 g カルシウム 287 mg
25 (月)	鶏の唐揚げ ほうれん草の白和え ごはん じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	米、じゃがいも 片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉、米みそ 木綿豆腐 生クリーム いわし(煮干し)	みかん、たまねぎ にんじん、もも パイ、にんにく ほうれんそう にんにく、しょうが わかめ	しょうゆ	牛乳 ビスケット 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 20.1 g カルシウム 189 mg
26 (火)	肉野菜炒め スパゲティサラダ ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁	米、焼ふ、砂糖 スパゲティ、油 マーガリン、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)	キャベツ、たまねぎ にんじん、もも きゅうり、もやし ピーマン、コーン しょうが	しょうゆ、食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.7 g カルシウム 258 mg
27 (水)	肉じゃが ブロッコリーと人参の昆布和え ごはん ほうれん草ともやしのみそ汁	米、じゃがいも 砂糖、油	牛乳、豚小間肉 米みそ いわし(煮干し)	ぶどう天然果汁 にんじん、たまねぎ ブロッコリー ほうれんそう パイ、もやし たまねぎ、アガー	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.0 g カルシウム 261 mg
28 (木)	マーボー豆腐丼 春雨サラダ わかめスープ みかん	米、さつまいも はるさめ、砂糖 片栗粉、油 ごま油	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、黒ごま 鶏ひき肉、赤みそ ごま	たまねぎ、みかん きゅうり、にんじん ねぎ、しいたけ わかめ、にんにく しょうが	しょうゆ、食塩 中華だしの素 酢	牛乳 クラッカー 牛乳 大学芋	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15.0 g カルシウム 252 mg
29 (金)	きのこの煮込みハンバーグ キャベツと人参のごま和え ごはん 里芋とねぎのみそ汁	米、さといも 小麦粉、パン粉 マヨドレ、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐、ごま 豚小間肉、米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ しめじ、パイ にんじん、ねぎ コーン、あおのり	かつおだし汁 ハヤシルウ しょうゆ、食塩 中濃ソース ウスターソース	麦茶 甘辛せんべい 牛乳 お好み焼き	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.3 g カルシウム 269 mg
30 (土)	カレーライス マカロニサラダ 牛乳 もも	米、じゃがいも マカロニ、マヨドレ 油	牛乳、豚小間肉	たまねぎ、にんじん もも、えだまめ	カレールー、食塩	麦茶 ウエハース 麦茶 ブルーチェ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 18.2 g カルシウム 242 mg

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。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)
お誕生日ケーキ → フルーツパンケーキ

※休日保育は、おやつのみ提供しています。

0歳児: 赤ちゃんおせんべいなど
1歳児以上: 牛乳・おせんべい・ビスケット・ミニゼリーなど

