

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 火 木 火 火 火	豚肉のみそ焼き （ほうれん草の白和え） ごはん けんちん汁	米、焼ふ、砂糖 マーガリン、片栗粉 油	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐、米みそ	たまねぎ、にんじん ほうれん草 パイン、だいこん ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.6 g カルシウム 230 mg	
2 水 水 水	ミートソーススパゲティ （ブロッコリーのゆかり和え） ほうれん草とコーンのスープ もも	スパゲティ、米 小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉	トマトピューレ ブロッコリー、もも にんじん、たまねぎ ほうれん草 もも、コーン	ケチャップ ウスターソース 中華だしの素 食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 13.5 g カルシウム 213 mg	
3 木 木 木	三色丼 （ひじき煮） キャベツともやしのみそ汁 みかん	米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉 米みそ いわし(煮干し)	ほうれん草 にんじん、みかん もも、パイン キャベツ、ひじき しょうが、もやし	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.8 g カルシウム 294 mg	
4 金 金 金	肉じゃが （キャベツと人参のごま和え） ごはん 豆腐としめじのみそ汁	米、じゃがいも ホットケーキ粉 砂糖、油	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 ホイップクリーム いわし(煮干し) 米みそ、ごま	たまねぎ、にんじん もも、しめじ キャベツ	しょうゆ、みりん 食塩	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 パンケーキ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.9 g カルシウム 272 mg	
5 土 土 土	ひき肉チャーハン （オクラと人参のおかか和え） 野菜スープ バナナ	米、油	牛乳、豚ひき肉 かつお節	たまねぎ、パナナ オクラ、にんじん ピーマン、コーン キャベツ	しょうゆ、食塩 ケチャップ コンソメ	牛乳 小魚せんべい 牛乳 チーズドッグ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.2 g カルシウム 200 mg	
7 月 月 月	カレーライス （マカロニサラダ） 牛乳 パイン	米、じゃがいも 砂糖、油、マヨドレ マカロニ	牛乳、豚小間肉	りんご天然果汁 たまねぎ、にんじん えだまめ、パイン アガー	カレールー	牛乳 塩せんべい 麦茶 りんごゼリー ビスケット	エネルギー 513 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 12.8 g カルシウム 234 mg	
8 火 火 火	鶏肉の青のり焼き （ブロッコリーとツナのサラダ） ごはん キャベツと油揚げのみそ汁	米、食パン マヨドレ、片栗粉 焼ふ	牛乳、鶏もも肉 米みそ、ごま いわし(煮干し) ツナ油漬	みかん、にんじん キャベツ、あおのり ブルーベリージャム ブロッコリー	しょうゆ、食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.7 g カルシウム 258 mg	
9 水 水 水	豚丼 （高野豆腐と野菜の含め煮） お麩とほうれん草のみそ汁 もも	米、マカロニ 砂糖、焼ふ 片栗粉	牛乳、豚小間肉 米みそ、凍り豆腐 いわし(煮干し) きな粉	たまねぎ、だいこん ほうれん草 にんじん、しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 545 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 17.0 g カルシウム 277 mg	
10 木 木 木	ひと口みそカツ （キャベツの納豆和え） ごはん 豆腐とわかめのすまし汁	米、小麦粉、油 パン粉、砂糖 上新粉、焼ふ ごま油	牛乳、鶏もも肉 鶏むね肉、赤みそ 挽きわり納豆 かつお節	キャベツ、にんじん たまねぎ、パイン にら、コーン わかめ	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 酢	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 チヂミ	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.1 g カルシウム 203 mg	
11 金 金 金	回鍋肉 （ブロッコリーと人参のごま和え） ごはん 春雨スープ	米、マーガリン ホットケーキ粉 砂糖、はるさめ 片栗粉、ごま油	牛乳、豚小間肉 米みそ、ごま	たまねぎ、キャベツ ブロッコリー にんじん、みかん しめじ、ピーマン えだまめコーン にんにく、しょうが	ウスターソース 中華だしの素 しょうゆ、食塩	麦茶 小魚せんべい 牛乳 クッキー	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.6 g カルシウム 211 mg	
12 土 土 土	きつねうどん （しゅうまい） かぼちゃの煮つけ バナナ	干しうどん、米 砂糖	牛乳、油揚げ さけ、ごま	バナナ、かぼちゃ しめじ、にんじん	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 鮭おにぎり	エネルギー 513 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 14.0 g カルシウム 213 mg	
15 火 火 火	白身魚のフライ （キャベツのゆかり和え） ごはん じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	米、じゃがいも ホットケーキ粉 小麦粉、パン粉 油、マーガリン 砂糖	牛乳、たら 米みそ いわし(煮干し)	キャベツ、もやし たまねぎ、もも にんじん、りんご わかめ	中濃ソース 食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 りんごパンケーキ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 12.3 g カルシウム 297 mg	
16 水 水 水	肉豆腐 （切り干し大根のサラダ） ごはん わかめとえのきのみそ汁	米、干しうどん 砂糖、片栗粉 てんぷら粉 ごま油	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐 かまぼこ、米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん きゅうり、みかん えのきたけ 切り干しだいこん しいたけ、ねぎ わかめ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 酢、食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 たぬきうどん	エネルギー 522 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 12.8 g カルシウム 294 mg	
17 木 木 木	スープスパゲティ （ポテトサラダ） バナナ	スパゲティ、米 マヨドレ、油 じゃがいも	牛乳、ベーコン かつお節	バナナ、たまねぎ きゅうり、にんにく ほうれん草 しめじ、にんじん ピーマン、コーン	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 514 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 17.7 g カルシウム 203 mg	
18 金 金 金	デミグラスソースハンバーグ （ブロッコリーと人参のおかか和え） ごはん ほうれん草ともやしのみそ汁	米、ホットケーキ粉 パン粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉 米みそ、かつお節 いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん もやし、パイン ほうれん草 ブロッコリー 塩こんぶ、しめじ	ハヤシルー しょうゆ、食塩	麦茶 クラッカー 牛乳 ドーナツ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.2 g カルシウム 278 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		
19 (土)	豚肉の生姜焼き もも ほうれん草と人参のごま和え ごはん 豆腐としめじのみそ汁	米、片栗粉、砂糖 油	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 米みそ、すりごま いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん ほうれんそう もも、しめじ しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 15.3 g カルシウム 294 mg
21 (月)	ポークビーンズ みかん ツナサラダ ごはん ほうれん草と油揚げのみそ汁	米、そうめん、油 小麦粉、砂糖	牛乳、豚小間肉 ベーコン、米みそ だいたず水煮 いわし(煮干し) ツナ	たまねぎ、キャベツ ホールトマト にんじん、みかん きゅうり、もやし ほうれんそう コーン	かつおだし汁 ケチャップ しょうゆ、みりん ウスターソース 食塩	麦茶 クラッカー 牛乳 にゅうめん	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.3 g カルシウム 275 mg
22 (火)	肉団子のスープ カミカミサラダ わかめごはん もも	じゃがいも、米 砂糖、はるさめ 上新粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐 鶏ひき肉、米みそ	たまねぎ、きゅうり にんじん、もも ほうれんそう しめじ、たくあん 切り干しだいこん 塩こんぶ	コンソメ、みりん 食塩、しょうゆ 酢	牛乳 塩せんべい 牛乳 芋もち田楽	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.2 g カルシウム 218 mg
23 (水)	きのこカレーライス ブロッコリーと人参の昆布和え 牛乳 パン	米、じゃがいも 砂糖、油	牛乳、豆乳 豚小間肉、きな粉 アガー	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、しめ じ、パイン、エリンギ 塩こんぶ	カレールー しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 麦茶 豆花	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 17.3 g カルシウム 215 mg
24 (木)	肉野菜炒め もも スパゲティサラダ ごはん 豆腐とわかめのみそ汁	米、スパゲティ マヨドレ、油	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ にんじん、もも きゅうり、もやし ピーマン、コーン しょうが、わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 19.8 g カルシウム 286 mg
25 (金)	鶏ひき肉と豆腐の落とし揚げ みかん 三色ナムル ごはん さつまいもとたまねぎのみそ汁	米、コーンフレーク 片栗粉、小麦粉 マーガリン、砂糖 油、ごま油 さつまいも	牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐、ツナ 米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん もやし、きゅうり ほうれんそう みかん、コーン	中華だしの素 食塩、しょうゆ	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳(もも組:麦茶) マシュマロコーンフレーク	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.6 g カルシウム 308 mg
26 (土)	ハヤシライス パイン コーンバター オイルブロッコリー 牛乳	米、ホットケーキ粉 油、マーガリン マヨドレ	牛乳、豚小間肉 ツナ、きな粉	たまねぎ、しめじ ブロッコリー パイン、にんじん コーン	ハヤシルウ しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 麦茶 きな粉蒸しパン	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 19.6 g カルシウム 218 mg
28 (月)	鶏の唐揚げ みかん ひじきの白和え ごはん キャベツとしめじのみそ汁	米、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、キャベツ にんじん、もも パイン、コーン ひじき、にんにく しょうが、しめじ	しょうゆ	牛乳 甘辛せんべい 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 20.7 g カルシウム 117 mg
29 (火)	マーボー豆腐丼 春雨サラダ わかめスープ もも	米、小麦粉、砂糖 はるさめ、片栗粉 マヨドレ、ごま油	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、赤みそ 鶏ひき肉、ごま 絹ごし豆腐 豚小間肉	たまねぎ、もも キャベツ、きゅうり にんじん、ねぎ しいたけ、コーン わかめ、にんにく しょうが、あおのり	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 中華だしの素 中濃ソース、酢	牛乳 ビスケット 牛乳 お好み焼き	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.5 g カルシウム 249 mg
30 (水)	ハムピラフ パイン ブロッコリーとコーンの和え物 おばけしゅうまい わかめスープ	米、ホットケーキ粉 ごま油、片栗粉 しゅうまいの皮 油、マヨドレ	牛乳、鶏ひき肉 ハム、牛乳、ごま 木綿豆腐	たまねぎ、かぼちゃ ブロッコリー にんじん、パイン しいたけ、しょうが わかめ、ねぎ コーン	しょうゆ、食塩 コンソメ 中華スープ	麦茶 塩せんべい 牛乳 ハロウィンクッキー	エネルギー 512 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 14.7 g カルシウム 206 mg
31 (木)	ひじきの和風ハンバーグ みかん ほうれん草と人参のおかか和え ごはん お麩とわかめのみそ汁	米、砂糖、焼ふ コーンフレーク 油	牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉、米みそ 木綿豆腐 いわし(煮干し) かつお節	ほうれんそう たまねぎ、にんじん みかん、ひじき わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳 小魚せんべい 麦茶 コーンフレーク	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 13.7 g カルシウム 279 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)  
マシュマロコーンフレーク → ヨーグルト・野菜リング  
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

