



アレルギー表示 ●卵 ▲乳

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)	献立	献立	材料
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他				
1	月	鶏肉の揚げ煮 大根とアスパラのサラダ ごはん スープ	鶏肉	大根・人参・グリーンアスパラガス キャベツ・エリンギ・ほうれん草	でん粉・油・砂糖 油・砂糖 米(国産)	料理酒・塩・だし・醤油 酢・醤油 コンソメ	満月ボン	おじさいかん 牛乳	寒天・▲カルピス・寒天・砂糖・ぶどう ▲牛乳	
2	火	きつねうどん さつまいもの天ぷら フルーツ(バナナ)	味付け油揚げ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 バナナ	うどん さつまいも・小麦粉・油	だし・醤油・本みりん・塩 塩	たべっ子 バイビー ビスケット	納豆お焼き	米(国産)・納豆・あおさのり・醤油 でん粉・油	
3	水	カレーライス キャベツのサラダ フルーツ(りんご)	牛肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン・赤パプリカ りんご	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク 酢・塩	満月ボン	黒糖ラスク 牛乳	▲食パン・▲マーガリン・きな粉・黒砂糖 ▲牛乳	
4	木	白身魚のムニエルトマトソース 小松菜と白菜のお浸し ごはん 味噌汁	ホキ	玉ねぎ・トマト 小松菜・白菜・えのきたけ	小麦粉・油 米(国産)	塩・トマトケチャップ 醤油・本みりん・だし	▲ウエハース	ちんすこう 牛乳	小麦粉・油・砂糖・塩 ▲牛乳	
5	金	鶏肉の照焼 ひじきとさつまいものサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉	しょうが ひじき・きゅうり 太もやし・ほうれん草・玉ねぎ	しょうが ほうれん草・太もやし・えのきたけ ひじき 玉ねぎ・わかめ	油・砂糖 砂糖・さつまいも・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・本みりん だし・醤油・本みりん だし	▲マンナ ビスケット	わかめ おにぎり	米(国産)・わかめご飯の素
6	土	焼うどん ブロッコリーの和えもの 味噌汁	豚肉・かつお節	キャベツ・玉ねぎ・人参・太もやし・青ねぎ ブロッコリー・赤パプリカ かぼちゃ・わかめ	うどん・油・でん粉	料理酒・ウスターソース・とんかつソース 醤油・本みりん・だし だし	満月ボン	市販菓子	たべっ子バイビービスケット・ほりんこ	
8	月	麻婆豆腐 キャベツの塩昆布和え 麦入りごはん 中華スープ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・干ししいたけ キャベツ・小松菜・塩昆布 コーン・人参・大根	油・砂糖・でん粉 米(国産)・押麦	醤油・料理酒・鶏がらスープ 鶏がらスープ	たべっ子 バイビー ビスケット	フルーツポンチ 牛乳	寒天・砂糖・りんご・みかん(缶詰) ▲牛乳	
9	火	白身魚の味噌煮 ほうれん草とえのきのお浸し ひじきソフトふりかけ すまし汁	ホキ・赤みそ	しょうが ほうれん草・太もやし・えのきたけ ひじき 玉ねぎ・わかめ	しょうが ほうれん草・太もやし・えのきたけ ひじき 砂糖 巻麹	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん・ゆかり だし・醤油・塩	ほりんこ	きなこトナツ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・豆腐・砂糖 油・きな粉 ▲牛乳	
10	水	鶏じゃが ツナサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやえんどう コーン・ブロッコリー・人参 しめじ・小松菜・玉ねぎ	じゃが芋・油・砂糖 油・砂糖 米(国産)	だし・本みりん・料理酒・醤油 酢・醤油 だし	満月ボン	ほうれん草 クッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油 豆腐・ほうれん草 ▲牛乳	
11	木	味噌ラーメン 大学芋 フルーツ(バナナ)	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・太もやし・青ねぎ・にんにく・しょうが バナナ	中華麺・油・ごま油 さつまいも・油・砂糖・黒ごま	醤油・鶏がらスープ・塩	▲マンナ ビスケット	おかか おにぎり	米(国産)・かつお節・醤油	
12	金	サバの磯辺揚げ アスパラガスサラダ 麦入りごはん 味噌汁	さば	あおさのり グリーンアスパラガス・きゅうり・コーン 小松菜・えのきたけ	小麦粉・油 油・砂糖 米(国産)・押麦 さつまいも	塩 醤油・酢 だし	▲ウエハース	かぼちゃだんご 牛乳	かぼちゃ・砂糖・米(国産)・油・きな粉・ ▲牛乳	
13	土	焼き鳥丼 ブロッコリーの中華和え 味噌汁	鶏肉 ちくわ 生揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが・キャベツ・のり ブロッコリー・人参 太もやし・青ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉・白ごま ごま油	醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・鶏がらスープ だし	満月ボン	市販菓子	いわしおかし・カルシウム入りベビースティック	
15	月	豆腐のそぼろあんかけ ひじきとさつまいもの煮物 ごはん 味噌汁	豆腐・鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 ひじき 小松菜・白菜・まいたけ	油・砂糖・でん粉 さつまいも・砂糖 米(国産)	和風だし・醤油・本みりん・料理酒・だし だし・醤油・料理酒 だし	たべっ子 バイビー ビスケット	オレンジゼリー 牛乳	ゼラチン・オレンジジュース・砂糖 ▲牛乳	
16	火	味噌うどん ほうれん草と太もやしのお浸し フルーツ(バナナ)	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・わかめ・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・太もやし・しめじ バナナ	うどん	だし・本みりん・醤油 醤油・本みりん・だし	満月ボン	しらす おにぎり	米(国産)・しらす・醤油	
17	水	白身魚のあおさ焼 チンゲン菜とキャベツの塩昆布和え ごはん すまし汁	ホキ 豆腐	あおさのり チンゲン菜・キャベツ・人参・塩昆布 えのきたけ・みつば	砂糖・小麦粉・油 米(国産)	醤油・本みりん だし・醤油・塩	ほりんこ	バナナケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉・黒 油・▲牛乳・バナナ ▲牛乳	
18	木	ハヤシライス しらすと大根のサラダ フルーツ(黄桃)	豚肉 しらす	玉ねぎ・人参・しめじ 大根・きゅうり・ブロッコリー 黄桃(缶詰)	米(国産)・押麦・油 油・砂糖	ハヤシシルウ・トマトケチャップ 醤油・酢	▲ウエハース	ねぎ焼き 牛乳	青ねぎ・ちくわ・かつお節・小麦粉・とん かつソース ▲牛乳	
19	金	鶏肉のオーロラ揚げ もやしと小松菜のお浸し わかめごはん 花枝の味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	太もやし・小松菜・人参 わかめご飯の素 玉ねぎ・えのきたけ	小麦粉・マヨネーズタイプ(卵不使用)・油 米(国産) 花枝	塩・トマトケチャップ 醤油・本みりん・だし だし	▲マンナ ビスケット	ジャムサンド 牛乳	▲食パン・いちごジャム ▲牛乳	
20	土	和風あんかけ丼 高野豆腐の煮物 味噌汁	牛肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン さやいんげん わかめ・青ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖 おつゆ麹	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	たべっ子 バイビー ビスケット	市販菓子	かぼちゃポーロ・こめ棒くん	
22	月	豚肉と野菜のケチャップ炒め ごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・さやいんげん 小松菜・わかめ りんご	油・砂糖 米(国産)	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 だし	満月ボン	フルーチェ 牛乳	フルーチェ(もも)・▲牛乳・黄桃(缶詰) ▲牛乳	
23	火	アジの竜田揚げ マカロニサラダ ごはん すまし汁	あじ	しょうが 人参・グリーンアスパラガス ほうれん草・えのきたけ	砂糖・でん粉・油 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) 巻麹	醤油・料理酒 塩 だし・醤油・塩	ほりんこ	ホットケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油 ▲牛乳・いちごジャム ▲牛乳	
24	水	三色丼 揚げと白菜の煮浸し 味噌汁	鶏ひき肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	コーン・ほうれん草 白菜・人参 太もやし・えのきたけ・青ねぎ	米(国産)・砂糖・油 砂糖	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	▲マンナ ビスケット	お昼ラスク 牛乳	おつゆ麹・▲マーガリン・きな粉・砂糖 ▲牛乳	
25	木	チキンソテー ブロッコリーともやしのおかか和え ロールパン 豆乳スープ ゆずあん 野菜たっぷり醤油ラーメン 野菜たっぷりしょうゆ フルーツ(バナナ)	鶏肉 かつお節 豆乳	ブロッコリー・太もやし 玉ねぎ・人参 キャベツ・ぶどうジュース きゅうり・人参・キャベツ・青ねぎ ごぼう・人参 バナナ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲*NEG丸ロール40g1P 砂糖	塩・トマトケチャップ 醤油・本みりん・だし 鶏がらスープ・塩	ほりんこ	お誕生日ケーキ 牛乳(洋ナシ)	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・オリーブ油・豆腐 洋ナシ(缶詰)・▲ホイップクリーム ▲牛乳	
26	金	豚肉と野菜のケチャップ炒め ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	豚肉 平天	キャベツ・玉ねぎ・人参・さやいんげん 小松菜・わかめ りんご	油・砂糖 米(国産)	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 だし	▲ウエハース	味噌おにぎり	米(国産)・赤みそ・本みりん・砂糖	
27	土	豆腐のふわふわ丼 マカロニのケチャップソテー 味噌汁	鶏肉・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・さやえんどう 玉ねぎ かぼちゃ・わかめ・青ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 マカロニ・油	醤油・本みりん・だし コンソメ・トマトケチャップ・塩 だし	満月ボン	市販菓子	いわしおかし・カルシウム入りベビースティック	
29	月	ハンバーグ ブロッコリーのごま和え ごはん 味噌汁	▲ハンバーグ 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・キャベツ かぼちゃ・小松菜	油 ごま・白ごま 米(国産) おつゆ麹	トマトケチャップ・ウスターソース 醤油・本みりん・だし だし	たべっ子 バイビー ビスケット	みたらしだんご 牛乳	白玉粉・豆腐・上新粉・砂糖・醤油・でん 粉 ▲牛乳	
30	火	豚肉のケチャップ炒め ほうれん草としらすのサラダ ごはん スープ	豚肉 しらす	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 ほうれん草・コーン・白菜 大根・グリーンアスパラガス・まいたけ	油・砂糖 油・砂糖 米(国産)	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 醤油・酢 コンソメ	▲マンナ ビスケット	シューカ ー トースト 牛乳	▲食パン・▲バター・砂糖 ▲牛乳	

幼児 栄養価の平均 エネルギー(1) 586kcal たんぱく質(たん) 18.8g 脂質(脂) 18.5g カルシウム(Ca) 192mg 食塩相当量(食塩) 2.1g

乳児 栄養価の平均 エネルギー(1) 504kcal たんぱく質(たん) 15.7g 脂質(脂) 15.7g カルシウム(Ca) 186mg 食塩相当量(食塩) 1.8g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

★ 午前おやつは、乳児のみとなります。