



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)		おやつ(午後)	
			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	献立	献立	材料	
1	月	牛肉と根菜の煮物 チンゲン菜の風味和え ごはん 味噌汁	牛肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	大根・れんこん・人参・玉ねぎ・グリーンピース チンゲン菜・キャベツ しめじ	つきこんにゃく・砂糖 ごま油 米(国産) おつゆ麩	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	星型せんべい	ピーチかん 牛乳	寒天・砂糖 黄桃(缶詰) ▲牛乳	
2	火	赤魚の塩こうじ焼 野菜のソテー 福豆ごはん スープ	赤魚 焼豚 大豆	玉ねぎ・人参・ピーマン 太もやし・かぼちゃ	油 油 米(国産)	塩こうじ コンソメ 醤油・醤油・本みりん・料理酒・だし コンソメ	アスパラガス ビスケット	節分スイートポテト 牛乳	さつま芋・▲牛乳・▲バターソース・砂糖 本みりん・小豆あん・コーンフレーク・黒ごま ▲牛乳	
3	水	フライドチキン 三色サラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	カリフラワー・きゅうり・トマト・レモン果汁 白菜・えのきたけ・青ねぎ	小麦粉・でん粉・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	鶏がらスープ 酢・塩・醤油 だし	たべっ子ベイビー ビスケット	炒めビーフン	豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・ビーフン 油・鶏がらスープ・塩・醤油	
4	木	野菜のほうとう風うどん 鶏の天ぷら フルーツ(りんご)	赤みそ 鶏肉	かぼちゃ・大根・玉ねぎ・しめじ・青ねぎ・だし昆布 しょうが りんご	うどん 小麦粉・油	だし・醤油・料理酒 塩・醤油	▲ウエハース	昆布おにぎり	米(国産) 塩昆布	
5	金	豆腐の肉味噌丼 ツナとブロッコリーの中華和え 麦入りごはん 中華スープ	豆腐・鶏ひき肉・赤みそ ツナフレーク	白菜・人参 ブロッコリー・キャベツ・コーン 黄ピーマン・玉ねぎ・かぶ	米(国産)・押麦・砂糖・でん粉 ごま油 米(国産)・押麦	だし・料理酒 醤油・本みりん・鶏がらスープ 鶏がらスープ・醤油・塩	▲マンナ ビスケット	ミルクラスク 牛乳	▲食パン・▲マーガリン ▲スキムミルク・砂糖 ▲牛乳	
6	土	焼豚チャーハン ナムル はるさめスープ	焼豚	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 きゅうり・太もやし・赤ピーマン・にんにく 干しいたけ・青ねぎ	米(国産)・油 白ごま・砂糖・ごま油 緑豆春雨	鶏がらスープ・塩・醤油 醤油・醤油・塩 鶏がらスープ・醤油・塩	星型せんべい	市販菓子	アスパラガスビスケット ミニのりすけ	
8	月	鶏ピピン丼 おかつサラダ 中華スープ	鶏肉 かつお節	ほうれん草・太もやし・大根・人参 きゅうり・キャベツ・カリフラワー・人参 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・油・白ごま・ごま油・砂糖 油・砂糖 緑豆春雨	焼肉のたれ・醤油・本みりん・鶏がらスープ・酢・醤油 醤油・酢 鶏がらスープ・醤油・塩	▲マンナ ビスケット	りんごケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・▲牛乳・りんご ▲牛乳	
9	火	アジの磯辺揚げ きんぴらごぼう 麦入りごはん 味噌汁	あじ 赤みそ・白みそ	あおさのり ごぼう・人参・ピーマン 大根・小松菜	小麦粉・油 つきこんにゃく・油・砂糖・白ごま 米(国産)・押麦	塩 醤油・本みりん・料理酒 だし	ぱりんこ 牛乳	チヂミ 牛乳	小麦粉・でん粉・塩・豚肉 ニラ・太もやし・油・醤油・ごま油 ▲牛乳	
10	水	チャンポン さつま芋の煮物 フルーツ(バナナ)	豚肉・平天 ちくわ	玉ねぎ・太もやし・キャベツ・人参・青ねぎ バナナ	中華麺・油 さつま芋・砂糖	醤油・鶏がらスープ・塩・豚骨ラーメンスープ だし・醤油・料理酒	▲ウエハース	ツナマヨおにぎり	米(国産)・ツナフレーク マヨネーズタイプ(卵不使用)	
12	金	ビーフシチュー 大根とコーンのサラダ ロールパン フルーツ(オレンジ)	牛肉	人参・玉ねぎ・グリーンピース・トマトピューレ 大根・コーン・ブロッコリー・レモン果汁 オレンジ	じゃが芋・油 砂糖・油 ▲ロールパン	▲ビーフシチューミックス 酢・塩・醤油	星型せんべい	クッキー 牛乳	小麦粉・▲牛乳・▲バターソース 砂糖・いちごジャム ▲牛乳	
13	土	ナポリタンスパゲティ ブロッコリーのサラダ スープ	豚肉	玉ねぎ・赤ピーマン ブロッコリー・コーン チンゲン菜・人参	スパゲティ・油 油・砂糖	トマトケチャップ・鶏がらスープ 醤油・酢 鶏がらスープ	アスパラガス ビスケット	市販菓子	こめ棒くん ぱりんこ	
15	月	チキン南蛮(宮崎) 小松菜と白菜のツナ和え ごはん 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	にんにく・玉ねぎ 小松菜・白菜・人参 大根・青ねぎ	でん粉・油・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) おつゆ麩	塩・料理酒・酢・醤油 醤油・本みりん・だし だし	▲ウエハース	パインソーかん 牛乳	パイン(缶詰)・寒天 ▲カルピス ▲牛乳	
16	火	白身魚の甘辛煮 カリフラワーサラダ ごはん 味噌汁	ホキ 赤みそ・白みそ	しょうが カリフラワー・人参・春菊 ほうれん草・わかめ	でん粉・砂糖 砂糖・油 米(国産) じゃが芋	だし・醤油・本みりん・料理酒 酢・塩 だし	ぱりんこ	梅おにぎり	米(国産)・あおさのり 練り梅	
17	水	小松菜マーボー丼 切干大根の煮物 中華スープ	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・赤みそ 平天	しょうが・にんにく・玉ねぎ・赤ピーマン・小松菜 切干大根・人参 キャベツ・チンゲン菜	米(国産)・油・砂糖・でん粉 油・砂糖	醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩 だし・醤油・料理酒 鶏がらスープ・醤油・塩	▲マンナ ビスケット	大学芋 牛乳	さつま芋・油 砂糖・黒ごま ▲牛乳	
18	木	サバの柚庵焼 ブロッコリーとえのきのごま和え 麦入りごはん 味噌汁	さば 赤みそ・白みそ	ゆず ブロッコリー・人参・えのきたけ かぼちゃ・白菜	砂糖・油 白ごま 米(国産)・押麦	醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	たべっ子ベイビー ビスケット	ツナサンド 牛乳	▲食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) ツナフレーク・きゅうり ▲牛乳	
19	金	カレーライス ころころサラダ フルーツ(みかん)	豚肉 大豆	玉ねぎ・人参 大根・きゅうり・れんこん・赤ピーマン みかん	米(国産)・じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク	アスパラガス ビスケット	ほうれん草 パンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・ほうれん草 ▲牛乳	
20	土	焼うどん ひじきとさつま芋の煮物 フルーツ(黄桃)	豚肉・かつお節 油揚げ	キャベツ・玉ねぎ・人参・太もやし・青ねぎ ひじき・さやいんげん 黄桃(缶詰)	うどん・油・でん粉 さつま芋・砂糖	料理酒・焼きそばソース だし・醤油・料理酒	たべっ子ベイビー ビスケット	市販菓子	ミニのりすけ ぱりんこ	
22	月	ハンバーグ 高野豆腐とかぼちゃの煮物 ごはん 味噌汁	ハンバーグ 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	かぼちゃ 白菜・まいたけ	油 砂糖 米(国産)	トマトケチャップ・ウスターソース だし・醤油・料理酒 だし	星型せんべい	お麩ラスク 牛乳	おつゆ麩・▲マーガリン 砂糖 ▲牛乳	
24	水	鶏肉の照焼 いんげんの塩昆布和え 麦入りごはん 中華スープ	鶏肉	さやいんげん・人参・えのきたけ・塩昆布 大根・青ねぎ	砂糖 米(国産)・押麦 じゃが芋	本みりん・醤油 鶏がらスープ・醤油・塩	▲マンナ ビスケット	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳	
25	木	白身魚フライ ポテトサラダ ごはん スープ オレンジかん	ホキ	玉ねぎ・さやいんげん ほうれん草・太もやし・赤ピーマン・かぼちゃ 寒天・オレンジジュース	小麦粉・▲パン粉・油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) 砂糖	塩・トマトケチャップ・とんかつソース 塩 コンソメ	たべっ子ベイビー ビスケット	お誕生日ケーキ (ジャム) 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・いちごジャム ▲バターソース・油・▲ホイップクリーム ▲牛乳	
26	金	きつねうどん かぶときゅうりのさっぱり和え さつま芋の天ぷら	味付け油揚げ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 かぶ・うまい菜・きゅうり・人参	うどん 砂糖 さつま芋・小麦粉・油	だし・醤油・本みりん・塩 酢・醤油・醤油・本みりん	▲ウエハース	そぼろおにぎり	米(国産)・豚ひき肉・油・醤油 砂糖・本みりん・コーン・塩	
27	土	和風あんかけ丼 平天と大根の煮物 味噌汁	豚肉 平天 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・しめじ・チンゲン菜 大根 春菊	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖 じゃが芋	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	アスパラガス ビスケット	市販菓子	こめ棒くん 星型せんべい	

幼児 栄養価の平均 エネルギー(工) 554kcal たんぱく質(た) 17.9g 脂質(脂) 16.2g カルシウム(Ca) 160mg 食塩相当量(食塩) 2.0g

乳児 栄養価の平均 エネルギー(工) 484kcal たんぱく質(た) 14.9g 脂質(脂) 14.4g カルシウム(Ca) 178mg 食塩相当量(食塩) 1.7g

★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。