



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)	
			主にかからたつくるもの	主にかからた調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料	材料
1	月	マーマレードチキン 小松菜とえのきのごま和え ごはん スープ	鶏肉	小松菜・人参・えのきたけ 白菜・さやいんげん	小麦粉・油・マーマレード 白ごま 米(国産)	塩・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし コンソメ	▲ウエハース	のり塩ポテトボール 牛乳	じゃが芋・でん粉・塩 マヨネーズタイプ(卵不使用)・あおさのり ▲牛乳	
2	火	ケチャップライス ほうれん草とキャベツのおかか和え スープ	ウインナー かつお節	人参・玉ねぎ・ドライイセリ ほうれん草・キャベツ 玉ねぎ・コーン	米(国産)・油 じゃが芋	トマトケチャップ・コンソメ・塩 醤油・本みりん・だし コンソメ	▲ビスコ	ジャムサンド 牛乳	▲食パン いちごジャム ▲牛乳	
4	木	鶏肉と野菜の甘酢炒め 胡瓜と大根のしらす和え 麦入りごはん 味噌汁	鶏肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	れんこん・玉ねぎ・人参 きゅうり・大根 ほうれん草	さつまいも・油・砂糖・でん粉 きゅうり 米(国産)・押麦	酢・醤油・トマトケチャップ・鶏がらスープ 醤油・本みりん・だし だし	ルヴァン	さつまいもトースト 牛乳	さつまいも・ホットケーキミックス 油 ▲牛乳	
5	金	味噌ラーメン 高野豆腐の煮物 フルーツ(オレンジ)	豚肉・赤みそ 凍り豆腐	玉ねぎ・人参・キャベツ・青ねぎ・にんにく・しょうが さやいんげん オレンジ	中華種・油・ごま油 砂糖	鶏がらスープ・塩・醤油 だし・醤油・本みりん	▲エースコイン	わかめおにぎり	米(国産) わかめご飯の素	
6	土	和風あんかけ丼 うすあげと小松菜の煮浸し 味噌汁	牛肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤パプリカ・キャベツ・さやいんげん 小松菜・人参 太もやし・青ねぎ	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 醤油・本みりん・だし だし	アスパラガス ビスケット	市販菓子	クラッカー ぼたぼた焼き	
8	月	麻婆丼 じゃが芋のマヨ焼 スープ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ 大根・チンゲン菜・わかめ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)・塩	醤油・料理酒・鶏がらスープ 鶏がらスープ	▲ウエハース	せんべい風お焼き 牛乳	米(国産)・油 醤油・砂糖 ▲牛乳	
9	火	豚肉と野菜の甘酢炒め ブロッコリーサラダ 麦入りごはん 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤ピーマン ブロッコリー・人参 小松菜	油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦 じゃが芋	醤油・本みりん・料理酒 塩 だし	ルヴァン	りんご蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖 りんごジュース・りんご ▲牛乳	
10	水	鶏肉の唐揚げ ひじきサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	しょうが ひじき・人参・ブロッコリー・コーン 太もやし・小松菜	小麦粉・でん粉・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) さつまいも	醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん だし	アスパラガス ビスケット	お好み焼き 牛乳	お好み焼き粉・豚肉・キャベツ・人参 油・とんかつソース・あおさのり・かつお節 ▲牛乳	
11	木	白身魚のムニエル きのこのソテー ごはん スープ	ホキ ウインナー	玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・干しいたけ ほうれん草・キャベツ	小麦粉・油 米(国産)	塩・トマトケチャップ コンソメ コンソメ	▲雪の信	黒糖マフィン 牛乳	ホットケーキミックス・黒砂糖 油 ▲牛乳	
12	金	カレーライス ちくわと野菜のサラダ フルーツ(オレンジ)	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参 大根・きゅうり・黄ピーマン オレンジ	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖	カレーフレーク 酢・醤油	▲ビスコ	ぶどうかん 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 ▲牛乳	
13	土	きつねうどん ツナとカリフラワーのソテー フルーツ(黄桃)	油揚げ ツナフレーク	白菜・人参・わかめ・青ねぎ・だし昆布 カリフラワー・玉ねぎ・グリーンピース 黄桃(缶詰)	うどん・砂糖 油	だし・醤油・本みりん・塩 鶏がらスープ	ルヴァン	市販菓子	ほりんこ アスパラガスビスケット	
15	月	豚肉と野菜のソース炒め ほうれん草のおかか和え ごはん 味噌汁	豚肉 かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・あおさのり ほうれん草・人参 チンゲン菜	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	だし・とんかつソース 醤油・本みりん・だし だし	▲ビスコ	ヨーグルトかん 牛乳	寒天・砂糖 ▲ヨーグルト・ブルーベリージャム ▲牛乳	
16	火	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ(パイナップル)	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ きゅうり・赤ピーマン パイナップル(缶詰)	米(国産)・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	ハヤシシロ・トマトケチャップ 塩	ほりんこ	豚おねお焼き 牛乳	米(国産)・でん粉・塩・青ねぎ 豚肉・醤油・本みりん・ごま油 ▲牛乳	
17	水	アジの味噌天ぷら 切干大根とチンゲン菜の酢の物 ごはん 味噌汁	あじ 赤みそ・白みそ	切干大根・チンゲン菜・人参 白菜・太もやし	砂糖・小麦粉・油 砂糖 米(国産)	醤油・本みりん 酢・醤油 だし	ルヴァン	バナナケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖 バナナ・油 ▲牛乳	
18	木	そぼろ肉うどん かぼちゃの天ぷら フルーツ(りんご)	鶏ひき肉	しめじ・玉ねぎ・人参・青ねぎ・だし昆布 かぼちゃ りんご	うどん・砂糖 天ぷら粉・油	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩	たべっちベイビー ビスケット	梅おにぎり	米(国産) 練り梅	
19	金	白身魚の磯辺揚げ キャベツと人参のゆかり和え ごはん すまし汁	たら 豆腐	あおさのり キャベツ・人参 ほうれん草・えのきたけ	天ぷら粉・油 米(国産)	塩 醤油・本みりん・だし・ゆかり だし・醤油・塩	重型せんべい	レース入りクッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・油 砂糖・塩・レース ▲牛乳	
20	土	鶏ピピン丼 うす揚げと白菜の煮浸し 中華スープ	鶏肉 油揚げ	ほうれん草・太もやし・大根・人参 白菜・干しいたけ 玉ねぎ・わかめ・さやいんげん	米(国産)・油・白ごま・ごま油・砂糖 砂糖	味噌のたれ・醤油・本みりん・鶏がらスープ・酢 醤油・本みりん・だし 鶏がらスープ・醤油・塩	アスパラガス ビスケット	市販菓子	クラッカー 重型せんべい	
22	月	ハンバーグトマトきのこソース ツナサラダ ごはん スープ	ハンバーグ ツナフレーク	エリンギ・えのきたけ ブロッコリー・人参・コーン・レモン果汁 ほうれん草・キャベツ	油・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産) じゃが芋	コンソメ・トマトケチャップ 酢・塩・醤油 コンソメ	▲エースコイン	フルーツポンチ 牛乳	寒天・砂糖 りんご・黄桃(缶詰) ▲牛乳	
24	水	豚肉と豆腐の炒め物 かぼちゃの甘煮 ごはん 味噌汁	豚肉・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・小松菜・まいたけ・しょうが かぼちゃ 大根・白菜・青ねぎ	油・砂糖・ごま油 砂糖 米(国産)	醤油・鶏がらスープ・料理酒・塩 だし	ルヴァン	炒めビーフン 牛乳	ビーフン・豚肉・でん粉・油・玉ねぎ 人参・しめじ・鶏がらスープ・醤油 ▲牛乳	
25	木	ポトフ フライドチキン ロールパン オレンジかん	ウインナー 鶏肉	人参・玉ねぎ・ドライイセリ 寒天・オレンジジュース	じゃが芋 小麦粉・でん粉・油 ▲ロールパン 砂糖	コンソメ・塩 鶏がらスープ	▲ビスコ	お誕生日ケーキ (洋ナシ) 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油 豆腐・洋梨(缶詰)・▲ホイップクリーム ▲牛乳	
26	金	サバの塩焼 ひじき煮 麦入りごはん 味噌汁	さば 赤みそ・白みそ	ひじき・人参・グリーンピース 太もやし・ほうれん草	油 つきごんにやく・油・砂糖 米(国産)・押麦	塩 だし・醤油・料理酒 だし	▲ウエハース	黒糖ラスク 牛乳	▲食パン・▲バター 黒砂糖 ▲牛乳	
27	土	のっぺいうどん チンゲン菜と太もよしの塩昆布和え フルーツ(オレンジ)	鶏肉	大根・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 チンゲン菜・太もやし・人参・塩昆布 オレンジ	うどん・でん粉 米(国産) じゃが芋	だし・醤油・本みりん・塩 だし	たべっちベイビー ビスケット	市販菓子	クラッカー ぼたぼた焼き	
29	月	豚肉とごぼうのしぐれ煮 キャベツの梅風味和え ごはん 味噌汁	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ごぼう・しょうが キャベツ・小松菜・練り梅 わかめ	砂糖 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん だし	アスパラガス ビスケット	大学芋 牛乳	さつまいも・油 砂糖・黒ごま ▲牛乳	
30	火	鶏肉のゆかり揚げ 平天とブロッコリーのソテー ごはん 味噌汁	鶏肉 平天 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ・人参 チンゲン菜	天ぷら粉・油 油 米(国産) じゃが芋	塩・ゆかり コンソメ だし	ほりんこ	パイナップル蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・パイナップル(缶詰) ▲牛乳	

幼児 栄養価の平均 エネルギー(1日) 551kcal たんぱく質(1日) 18.5g 脂質(脂) 16.2g カルシウム(Ca) 165mg 食塩相当量(食塩) 1.9g

乳児 栄養価の平均 エネルギー(1日) 484kcal たんぱく質(1日) 15.3g 脂質(脂) 14.8g カルシウム(Ca) 155mg 食塩相当量(食塩) 1.6g

★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。



アレルギー表示

▲乳



日付	曜日	昼食	主な材料と体内での動き				献立	献立	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			
1	月	マーメイド子キン 小松菜とえのきの和えもの 軟飯 スープ	鶏肉	小松菜・人参・えのきたけ 白菜・さやいんげん	小麦粉・油・マーメイド 米(国産)	塩・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし コンソメ	▲ウエハース	のり塩ポテトボール	じゃが芋・でん粉・塩 マヨネーズタイプ(卵不使用)・あおさのり
2	火	ケチャップライス ほうれん草とキャベツのおかか和え スープ	ウインナー かつお節	人参・玉ねぎ・ドライパセリ ほうれん草・キャベツ 玉ねぎ・コーン	米(国産)・油 じゃが芋	トマトケチャップ・コンソメ・塩 醤油・本みりん・だし コンソメ	ハイハイ	ジャムサンド	▲食パン いちごジャム
4	木	鶏肉と野菜の甘辛炒め 胡瓜と大根のしらす和え 軟飯 味噌汁	鶏肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	れんこん・玉ねぎ・人参 きゅうり・大根 ほうれん草	さつまいも・油・砂糖・でん粉 米(国産)	酢・醤油・トマトケチャップ・鶏がらスープ 醤油・本みりん・だし	野菜ハイハイ	さつまいも入りケーキ	さつまいも・ホットケーキミックス 油
5	金	味噌ラーメン 高野豆腐の煮物 フルーツ(オレンジ)	豚肉・赤みそ 凍り豆腐	玉ねぎ・人参・キャベツ・青ねぎ・しょうが さやいんげん オレンジ	中華麺・油 砂糖	鶏がらスープ・塩・醤油 だし・醤油	ハイハイ	わかめ入り軟飯	米(国産) わかめご飯の素
6	土	和風あんかけ丼(軟飯) うすあげと小松菜の煮浸し 味噌汁	豚肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・さやいんげん 小松菜・人参 太もやし・青ねぎ	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 醤油・本みりん・だし だし	ハッピーせんべい	市販菓子	おやさいぼー(さつまいも) たべっ子ハッピービスケット
8	月	麻婆丼(軟飯) じゃが芋のマヨ焼 スープ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・玉ねぎ 大根・チンゲン菜・わかめ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)・油	醤油・料理酒・鶏がらスープ 鶏がらスープ	▲ウエハース	せんべい風お焼き	米(国産)・油 醤油・砂糖
9	火	豚肉と野菜の甘辛炒め フロッキーサラダ 軟飯 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤ピーマン フロッキー・人参 小松菜	油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) じゃが芋	醤油・本みりん・料理酒 塩	ハイハイ	りんごかん	寒天・りんごジュース 砂糖
10	水	鶏肉の照り煮 ひじきサラダ 軟飯 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	しょうが ひじき・人参・フロッキー・コーン 太もやし・小松菜	でん粉 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) さつまいも	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん	▲マンナ ビスケット	お好み焼き	お好み焼き粉・豚肉・キャベツ・人参 油・とんかつソース・あおさのり・かつお節
11	木	白身魚のムニエル きのこのソテー 軟飯 スープ	ホキ ウインナー	玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・干しいたけ ほうれん草・キャベツ	小麦粉・油 油 米(国産)	塩・トマトケチャップ コンソメ コンソメ	おやさいぼー	黒糖マフィン	ホットケーキミックス・黒砂糖 油
12	金	豚肉と野菜のコンソメ煮 ちくわと野菜のサラダ 軟飯 フルーツ(オレンジ)	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参 大根・きゅうり・黄ピーマン オレンジ	じゃが芋 油・砂糖 米(国産)	コンソメ・塩 酢・醤油	たべっ子ハッピー ビスケット	ぶどうかん	寒天・ぶどうジュース 砂糖
13	土	きつねうどん ツナとカリフラワーのソテー フルーツ(黄桃)	油揚げ ツナフレーク	白菜・人参・わかめ・青ねぎ・だし昆布 カリフラワー・玉ねぎ・グリーンピース 黄桃(缶詰)	うどん・砂糖 油 米(国産)	だし・醤油・本みりん・塩 鶏がらスープ	ハイハイ	市販菓子	たべっ子ハッピー おやさいぼー(さつまいも)
15	月	豚肉と野菜のソース炒め ほうれん草のおかか和え 軟飯 味噌汁	豚肉 かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・あおさのり ほうれん草・人参 チンゲン菜	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	だし・とんかつソース 醤油・本みりん・だし だし	▲マンナ ビスケット	ヨーグルトかん	寒天・砂糖 ▲ヨーグルト・ブルーベリージャム
16	火	ハヤシライス(軟飯) ポテトサラダ フルーツ(パイ)	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ きゅうり・赤ピーマン パイ(缶詰)	米(国産)・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	ハヤシルー・トマトケチャップ 塩	野菜ハイハイ	豚ねぎお焼き	米(国産)・でん粉・塩・青ねぎ 豚肉・醤油・本みりん
17	水	白身魚と玉ねぎの煮物 切干大根とチンゲン菜の酢の物 軟飯 味噌汁	ホキ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ 切干大根・チンゲン菜・人参 白菜・太もやし	砂糖 米(国産)	本みりん・醤油 酢・醤油 だし	おやさいぼー	バナナケーキ	ホットケーキミックス・砂糖 バナナ・油
18	木	そぼろ肉うどん 焼かぼちゃ フルーツ(りんご)	鶏ひき肉	しめじ・玉ねぎ・人参・青ねぎ・だし昆布 かぼちゃ りんご	うどん・砂糖 油	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩	たべっ子ハッピー ビスケット	梅入り軟飯	米(国産) 練り梅
19	金	白身魚のおおき焼 キャベツと人参のゆかり和え 軟飯 すまし汁	たら 豆腐	あおさのり キャベツ・人参 ほうれん草・えのきたけ	油 米(国産)	塩 醤油・本みりん・だし・ゆかり だし・醤油・塩	ハッピーせんべい	レース入りクッキー	小麦粉・ベーキングパウダー・油 砂糖・塩・レース
20	土	鶏ピピン丼(軟飯) うす揚げと白菜の煮浸し 中華スープ	鶏肉 油揚げ	ほうれん草・太もやし・大根・人参 白菜・干しいたけ 玉ねぎ・わかめ・さやいんげん	米(国産)・油・砂糖 砂糖	醤油・本みりん・鶏がらスープ・酢 醤油・本みりん・だし 鶏がらスープ・醤油・塩	ハイハイ	市販菓子	ハッピーせんべい たべっ子ハッピービスケット
22	月	ハンバーグトマトソース ツナサラダ 軟飯 スープ	ハンバーグ ツナフレーク	エリンギ・えのきたけ フロッキー・人参・コーン・レモン果汁 ほうれん草・キャベツ	油・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産) じゃが芋	コンソメ・トマトケチャップ 酢・塩・醤油 コンソメ	ハッピーせんべい	フルーツポンチ	寒天・砂糖 りんご・黄桃(缶詰)
24	水	豚肉と豆腐の炒め物 かぼちゃの甘煮 軟飯 味噌汁	豚肉・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・小松菜・まいたけ・しょうが かぼちゃ 大根・白菜・青ねぎ	油・砂糖 砂糖 米(国産)	醤油・鶏がらスープ・料理酒 だし	おやさいぼー	炒めビーフン	ビーフン・豚肉・でん粉・油・玉ねぎ 人参・しめじ・鶏がらスープ・醤油
25	木	ポトフ フライドチキン ロールパン オレンジかん	ウインナー 鶏肉	人参・玉ねぎ・ドライパセリ 寒天・オレンジジュース	じゃが芋 小麦粉・でん粉・油 ▲ロールパン 砂糖	コンソメ・塩 鶏がらスープ	たべっ子ハッピー ビスケット	お誕生日ケーキ (洋ナシ)	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油 豆腐・洋梨(缶詰)・▲ホイップクリーム
26	金	白身魚の甘辛焼 ひじき煮 軟飯 味噌汁	ホキ 赤みそ・白みそ	ひじき・人参・グリーンピース 太もやし・ほうれん草	砂糖・油 つきこんにやく・油・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	▲ウエハース	黒糖ラスク	▲食パン・▲バター 黒砂糖
27	土	のっぺいうどん チンゲン菜とまよしの塩昆布和え フルーツ(オレンジ)	鶏肉	大根・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 チンゲン菜・太もやし・人参・塩昆布 オレンジ	うどん・でん粉	だし・醤油・本みりん・塩	ハイハイ	市販菓子	たべっ子ハッピービスケット おやさいぼー(さつまいも)
29	月	豚肉とごぼうのしくれ煮 キャベツの梅風味和え 軟飯 味噌汁	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ごぼう・しょうが キャベツ・小松菜・練り梅 わかめ	砂糖 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん だし	野菜ハイハイ	大学芋風	さつまいも・油 砂糖
30	火	鶏肉のゆかり焼き 平天とフロッキーのソテー 軟飯 味噌汁	鶏肉 平天 赤みそ・白みそ	フロッキー・玉ねぎ・人参 チンゲン菜	油 米(国産) じゃが芋	ゆかり・塩 コンソメ だし	▲マンナ ビスケット	パン蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・パン(缶詰)

栄養価の平均 エネルギー(1食) 317kcal たんぱく質(たん) 10.8g 脂質(脂) 7.0g カルシウム(Ca) 93mg 食塩相当量(食塩) 1.2g

★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。