



アレルギー表示 ●卵 ▲乳

日付	曜日	屋食	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	
4	火	ハヤシライス ブロッコリーサラダ フルーツ(みかん缶)	牛肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・赤ピーマン・コーン みかん(缶詰)	米(国産)・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	ハヤシシルフ・トマトケチャップ 塩	▲マンナ ビスケット	あずきケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖 油・粒あん ▲牛乳	
5	水	鶏肉の唐揚げ かぼちゃのサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉	しょうが かぼちゃ・カリフラワー・さやいんげん ほうれん草・玉ねぎ	小麦粉・でん粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・料理酒 塩 だし	たべっこベイビー ビスケット	お好み焼き 牛乳	お好み焼き粉・ちくわ・キャベツ・人参 油・りんごソース・あおさのり・マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲牛乳	
6	木	豆腐の野菜あんかけ丼 小松菜とキャベツのごま和え 味噌汁	豆腐・豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しめじ・ピーマン 小松菜・キャベツ 菜の花	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 白ごま じゃが芋	醤油・本みりん・料理酒・だし 醤油・本みりん・だし だし	▲雪の宿	野菜ソフトチップス 牛乳	かぼちゃ・人参・玉ねぎ でん粉・油・塩 ▲牛乳	
7	金	牛肉と大根のうどん ごぼうの味噌炒め フルーツ(黄桃缶)	牛肉・油揚げ 平天・赤みそ	大根・人参・しめじ・青ねぎ・だし昆布 ごぼう・さやいんげん・しょうが 黄桃(缶詰)	うどん・でん粉 つきごんにやく・油・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん	▲ビスコ	七草おにぎり	米(国産)・塩 大根の葉・菜めしの素	
8	土	ツナピラフ ポテトサラダ 味噌汁	ツナフレーク 赤みそ・白みそ	人参・ピーマン 玉ねぎ・コーン チンゲン菜・太もやし	米(国産)・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	コンソメ・塩 塩 だし	重たべよ	市販菓子	ほたはた焼き ルヴァン	
11	火	肉じゃが 春雨サラダ 麦入りごはん 味噌汁	豚肉	玉ねぎ・人参 コーン・きゅうり しめじ・菜の花	じゃが芋・糸こんにゃく(白濁)・油・砂糖 緑豆春雨・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 だし	ぼりんこ	パン蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・パン(缶詰) ▲牛乳	
12	水	サバの甘辛焼 ウィンナーと小松菜のソテー ごはん 味噌汁	さば ウィンナー 赤みそ・白みそ	しょうが 小松菜・玉ねぎ・人参 白菜・かぼちゃ	砂糖・油 油 米(国産)	醤油・料理酒 コンソメ だし	▲マンナ・ ビスケット	フルーツボンチ 牛乳	寒天・砂糖 りんご・みかん(缶詰) ▲牛乳	
13	木	塩ラーメン 大根の煮物 フルーツ(バナナ)	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・チンゲン菜・こんにゃく れんこん・大根・さやいんげん バナナ	中華麺・油・ごま油 砂糖	鶏がらスープ・塩・本みりん 和風だし・醤油・料理酒	▲ビスコ	奥だくさんおにぎり	米(国産)・凍り豆腐・油揚げ・干しいたけ・人参 みつば・砂糖・醤油・本みりん・だし	
14	金	ミートローフ ツナサラダ ごはん スープ	牛豚ひき肉・大豆たんぱく ツナフレーク	玉ねぎ・人参・グリーンピース・コーン ブロッコリー・キャベツ・人参・レモン果汁 白菜・玉ねぎ・わかめ	パン粉・でん粉・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	コンソメ 酢・塩・醤油 コンソメ	重たべよ	ジャムサンド 牛乳	▲食パン いちごジャム ▲牛乳	
15	土	豆腐入り中華丼 ほうれん草ともやしのおえし 中華スープ	鶏肉・豆腐 ほうれん草・もやし	白菜・玉ねぎ・人参・青ねぎ ほうれん草・太もやし キャベツ・ピーマン・えのきたけ	米(国産)・油・でん粉	鶏がらスープ・醤油・塩 醤油・本みりん・だし 鶏がらスープ・醤油・塩	ルヴァン	市販菓子	アスパラガスビスケット ほたはた焼き	
17	月	白身魚のムニエル キャベツサラダ ごはん 味噌汁	ホキ 赤みそ・白みそ	キャベツ・赤ピーマン・コーン・レモン果汁 大根・小松菜	小麦粉・▲バター・油 砂糖・オリーブ油 米(国産) おつゆ麩	塩・トマトケチャップ 酢・塩・醤油 だし	▲エースコイン	黒糖パン蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖 黒砂糖・パン(缶詰) ▲牛乳	
18	火	鶏肉の唐揚げ ひじきサラダ ごはん スープ	鶏肉	しょうが ひじき・人参・グリーンピース 白菜・玉ねぎ・青ねぎ	小麦粉・でん粉・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん コンソメ	ぼりんこ	ちんすこう 牛乳	小麦粉・油 砂糖・塩 ▲牛乳	
19	水	三色丼 チンゲン菜ともよしのしらす和え 味噌汁	ツナフレーク しらす 赤みそ・白みそ	コーン・さやいんげん チンゲン菜・太もやし わかめ	米(国産)・砂糖・油 じゃが芋	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	アスパラガス ビスケット	焼きそば 牛乳	焼きそば用油・油・豚肉・料理酒・でん粉・玉ねぎ 人参・キャベツ・焼きそばソース・かつお節・あおさのり ▲牛乳	
20	木	白身魚のトマト煮 切干大根のハリハリ和え ごはん スープ	ホキ 油揚げ	にんにく・トマト 切干大根・きゅうり・人参 かぼちゃ・玉ねぎ	小麦粉・油 ごま油・白ごま 米(国産)	塩・コンソメ・トマトケチャップ 醤油・酢・本みりん コンソメ	▲ビスコ	ごま塩おにぎり	米(国産)・黒ごま 塩	
21	金	カレーライス ブロッコリーサラダ フルーツ(オレンジ)	豚肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ・コーン 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	▲ウエハース	シュガートースト 牛乳	▲食パン・▲マーガリン 砂糖 ▲牛乳	
22	土	鶏肉ときのこのうどん 厚揚げと白菜の煮浸し フルーツ(パイナップル)	鶏肉 生揚げ	しめじ・えのきたけ・ほうれん草・だし昆布 白菜・人参・さやいんげん パイナップル(缶詰)	うどん・でん粉 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・和風だし	ルヴァン	市販菓子	アスパラガスビスケット ぼりんこ	
24	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	つきごんにやく・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	▲雪の宿	ポテトフライ 牛乳	じゃが芋・油 塩 ▲牛乳	
25	火	冬野菜マーボー丼 中華サラダ はるさめスープ	平天	しょうが・にんにく・れんこん・人参・しめじ・だし昆布 ブロッコリー・きゅうり・人参・わかめ ピーマン・コーン	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 砂糖・ごま油 緑豆春雨	醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩 醤油・酢・本みりん 鶏がらスープ・醤油・塩	ぼりんこ	ツナサンド 牛乳	▲食パン・ツナフレーク・きゅうり キャベツ・マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲牛乳	
26	水	あじの竜田揚げ キャベツともやしの塩昆布和え ごはん 味噌汁	あじ 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・人参・さやいんげん・塩昆布 太もやし・チンゲン菜	砂糖・でん粉・油 米(国産)	醤油・料理酒 だし	▲エースコイン	炒めビーフン 牛乳	ちくわ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・ビーフン 油・鶏がらスープ・塩・醤油 ▲牛乳	
27	木	鶏肉と白菜のシチュー 野菜サラダ ロールパン りんごかん	鶏肉・▲牛乳	白菜・人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・ほうれん草・コーン 寒天・りんごジュース・りんご	砂糖・油 ▲ロールパン 砂糖	▲クリームシチューミックス 酢・塩	アスパラガス ビスケット	お誕生白ケーキ (洋ナシ) 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・油 洋梨(缶詰)・▲ホイップクリーム ▲牛乳	
28	金	けんちんうどん ウィンナーとブロッコリーのソテー さつま芋のおおき焼	生揚げ ウィンナー	大根・ごぼう・人参・しめじ・青ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・黄ピーマン・玉ねぎ あおさのり	うどん・でん粉 油 さつま芋・油	だし・醤油・本みりん・塩 コンソメ 塩	たべっこベイビー ビスケット	サケおにぎり	米(国産)・さけフレーク 料理酒・塩	
29	土	ビビンバ丼 じゃが芋のうま煮 味噌汁	豚肉 ちくわ 豆腐・赤みそ・白みそ	小松菜・太もやし・人参 玉ねぎ わかめ	米(国産)・油・白ごま・ごま油・砂糖 じゃが芋・砂糖	焼肉のたれ・醤油・本みりん・鶏がらスープ・酢 だし・醤油・料理酒 だし	ぼりんこ	市販菓子	ほたはた焼き ルヴァン	
31	月	豆腐のそぼろあんかけ 白菜と小松菜の梅風味和え ごはん 味噌汁	豆腐・鶏ひき肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 白菜・小松菜・練り梅 大根	油・砂糖・でん粉 米(国産) 巻紙	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	ルヴァン	オレシジケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・オレシジジュース ▲牛乳	

幼児 栄養価の平均 エネルギー(1食) 521kcal たんぱく質(1食) 17.8g 脂質(脂) 15.7g カルシウム(Ca) 189mg 食塩相当量(食塩) 2.1g

乳児 栄養価の平均 エネルギー(1食) 444kcal たんぱく質(1食) 14.9g 脂質(脂) 13.4g カルシウム(Ca) 187mg 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。