



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	水	野菜のほうとう風うどん ちくわの天ぷら フルーツ (オレンジ)	赤みそ ちくわ	かぼちゃ・大根・玉ねぎ・しめじ・ほうれん草・だし昆布 オレンジ	うどん 天ぷら粉・油	だし・醤油・料理酒	星型せんべい	しらすごまおにぎり	米(国産)・しらす 白ごま・醤油	
2	木	ハヤシライス おなかサラダ フルーツ (パイナップル)	牛肉 かつお節	玉ねぎ・人参・しめじ さやいんげん・キャベツ・カリフラワー・人参 パイナップル(缶詰)	米(国産)・油 油・砂糖	ハヤシライス・トマトケチャップ 醤油・酢	ベジタベるスナック	ミルクラスク 牛乳	▲食パン・▲バター ▲スキムミルク・砂糖 ▲牛乳	
3	金	赤魚の塩こうじ焼 ほうれん草ともやしの磯和え まめめごはん 味噌汁	赤魚 大豆 赤みそ・白みそ	ほうれん草・太もやし・のり かぼちゃ・チンゲン菜・玉ねぎ	油 米(国産)	塩こうじ 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・料理酒・だし だし	▲ウエハース	鬼のかなぼう 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・白ごま・黒ごま コンソメ・砂糖・塩・オリーブ油 ▲牛乳	
4	土	かき揚げ丼 切干大根サラダ 味噌汁	しらす 赤みそ・白みそ	ごぼう・玉ねぎ・春菊 切干大根・人参・さやいんげん 小松菜・わかめ	米(国産)・天ぷら粉・油・でん粉 砂糖・油 じゃが芋	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・酢・本みりん だし	アスパラガス ビスケット	市販菓子	ベジタベるスナック 星型せんべい	
6	月	ハオユ豆腐 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・豚肉 ツナフレーク	白菜・人参・まいたけ・ニラ ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・小松菜	油・砂糖・でん粉 ごま油 米(国産)・押麦 ビーフン	オイスターソース・醤油・鶏がらスープ 醤油・本みりん・鶏がらスープ 鶏がらスープ	ルヴァン	フルーツ白玉 牛乳	白玉粉・豆腐 黄桃(缶詰)・パイナップル(缶詰) ▲牛乳	
7	火	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・ニラ	米(国産)・油 白ごま・砂糖・ごま油 緑豆春雨	鶏がらスープ・醤油 醤油・塩 鶏がらスープ	ベジタベるスナック	かぼちゃクッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐・かぼちゃ ▲牛乳	
8	水	ビーフシチュー 大根とコーンのサラダ ロールパン オレンジかん	牛肉	人参・玉ねぎ・グリーンピース 大根・コーン・ブロッコリー・レモン果汁 寒天・オレンジジュース	じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 ▲ロールパン 砂糖	▲ビーフシチューミックス 酢・塩・醤油	アスパラガス ビスケット	お誕生日ケーキ (ジャム) 	ホットケーキミックス・砂糖・いちごジャム 豆腐・油・▲ホイップクリーム ▲牛乳	
9	木	醤油ラーメン かぼちゃの天ぷら フルーツ (りんご)	豚肉・平天	玉ねぎ・人参・青ねぎ かぼちゃ りんご	中華麺・油・ごま油 天ぷら粉・油	醤油・鶏がらスープ・塩	▲マンナ ビスケット	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)	
10	金	アジの磯辺揚げ きんぴらごぼう 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・太もやし・小松菜	小麦粉・天ぷら粉・油 つきごんにやく・油・砂糖・白ごま 米(国産)	塩 醤油・本みりん・料理酒 だし	▲ビスコ	みかん蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖 みかん(缶詰) ▲牛乳	
13	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	アスパラガス 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・とんかつソース・あおさのり・マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲牛乳	
14	火	鶏肉と根菜の和風カレー ポテトサラダ フルーツ (オレンジ)	鶏肉	大根・だし昆布・れんこん・ごぼう・人参 玉ねぎ・コーン オレンジ	米(国産)・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク 塩	ベジタベるスナック	ジャム入りのクッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・豆腐 油・砂糖・いちごジャム ▲牛乳	
15	水	白身魚の甘辛煮 カリフラワーサラダ ごはん 味噌汁	ホキ	しょうが カリフラワー・キャベツ・人参 ほうれん草・わかめ	でん粉・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産) じゃが芋	だし・醤油・本みりん・料理酒 酢・塩 だし	▲ビスコ	野菜ケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖 野菜&果物ジュース・油 ▲牛乳	
16	木	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 生揚げ	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・中濃ソース・とんかつソース だし・醤油・料理酒	▲ウエハース	パイナップル 牛乳	パイナップル(缶詰)・寒天 ▲カルピス ▲牛乳	
17	金	豆腐の肉味噌丼 かぼちゃサラダ スープ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ ツナフレーク	しょうが・玉ねぎ・ピーマン かぼちゃ・きゅうり キャベツ・チンゲン菜・人参	米(国産)・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・料理酒・本みりん 塩 鶏がらスープ	ルヴァン	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・酢 砂糖・玉ねぎ・きゅうり ▲牛乳	
18	土	 <b>生活発表会</b> 								
20	月	鶏肉の照焼 ブロッコリーとえのきのごま和え 麦入りごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・オクラ・人参・えのきだけ かぼちゃ・小松菜・白菜	砂糖・油 白ごま 米(国産)・押麦	本みりん・醤油 醤油・本みりん・だし だし	ルヴァン	きなこだんご 牛乳	白玉粉・豆腐・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳	
21	火	五目うどん 大根ときゅうりの和え物 さつま芋の天ぷら	生揚げ	白菜・人参・まいたけ・小松菜・だし昆布 大根・きゅうり・人参	うどん 砂糖 さつま芋・天ぷら粉・油	だし・醤油・本みりん・塩 酢・醤油・本みりん 塩	▲マンナ ビスケット	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	
22	水	さばのみそ煮 いんげんともやしの中華和え 麦入りごはん スープ	さば・赤みそ	しょうが さやいんげん・太もやし 大根・青ねぎ	でん粉・砂糖 ごま油 米(国産)・押麦 じゃが芋	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・鶏がらスープ 鶏がらスープ	▲ビスコ	ちんすこう 牛乳	小麦粉・油 砂糖・塩 ▲牛乳	
24	金	フライドチキン 花野菜サラダ ごはん スープ	鶏肉	にんにく カリフラワー・ブロッコリー・人参 ほうれん草・太もやし・かぼちゃ	小麦粉・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	塩・鶏がらスープ 酢・塩・醤油 コンソメ	ルヴァン	チーズスティックパン 牛乳	▲食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲粉チーズ ▲牛乳	
25	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	▲マンナ ビスケット	市販菓子	ソフトせんべい アスパラガスビスケット	
27	月	牛肉と野菜の甘辛炒め さつま芋サラダ ごはん 味噌汁	牛肉 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・ごぼう・まいたけ・小松菜 きゅうり・黄ピーマン 白菜・わかめ・青ねぎ	油・砂糖 さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 塩 だし	▲ビスコ	ツナ高野ナゲット 牛乳	凍り豆腐・ツナフレーク・塩 トマトケチャップ・小麦粉・油 ▲牛乳	
28	火	白身魚フライ キャベツの納豆和え ごはん 味噌汁	ホキ 納豆 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参 ほうれん草・太もやし	小麦粉・パン粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) じゃが芋	塩・トマトケチャップ 醤油 だし	▲ウエハース	レーズン蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖 油・レーズン ▲牛乳	

幼児 栄養価の平均 エネルギー(1食) 542kcal たんぱく質(1食) 17.8g 脂質(脂) 18.5g カルシウム(Ca) 178mg 食塩相当量(食塩) 2.0g

乳児 栄養価の平均 エネルギー(1食) 465kcal たんぱく質(1食) 14.7g 脂質(脂) 15.8g カルシウム(Ca) 175mg 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。