



日	曜日	献立名	ざ い り ょ う				10時のお菓子 3時のお菓子	1-2才 124kcal 蛋白質 脂質	3-5才 124kcal 蛋白質 脂質
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの	その他			
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・果類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類				
1	金	ご飯 鶏肉のパン粉焼き ポテトサラダ 野菜スープ	鶏肉	きゅうり、人参 キャベツ、玉ねぎ、パセリ	精白米 小麦粉、パン粉、キャノーラ油 じゃが芋、マヨネーズ、上白糖	塩、コショウ、グチャップ 塩 中華味、塩	牛乳 おやつ 牛乳 ラスク	584 kcal 22.1 g 22.4 g	650 kcal 24.5 g 23.6 g
2	土	豚丼 チンゲン菜の和え物 豆腐の味噌汁	豚肉 豆腐、味噌	土しょうが、キャベツ、玉ねぎ、人参、ねぎ チンゲン菜、えのきだけ、人参 玉ねぎ、ねぎ	精白米、片栗粉 上白糖	みりん、濃口醤油、だし汁 濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳	449 kcal 17.8 g 13.5 g	466 kcal 18.4 g 10.9 g
4	月	ご飯 マーボー豆腐 インゲンのごま和え チンゲン菜のスープ	豆腐、合ミンチ、味噌	土しょうが、玉ねぎ、人参、ねぎ インゲン、人参 チンゲン菜、玉ねぎ、ねぎ	精白米 キャノーラ油、片栗粉 上白糖、白ごま	みりん、グチャップ 薄口醤油 中華味、濃口醤油	牛乳 おやつ 牛乳 大学芋	497 kcal 16.9 g 19.1 g	540 kcal 17.7 g 19.3 g
5	火	ささがき牛丼 南瓜サラダ もやしとわかめの味噌汁	牛肉 味噌	玉ねぎ、ごぼう、人参、ねぎ 南瓜、きゅうり、人参 もやし、千両カメ、ねぎ	精白米 マヨネーズ	塩、料理酒、濃口醤油、みりん、だし汁 塩、コショウ だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 梨・聖食、よ	464 kcal 14.8 g 17.5 g	497 kcal 15.1 g 18.1 g
6	水	パン ミネストローネ 大根とツナのサラダ ミニゼリー	ウイニー ツナ	しめじ、玉ねぎ、人参、トマト缶、グリーンピース 大根、きゅうり、人参	ロールパン じゃが芋、マカロニ、キャノーラ油 上白糖、キャノーラ油	中華味、グチャップ 薄口醤油、酢 ミニゼリー	牛乳 おやつ お茶 鮭おにぎり	436 kcal 15.6 g 13 g	457 kcal 16.4 g 12.8 g
7	木	ご飯 タラの野菜あんかけ 小松菜の和え物 キャベツの味噌汁	タラ 竹輪 味噌	きぬぎ、玉ねぎ、人参 小松菜、人参 キャベツ、玉ねぎ、ねぎ	精白米 上白糖、片栗粉 上白糖	濃口醤油、みりん、だし汁 濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 ゴマちゃんすこう	460 kcal 16.6 g 15.8 g	516 kcal 18 g 14.5 g
8	金	さつまいもご飯 照り焼きチキン カリフラワーのサラダ あげの味噌汁	鶏肉 うすあげ、味噌	カリフラワー、きゅうり、ホールコーン 玉ねぎ、ねぎ	精白米、さつまいも、黒ごま 上白糖 上白糖、キャノーラ油	塩 料理酒、塩、コショウ、濃口醤油、みりん 濃口醤油、酢、塩 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 チーズ蒸しパン	521 kcal 21.5 g 18.7 g	559 kcal 24.2 g 19.6 g
9	土	グチャップライス キャベツサラダ ポテトスープ	ウイニー	人参、玉ねぎ、ホールコーン、グリーンピース キャベツ、ほうれん草、人参 玉ねぎ、パセリ	精白米、キャノーラ油 上白糖、キャノーラ油 じゃが芋	塩、コショウ、中華味、グチャップ 塩、薄口醤油、酢 中華味、濃口醤油	牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	471 kcal 15.2 g 18.1 g	510 kcal 15.3 g 16.8 g
11	月	きのこごはん さわらの西京焼き風 切干大根の煮物 手まり麩のすまし汁	サワラ、味噌 うすあげ	しめじ、まいたけ、干しいたけ、人参 干切り大根、人参、きぬぎ、玉ねぎ、ねぎ	精白米 上白糖 上白糖 てまり麩	みりん、料理酒、薄口醤油 濃口醤油、みりん 薄口醤油、だし汁 濃口醤油、薄口醤油、みりん、塩、だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 ホットケーキ	471 kcal 19.8 g 14.3 g	506 kcal 21.3 g 12.9 g
12	火	キーマカレー カニカマサラダ オレンジ	合ミンチ カニカマ	玉ねぎ、人参、グリーンピース、トマト缶 キャベツ、きゅうり、ホールコーン オレンジ	精白米、キャノーラ油 上白糖、キャノーラ油	塩、コショウ、グチャップ、パーメントカラー 濃口醤油、酢、塩	牛乳 おやつ お茶 ココアプリン	498 kcal 14.2 g 18.8 g	534 kcal 15.4 g 17.6 g
13	水	ご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え 根菜の味噌汁	鶏肉 花かつお うすあげ、味噌	土しょうが ブロッコリー、人参 大根、人参、ごぼう、ねぎ	精白米 片栗粉、キャノーラ油 上白糖	塩、コショウ、料理酒、濃口醤油 濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 バナナ・食べる煮干し	504 kcal 20 g 20.7 g	566 kcal 24.2 g 21.2 g
14	木	ご飯 八宝菜 春雨サラダ きのこスープ	豚肉、ナルト	白菜、玉ねぎ、人参、干しいたけ 人参、ホールコーン、きゅうり しめじ、えのきだけ、エリンギ、玉ねぎ、ねぎ	精白米 片栗粉、キャノーラ油 春雨、上白糖、キャノーラ油	塩、コショウ、料理酒、薄口醤油、中華味、みりん 酢、濃口醤油 薄口醤油、中華味、塩	牛乳 おやつ 牛乳 とろろてん(黒蜜)	450 kcal 17 g 13.6 g	473 kcal 18.5 g 11 g
15	金	ミートスパゲティ ほりほりサラダ コーンスープ	合ミンチ ちりめん	人参、玉ねぎ、グリーンピース、トマト缶 干切り大根、きゅうり、人参 うらこしコーン、ホールコーン、玉ねぎ、パセリ	スパゲティ、片栗粉、キャノーラ油 上白糖、キャノーラ油	塩、コショウ、中華味、グチャップ、ウスターソース、濃口醤油 薄口醤油、酢 クリームシチューの素、中華味	牛乳 おやつ 牛乳 きなこ蒸しパン	507 kcal 21.1 g 17.6 g	532 kcal 22.8 g 15.9 g
16	土	五目うどん インゲンとコーンのソテー パイン缶	豚肉、竹輪、うすあげ	玉ねぎ、干しいたけ、白菜、人参、ねぎ インゲン、ホールコーン パイン缶	うどん キャノーラ油	薄口醤油、みりん、塩、だし汁 塩、コショウ、中華味	牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	444 kcal 17.2 g 18 g	468 kcal 17.9 g 17.1 g
19	火	ハヤシライス ひじきサラダ キャンディチーズ	牛肉 キャンディチーズ	玉ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース、トマト缶 ひじき、きゅうり、ホールコーン、人参	精白米、キャノーラ油 上白糖	グチャップ、ビーフシチューの素、塩、コショウ 濃口醤油、酢、塩	牛乳 おやつ お茶 フルーチェ・カミカミ長市	488 kcal 14.9 g 18.8 g	484 kcal 15.6 g 15 g
20	水	ご飯 チンジャオロース きゅうりとちやしの甘酢和え 春雨スープ	牛肉	玉ねぎ、三色干切りピーマン、だけのこ きゅうり、ちやし、人参 玉ねぎ、チンゲン菜、ねぎ	精白米 上白糖、片栗粉 上白糖 春雨	みりん、濃口醤油、料理酒、塩、中華味、ウスターソース 酢、薄口醤油、塩 中華味、濃口醤油	牛乳 おやつ 牛乳 オレンジ・ぱりんこ	454 kcal 16.6 g 15.4 g	470 kcal 17.7 g 12.9 g
21	木	パン クリームシチュー ブロッコリーのごま和え ミニゼリー	鶏肉	玉ねぎ、しめじ、グリーンピース、人参 ブロッコリー、人参、ホールコーン	ロールパン じゃが芋、キャノーラ油 上白糖、キャノーラ油 ミニゼリー	クリームシチューの素 濃口醤油、酢、塩	牛乳 おやつ お茶 おはぎ	493 kcal 18 g 17.9 g	519 kcal 19.3 g 16.5 g
22	金	ご飯 赤魚の煮付け ビーフンソテー えのきの味噌汁	赤魚 味噌	土しょうが 玉ねぎ、人参、ピーマン えのきだけ、干わかめ、玉ねぎ、ねぎ	精白米 上白糖 ビーフン、キャノーラ油	濃口醤油、みりん、だし汁 塩、中華味、濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 ジャムサンド	439 kcal 20.2 g 9.2 g	462 kcal 21.2 g 7.3 g
25	月	☆お誕生会☆ ご飯 ササミフライ スパゲティサラダ 野菜スープ	ササミ	青のり粉 きゅうり、人参、ホールコーン キャベツ、玉ねぎ、人参、パセリ	精白米 小麦粉、パン粉、キャノーラ油 スパゲティ、マヨネーズ、上白糖	塩、コショウ、グチャップ 塩 中華味、濃口醤油	牛乳 おやつ りんごジュース さつま芋モンブラン	477 kcal 15.4 g 14.7 g	535 kcal 18.1 g 13.9 g
26	火	ご飯 豚肉の甘辛炒め 小松菜のゆかり和え 麩の味噌汁	豚肉 味噌	玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参、土しょうが 小松菜、キャベツ、人参、ゆかり 玉ねぎ、ねぎ	精白米 上白糖、キャノーラ油 上白糖 切り麩	濃口醤油、みりん、塩 濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 りんご・いわしつこ	446 kcal 17.8 g 13.1 g	487 kcal 19.5 g 12.6 g
27	水	ご飯 鮭の南蛮漬け こふき芋 大根の味噌汁	鮭 味噌	人参、玉ねぎ、ピーマン 青のり粉 大根、玉ねぎ、ねぎ	精白米 片栗粉、キャノーラ油、上白糖 じゃが芋	塩、コショウ、濃口醤油、酢 塩 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 ミックスゼリー	519 kcal 19.3 g 18.2 g	524 kcal 20.3 g 14.8 g
28	木	ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め ブロッコリーサラダ ワカメスープ	豚肉、厚揚げ、味噌	玉ねぎ、キャベツ、人参、土しょうが ブロッコリー、人参、ホールコーン 干わかめ、玉ねぎ、ねぎ	精白米 上白糖、キャノーラ油 マヨネーズ、上白糖	料理酒、濃口醤油 塩 中華味、濃口醤油	牛乳 おやつ 牛乳 にんじん、ブリッツ	469 kcal 18.4 g 18.3 g	520 kcal 20 g 18.8 g
29	金	野菜ちゃんぽん さつま芋サラダ オレンジ	豚肉	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、ねぎ、干しいたけ、人参、きぬぎ、ねぎ オレンジ	ラーメン さつまいも、マヨネーズ、上白糖	中華味、塩、濃口醤油、だし汁 塩	牛乳 おやつ お茶 煮野菜おにぎり	498 kcal 16.7 g 10.7 g	568 kcal 18.6 g 9 g
30	土	チャーハン チンゲン菜のサラダ アスパラとちやしのスープ	合ミンチ ツナ	干しいたけ、ホールコーン、玉ねぎ、人参、ねぎ チンゲン菜、人参 アスパラ、もやし、パセリ	精白米、キャノーラ油 上白糖、キャノーラ油	中華味、塩、コショウ、濃口醤油 濃口醤油、酢 中華味、塩、濃口醤油	牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	440 kcal 15.4 g 16.4 g	467 kcal 16.1 g 15.9 g

★都合により、献立の一部変更することがありますがご了承ください。

★3～5才には朝の牛乳・お菓子はありません。

★油はだたね100%のものを使用しています。

★10時のお菓子に関しては数種類のビスケット、せんべい類の中から提供しています。

献立種類	1～2歳				3～5歳			
	124kcal	蛋白質	脂質	塩分	124kcal	蛋白質	脂質	塩分
栄養素	478kcal	17.5 g	16.3 g	1.7 g	512kcal	18.9 g	15.2 g	2.1 g
平均栄養価	478kcal	17.5 g	16.3 g	1.7 g	512kcal	18.9 g	15.2 g	2.1 g
目標栄養価	463 kcal	19.2 g	12.5 g	1.6 g	511kcal	21.5 g	14.0 g	1.7 g