

日	曜日	献立名	ざいりょう				10時のお菓子	1-2才	3-5才
			赤♡ 血や肉になるもの	緑♡ からだの骨を強えるもの	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	水	ご飯 ホキのクチャップ焼き キャベツのおひかめ じゃが芋の味噌汁	ホキ 花かつお 味噌	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、人参 玉ねぎ、ねぎ	精白米 キャノーラ油 上白糖 じゃが芋	クチャップ、塩 濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 ふかし芋	403 kcal 16.5 g 10.6 g	435 kcal 17.2 g 9.4 g
2	木	カレーうどん ブロックリー ミニゼリー	豚肉、うすあげ	玉ねぎ、人参、ねぎ ブロックリー、人参	うどん、片栗粉 上白糖、白ごま	ハーモントカレー、だし汁、濃口醤油、みりん 濃口醤油 ミニゼリー	牛乳 おやつ お茶 鶏豆おにぎり	467 kcal 14.5 g 12.6 g	505 kcal 15.5 g 11.1 g
4	土	コーンラーメン いんげんの和え物 栗餅(フルーツ缶)	豚肉	干わかめ、ねぎ、玉ねぎ、人参、ホールコーン インゲン、人参 フルーツ缶	ラーメン 上白糖	濃口醤油、薄口醤油、中華味、だし汁 薄口醤油	牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	519 kcal 18.1 g 20.4 g	503 kcal 18.3 g 17 g
6	月	ご飯 ホイコーロ風 シューマイ チンゲン菜のスープ	豚肉、赤味噌 シューマイ	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、干しいたけ、ねぎ チンゲン菜、玉ねぎ、ねぎ	精白米 キャノーラ油、キャノーラ油、片栗粉	料理酒、塩、みりん、中華味 中華味、濃口醤油、塩	牛乳 おやつ 牛乳 ホットケーキ	491 kcal 18.8 g 16.5 g	535 kcal 20.2 g 15.1 g
7	火	わかめご飯 鯖の塩焼き 小松菜と竹輪のゴママヨ和え 糠菜の味噌汁	サワラ 竹輪 うすあげ、味噌	小松菜、人参 大根、人参、ごぼう、ねぎ	精白米 キャノーラ油 白ごま、マヨネーズ 小豆	塩 塩 だし汁	牛乳 おやつ お茶 フルーチェ・いわしっす	407 kcal 18.4 g 16.1 g	449 kcal 20 g 15.8 g
8	水	豚丼 チキンナゲット 石狩汁	豚肉 チキンナゲット サケ、味噌	玉ねぎ、人参、土しようが 大根、人参、ねぎ	精白米、キャノーラ油、上白糖 じゃが芋	料理酒、塩、みりん、濃口醤油、だし汁 クチャップ だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 りんご・ほりめん	520 kcal 23.3 g 15.8 g	561 kcal 26.1 g 15.9 g
9	木	ナポリタン キャベツとコーンのサラダ ポテトスープ	ワイン	人参、玉ねぎ、ピーマン キャベツ、ホールコーン、人参 玉ねぎ、ドライパセリ	スパゲッティ、キャノーラ油 上白糖、キャノーラ油 じゃが芋	塩、クショ、中華味、クチャップ 濃口醤油 中華味、濃口醤油	牛乳 おやつ お茶 きなこおにぎり	434 kcal 13.2 g 9 g	487 kcal 14.6 g 8 g
10	金	☆お誕生会 ふりかけご飯 サーモンフライ ほりほりサラダ 野菜スープ	サケ ちりめん	舞のり粉 干切りの大根、きゅうり、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参、ドライパセリ	精白米 小麦粉、パン粉、キャノーラ油、マヨドレ 上白糖、キャノーラ油	ふりかけ 塩、クショ 薄口醤油 中華味、濃口醤油、だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 メープルマフィン	515 kcal 19.8 g 18.3 g	578 kcal 21.5 g 19.6 g
11	土	五目チャーハン ちやしほりれん草のスープ 栗物 (ハイム缶)	合ミンチ	人参、土しようが、インゲン 白米、きゅうり、人参、塩、ごぼう ちやしほりれん草、玉ねぎ、ねぎ パンパン	精白米、キャノーラ油	塩、クショ、中華味 中華味、濃口醤油	牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	506 kcal 17.8 g 17.5 g	504 kcal 17.2 g 17.8 g
13	月	ご飯 豚肉と大根の煮物 チンゲン菜の和え物 鯖の味噌汁	豚肉、厚揚げ 味噌	人参、大根、インゲン チンゲン菜、えのきだけ、人参 玉ねぎ、ねぎ	精白米 キャノーラ油、上白糖 上白糖 切り餅	みりん、濃口醤油、だし汁 濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ おやつ じゃが芋のおやつ	511 kcal 19.5 g 20 g	514 kcal 20.9 g 16.8 g
14	火	ロールパン クリームシチュー ひじきサラダ ミニゼリー	鶏肉	玉ねぎ、しめじ、グリーンピース、人参 ひじき、インゲン、ホールコーン、人参	バターロール じゃが芋、キャノーラ油 上白糖、キャノーラ油	クリームシチューの素 濃口醤油、塩 ミニゼリー	牛乳 おやつ お茶 ゆかりおにぎり	513 kcal 16.3 g 13.2 g	548 kcal 16.9 g 13.2 g
15	水	ご飯 カレーの味噌煮 さつま芋サラダ 豆腐のすまし汁	カレー、味噌 豆腐	土しようが 人参、きぬさや 玉ねぎ、ねぎ	精白米 上白糖 さつまいも、上白糖、マヨネーズ	濃口醤油、だし汁 塩 薄口醤油、だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 コーン蒸しパン	482 kcal 19.4 g 12.9 g	522 kcal 19.4 g 10.2 g
16	木	三色ごはん 白米の昆布和え ほうれん草の味噌汁	合ミンチ 味噌	人参、土しようが、インゲン 白米、きゅうり、人参、塩、ごぼう ほうれん草、玉ねぎ、ねぎ	精白米、上白糖、キャノーラ油 上白糖	濃口醤油、みりん、だし汁、塩 濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 ジャムサンド	446 kcal 15.7 g 14.8 g	490 kcal 16.9 g 14.4 g
17	金	ご飯 炒り鶏 小松菜の和え物 わかめ味噌汁	鶏肉、厚揚げ 小松菜、人参 うすあげ、味噌	大根、こんにゃく、ごぼう、人参、しいたけ、インゲン 小松菜、人参 干わかめ、玉ねぎ、ねぎ	精白米 キャノーラ油、上白糖 上白糖	濃口醤油、だし汁 濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 バナナ・カミカミ栗物	446 kcal 18.2 g 15.7 g	488 kcal 19.8 g 14.5 g
18	土	きつねうどん 南瓜の煮物 栗物 (みかん缶)	うすあげ 合ミンチ	玉ねぎ、干わかめ、人参、ねぎ 南瓜 みかん缶	うどん、上白糖 上白糖、片栗粉	濃口醤油、薄口醤油、みりん、だし汁 濃口醤油、だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	465 kcal 14.1 g 13 g	466 kcal 13.5 g 10.8 g
20	月	ハヤシライス 大根サラダ キャンディチーズ	牛肉 キャンディチーズ	玉ねぎ、人参、グリーンピース、しめじ 大根、インゲン、ホールコーン、人参	精白米、キャノーラ油 上白糖、キャノーラ油	中華味、ビーフシチューの素 薄口醤油、酢	牛乳 おやつ お茶 プリン	521 kcal 15.8 g 19.3 g	575 kcal 16.4 g 19.4 g
21	火	ご飯 タラの野菜あんかけ ほうれん草と白米の和え物 あじの味噌汁	タラ うすあげ、味噌	きぬさや、玉ねぎ、人参 ほうれん草、白米、人参 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 スイートポテト	413 kcal 18.3 g 10 g	436 kcal 19 g 8.1 g
22	水	ご飯 豚じゃが 小松菜の和え物 大根の味噌汁	豚肉 うすあげ、味噌	人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、きぬさや 小松菜、人参 大根、玉ねぎ、ねぎ	精白米 じゃが芋、キャノーラ油、上白糖 上白糖	みりん、濃口醤油 濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ お茶 初雁ラスク	479 kcal 17.4 g 14.7 g	521 kcal 18.8 g 14.1 g
24	金	ご飯 鶏肉のパン粉焼き ポテトサラダ おやしの味噌汁	鶏肉 味噌	きゅうり、人参 おやし、玉ねぎ、ねぎ	精白米 小麦粉、パン粉 じゃが芋、マヨネーズ	塩、クショ、クチャップ だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 チーズ蒸しパン	561 kcal 21.8 g 20.2 g	625 kcal 24.6 g 21.6 g
25	土	鮭チャーハン いんげんのサラダ キャベツの味噌汁	サケフレック 味噌	干しいたけ、ホールコーン、玉ねぎ、人参、ねぎ インゲン、白米、人参 キャベツ、玉ねぎ、ねぎ	精白米、キャノーラ油 白ごま、上白糖、キャノーラ油	中華味、塩、クショ、濃口醤油 薄口醤油 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	477 kcal 14.6 g 17.9 g	507 kcal 15.2 g 17.5 g
27	月	ご飯 牛肉とごぼうの煮物 大根サラダ さつまいもの味噌汁	牛肉 味噌	ごぼう、玉ねぎ、人参、ねぎ 大根、きゅうり、ホールコーン、人参 玉ねぎ、ねぎ	精白米 上白糖 上白糖 さつまいも	薄口醤油、みりん 濃口醤油、酢、塩 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 人参蒸しパン	453 kcal 15.1 g 13.5 g	501 kcal 15.8 g 12.5 g
28	火	チキンカレー カリフラワーサラダ ミニゼリー	鶏肉 味噌	玉ねぎ、人参、グリーンピース カリフラワー、人参、ホールコーン	精白米、じゃが芋、キャノーラ油 上白糖、キャノーラ油	塩、ハーモントカレー 塩、濃口醤油、酢 ミニゼリー	牛乳 おやつ 牛乳 りんご・カミカミ栗物	471 kcal 17 g 14.4 g	515 kcal 17.7 g 12.9 g
29	水	ご飯 チンジャオロース 春雨サラダ 中華スープ	牛肉 味噌	玉ねぎ、三色干切りピーマン、だけのこ 人参、ホールコーン、きゅうり 小松菜、玉ねぎ、人参、ねぎ	精白米 片栗粉、上白糖、キャノーラ油 春雨、キャノーラ油	濃口醤油、料理酒、ウスターソース、中華味 濃口醤油 中華味、だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 ミックゼリー	466 kcal 16.1 g 14.4 g	506 kcal 17 g 14.6 g
30	木	ご飯 ポークビーンズ ブロックリーのマヨ和え 野菜スープ	豚肉、水蒸大豆 味噌	玉ねぎ、人参、グリーンピース、しめじ、トマト缶 ブロックリー、人参、ホールコーン 人参、チンゲン菜、玉ねぎ	精白米 じゃが芋、キャノーラ油 マヨネーズ	塩、中華味、クチャップ、ウスターソース 中華味、濃口醤油	牛乳 おやつ 牛乳 のりポテト	479 kcal 18.9 g 17.8 g	516 kcal 19.4 g 16.4 g

★都合により、献立を一部変更することがありますのでご了承ください。

★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			
	1日分 - 蛋白質	脂質	塩分	糖質	1日分 - 蛋白質	脂質	塩分	糖質
平均栄養価	474kcal	17.4 g	1.7 g	1.7 g	511kcal	18.6 g	14.3 g	2.0 g
目標栄養価	463 kcal	19.2 g	1.2 g	1.6 g	511kcal	21.5 g	14.0 g	1.7 g

