



日	曜	献立名	ざ い り ょ う				10時のおやつ	1-2才	3-5才
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの働きを助えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他			
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類		3時のおやつ	1才児 - 蛋白質 脂質	1才児 - 蛋白質 脂質
4	木	ツナカレー ブロッコリーのサラダ フルーツポンチ	ツナ	玉ねぎ,人参,グリーンピース ブロッコリー,ホールコーン,人参 みかん缶,フルーツ缶,アップルジュース	精白米,じゃが芋,キャノーラ油 上白糖	塩・バモントカレー 濃口醤油,酢,塩	牛乳 おやつ お茶 量だべよ・いわしっ子	446 kcal 14.5 g 14.1 g	493 kcal 15 g 13.1 g
5	金	ご飯 タラの野菜あんかけ マカロニサラダ じゃが芋の味噌汁	タラ	きぬさや,玉ねぎ,人参 人参,きゅうり 玉ねぎ	精白米 上白糖,片栗粉 マカロニ,マヨネーズ じゃが芋	濃口醤油,みりん,だし汁 塩 だし汁	牛乳 おやつ お茶 七草がゆ	433 kcal 15.2 g 9.3 g	440 kcal 15.7 g 5.7 g
6	土	わかめうどん 南瓜のそぼろ煮 果物 (パイナップル)	竹輪 合ミンチ	干しいたけ,人参,干ワカメ,玉ねぎ,ねぎ 南瓜 パイナップル	うどん 上白糖,片栗粉	濃口醤油,薄口醤油,塩,みりん,だし汁 濃口醤油,だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	454 kcal 16.5 g 12.9 g	466 kcal 16.9 g 10.7 g
9	火	ご飯 鮭のマヨドレ焼き 白菜の昆布和え 鮭の味噌汁	サバ	青のり粉 白菜,きゅうり,塩昆布,人参 玉ねぎ,ねぎ	精白米 マヨドレ 上白糖 切り鮭	塩,コショウ 濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 ホットケーキ	493 kcal 20.1 g 14.4 g	497 kcal 21.6 g 11.4 g
10	水	ご飯 照り焼きチキン 小松菜のごま和え 根菜汁	鶏肉	鶏肉	精白米 片栗粉,キャノーラ油 白ごま,上白糖	濃口醤油,みりん,塩 濃口醤油 薄口醤油,塩,みりん,だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 和風ラスク	484 kcal 19.4 g 19.3 g	545 kcal 22.8 g 20.8 g
11	木	中華丼 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	豚肉	干しいたけ,白菜,人参,玉ねぎ インゲン,人参 チンゲン菜,玉ねぎ,ねぎ	精白米,片栗粉 春雨,上白糖,キャノーラ油 片栗粉	塩,コショウ,薄口醤油,中華味,みりん 酢,濃口醤油 中華味,濃口醤油,塩	牛乳 おやつ 牛乳 りんご・いわしっ子	425 kcal 17.3 g 11.6 g	429 kcal 17.8 g 8.4 g
12	金	ご飯 筑前煮 白菜と竹輪のゴママヨサラダ 豆腐の味噌汁	鶏肉,竹輪 竹輪 豆腐,味噌	こんにゃく,大根,ごぼう,レンコン,人参,きぬさや 白菜,きゅうり,人参 玉ねぎ,ねぎ	精白米 じゃが芋,キャノーラ油,上白糖 マヨネーズ,白ごま	料理酒,濃口醤油,みりん 薄口醤油 だし汁	牛乳 おやつ お茶 みるくもち	500 kcal 16.4 g 17.6 g	531 kcal 17.7 g 16.4 g
13	土	鮭チャーハン わかめの味噌汁 果物 (みかん缶)	サケフレーク 味噌	玉ねぎ,人参,ホールコーン,ねぎ 干ワカメ,玉ねぎ,ねぎ みかん缶	精白米,キャノーラ油	中華味,濃口醤油,塩,コショウ	牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	490 kcal 17.1 g 16.3 g	516 kcal 17.8 g 13.8 g
15	月	ご飯 豆腐のチャンプルー キャベツのゆかり和え 大根の味噌汁	豚肉,豆腐	人参,もやし,玉ねぎ,だけのこ,ピーマン キャベツ,人参,ゆかり 大根,玉ねぎ,ねぎ	精白米 キャノーラ油,片栗粉,上白糖 上白糖	塩,中華味,濃口醤油,料理酒 濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ お茶 せんざい	405 kcal 16.9 g 12.1 g	420 kcal 18.2 g 9.5 g
16	火	五目うどん 根菜サラダ スマイルポテト	鶏肉,うすあげ,ナルト ちりめん	人参,干しいたけ,白菜,玉ねぎ,ねぎ レンコン,ごぼう,人参	うどん 上白糖,マヨネーズ スマイルポテト	濃口醤油,薄口醤油,塩,みりん,だし汁 薄口醤油	牛乳 おやつ お茶 青菜おにぎり	476 kcal 15.4 g 12.3 g	549 kcal 16.9 g 13 g
17	水	ご飯 サバの塩焼き ひじきと大豆の煮物 さつまいもの味噌汁	サバ	ひじき,こんにゃく,人参 玉ねぎ,ねぎ	精白米 キャノーラ油 上白糖 さつまいも	塩 濃口醤油,だし汁 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 レーズン蒸しパン	489 kcal 20.4 g 17 g	524 kcal 22.4 g 14.9 g
18	木	ご飯 牛肉と野菜のトマト煮 ほりほりサラダ そうめんの味噌汁	牛肉 ちりめん	キャベツ,玉ねぎ,人参,グリーンピース,トマト缶 切り干し大根,きゅうり,人参 人参,玉ねぎ,ねぎ	精白米 じゃが芋,キャノーラ油 上白糖 そうめん	塩,中華味,ケチャップ,ウスターソース 薄口醤油,酢 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 オレンジ・ぱりんこ	479 kcal 16.9 g 14.3 g	521 kcal 18.3 g 13 g
19	金	☆お誕生会 ワカメご飯 ハンバーグ 南瓜サラダ 野菜スープ	ハバーグ	炊き込みわかめ ブロッコリー 南瓜,きゅうり,人参 人参,キャベツ,玉ねぎ,パセリ	精白米 上白糖,マヨドレ 上白糖	ケチャップ,塩 塩 中華味,塩	牛乳 おやつ アップルジュース レモンケーキ	492 kcal 12.8 g 16.7 g	517 kcal 12.5 g 15.2 g
20	土	豚きのこ丼 チンゲン菜の和え物 玉ねぎの味噌汁	豚肉	人参,玉ねぎ,しめじ,みつば チンゲン菜,ホールコーン,人参 玉ねぎ,人参,ねぎ	精白米,片栗粉 上白糖	だし汁,中華味,濃口醤油,みりん 濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	420 kcal 14.9 g 11.3 g	428 kcal 15.2 g 8.5 g
22	月	ご飯 ポークビーンズ キャベツのごま和え もやしの味噌汁	豚肉,水煮大豆	玉ねぎ,人参,三色ピーマン,トマト缶 キャベツ,インゲン,人参 もやし,玉ねぎ,ねぎ	精白米 じゃが芋,キャノーラ油 白ごま,上白糖	ケチャップ,中華味,塩,ウスターソース 薄口醤油 だし汁	牛乳 おやつ お茶 プリン	468 kcal 16.4 g 14.1 g	489 kcal 17.5 g 11.5 g
23	火	ご飯 赤魚の味噌煮 チンゲン菜のソテー 鮭のすまし汁	赤魚,味噌	土しろうが チンゲン菜,人参,玉ねぎ 干わかめ,玉ねぎ,ねぎ	精白米 上白糖 キャノーラ油,上白糖 切り鮭	料理酒,濃口醤油,みりん 濃口醤油 濃口醤油,薄口醤油,塩,みりん,だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 メープルマフィン	455 kcal 18.9 g 12.3 g	493 kcal 20.1 g 11.9 g
24	水	ご飯 鶏肉のマヨドレ焼き 春雨サラダ 大根の味噌汁	鶏肉	マーメレードジャム きゅうり,ホールコーン,人参 大根,玉ねぎ,ねぎ	精白米 春雨,上白糖,マヨネーズ	塩,コショウ,みりん,濃口醤油 塩 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 バナナ・ミニゼリー	496 kcal 17.8 g 18 g	560 kcal 20.6 g 18.9 g
25	木	中華汁そば 白菜のゴマ和え 果物 (みかん)	豚肉	もやし,玉ねぎ,人参,ねぎ 白菜,インゲン,人参 みかん	ラーメン,キャノーラ油 白ごま,上白糖	中華味,料理酒,濃口醤油,塩,みりん,だし汁 薄口醤油	牛乳 おやつ お茶 ふりかけおにぎり	473 kcal 17.1 g 10.7 g	478 kcal 17.8 g 7.6 g
26	金	ご飯 豚肉の生姜炒め煮 ほうれん草の白和え しめじの味噌汁	豚肉 豆腐,味噌 味噌	玉ねぎ,キャベツ,人参,ピーマン,土しろうが ほうれん草,人参 しめじ,玉ねぎ,ねぎ	精白米 上白糖,キャノーラ油 白ごま,上白糖	濃口醤油,みりん,塩 薄口醤油 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 ふかしもち	431 kcal 16.3 g 13.7 g	460 kcal 17.8 g 11.3 g
27	土	ささがき牛丼 インゲンのソテー 白菜の味噌汁	牛肉	人参,玉ねぎ,ごぼう,ねぎ インゲン,ホールコーン 白菜,干わかめ	精白米 キャノーラ油	だし汁,塩,料理酒,濃口醤油,みりん 中華味,塩 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	491 kcal 18.4 g 18.4 g	551 kcal 19.4 g 16.6 g
29	月	ご飯 肉じゃが ブロッコリーのマヨ和え かぶの味噌汁	牛肉	人参,玉ねぎ,糸コンニャク,きぬさや ブロッコリー,ホールコーン,人参 カブ,ねぎ	精白米 じゃが芋,キャノーラ油,上白糖 マヨネーズ	みりん,濃口醤油 塩 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 マカロニきな粉	508 kcal 18.3 g 18.9 g	559 kcal 19.8 g 19.9 g
30	火	ナポリタン キャベツとしめじのサラダ コーンスープ	ウイニー	人参,玉ねぎ,ピーマン しめじ,キャベツ うらこしコン,ホールコーン,玉ねぎ,パセリ	スパゲッティ,キャノーラ油 キャノーラ油,上白糖	塩,コショウ,中華味,ケチャップ,ウスターソース,濃口醤油 濃口醤油,酢 中華味,クリームシチューの素	牛乳 おやつ お茶 じゃこおにぎり	515 kcal 15.2 g 14.2 g	560 kcal 16.2 g 11.8 g
31	水	ご飯 マーボー豆腐 もやし甘酢和え チンゲン菜スープ	豆腐,合ミンチ,味噌	土しろうが,玉ねぎ,人参,ねぎ もやし,きゅうり,人参 チンゲン菜,玉ねぎ,ねぎ	精白米 キャノーラ油,片栗粉 キャノーラ油,上白糖	みりん 濃口醤油,酢 中華味,濃口醤油	牛乳 おやつ 牛乳 のらラスク	466 kcal 19.2 g 17.3 g	525 kcal 21.8 g 18.2 g

★都合により、献立を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・おやつはありません。

★油はなたね100%のものを使用しています。

★10時のおやつ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			
栄養素	1才児 -	蛋白質	脂質	塩分	1才児 -	蛋白質	脂質	塩分
平均栄養価	472kcal	17.1g	14.7g	1.9g	506kcal	18.4g	13.1g	2.2g
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