



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◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの	その他	3時のお菓子	12時 - 蛋白質 脂質	12時 - 蛋白質 脂質	
			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					
2	月	ご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め 中華和え わかめのすまし汁	厚揚げ,豚肉,味噌	大根,玉ねぎ,人参 インゲン,干しいたけ,人参 干わかめ,玉ねぎ	精白米 キャノーラ油,上白糖 上白糖,ゴマ油	濃口醤油,料理酒 濃口醤油,酢 濃口醤油,薄口醤油,みりん,塩,だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 米粉コーン蒸しパン	496 kcal 16.8g 17.1g	514 kcal 17.8g 14.9g	
3	火	ご飯 豚じゃが キャベツの昆布和え 豆腐の味噌汁	豚肉 豆腐,味噌	人参,玉ねぎ,糸こんにゃく,グリーンピース キャベツ,細切り塩ふき昆布,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 上白糖	みりん,濃口醤油 濃口醤油,酢 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 りんご・いわしっ子	463 kcal 20.3g 14.2g	468 kcal 19.4g 11.2g	
4	水	焼きそば ミニゼリー 小松菜のスープ	豚肉,花かつお	もやし,人参,玉ねぎ,キャベツ,青のり	焼きそば,キャノーラ油	塩,焼きそばソース ミニゼリー 中華味,濃口醤油,だし汁	牛乳 おやつ お茶 ゆかりおにぎり	455 kcal 14.4g 11.1g	412 kcal 14.2g 7.6g	
5	木	ケチャップライス カリフラワーサラダ コーンスープ 果物(フルーツ缶)	とりミンチ	玉ねぎ,ミックスベジタブル カリフラワー,人参,きゅうり ホールコーン,うらごしコーン,玉ねぎ,パセリ フルーツ缶	精白米,キャノーラ油 マヨネーズ	塩,コショウ,ケチャップ,中華味 塩,濃口醤油,水 クリームシチューの素	牛乳 おやつ 牛乳 ふかし芋	513 kcal 17.6g 17.3g	556 kcal 16.3g 13.3g	
6	金	ご飯 タラの煮付け スパゲティサラダ ほうれん草の味噌汁	タラ	土しょうが 人参,きゅうり	精白米 上白糖 スパゲティ,マヨネーズ	みりん,濃口醤油,だし汁 塩	牛乳 おやつ 牛乳 オレンジゼリー	402 kcal 16.3g 10.6g	418 kcal 16.7g 8.5g	
7	土	豚ネギチャーハン チンゲン菜スープ 果物(みかん缶)	豚肉	干しいたけ,白ねぎ,玉ねぎ,人参,ねぎ チンゲン菜,玉ねぎ,ねぎ みかん缶	精白米,ゴマ油,キャノーラ油	塩,コショウ,濃口醤油 中華味,濃口醤油,水	牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	471 kcal 14.8g 16.3g	466 kcal 14.9g 15.1g	
9	月	ささがき牛丼 きゅうりの酢の物 しめじの味噌汁	牛肉	玉ねぎ,人参,ごぼう,ねぎ きゅうり,キャベツ,人参 しめじ,玉ねぎ,ねぎ	精白米 上白糖	だし汁,塩,料理酒,濃口醤油,みりん 酢,薄口醤油,塩 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 ホットケーキ	429 kcal 12.9g 9.7g	516 kcal 16.1g 12.1g	
10	火	ご飯 照り焼きチキン ほうれん草のゴマ和え ワカメの味噌汁	鶏肉	ほうれん草,人参 干わかめ,玉ねぎ,ねぎ	精白米 キャノーラ油 上白糖,白ごま	塩,コショウ,料理酒,濃口醤油,みりん 濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 米粉きなこ蒸しパン	498 kcal 19.6g 17.7g	525 kcal 22.3g 17g	
11	水	ご飯 鮭の塩焼き ビーフソテー 大根の味噌汁	鮭	玉ねぎ,人参,ピーマン 大根,玉ねぎ,ねぎ	精白米 キャノーラ油 ビーフソテー	塩 塩,中華味,濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 りんごゼリー	434 kcal 18.5g 11.7g	461 kcal 19.8g 9.9g	
12	木	ご飯 クリームシチュー カニカマサラダ ミニゼリー	鶏肉 カニカマ	玉ねぎ,人参,グリーンピース キャベツ,人参	精白米 じゃが芋 キャノーラ油,上白糖	塩,コショウ,クリームシチューの素,中華味 酢,濃口醤油,塩 ミニゼリー	牛乳 おやつ 牛乳 ちんすこう	552 kcal 14.8g 20.5g	641 kcal 15.7g 21g	
13	金	ご飯 豚肉と白菜の中華炒め 春雨スープ 果物(みかん缶)	豚肉	玉ねぎ,白菜,たけのこ,人参,土しょうが チンゲン菜,えのきだけ みかん缶	精白米 片栗粉,ゴマ油 春雨	塩,コショウ,薄口醤油,中華味 薄口醤油,塩,中華味,水	牛乳 おやつ 牛乳 バナナ・アンパンマンソフトゼン	445 kcal 15.4g 12.9g	478 kcal 16.1g 11.4g	
14	土	中華汁そば 野菜サラダ 果物(フルーツ缶)	豚肉	もやし,ねぎ,人参 アスパラ,キャベツ,人参 フルーツ缶	ラーメン 上白糖,キャノーラ油	中華味,料理酒,濃口醤油,塩,みりん, 酢,薄口醤油	牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	534 kcal 17.6g 11.2g	498 kcal 16.5g 7.3g	
16	月	ミートスパゲティ グリーンサラダ 野菜スープ ミニゼリー	合ミンチ ツツ	にんにく,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,トマト缶 ブロッコリー,きゅうり,人参 キャベツ,玉ねぎ,人参,パセリ	スパゲティ,キャノーラ油,片栗粉,上白糖 マヨネーズ	ケチャップ,ウスターソース,塩,中華味,上白糖 塩,濃口醤油,塩 中華味 ミニゼリー	牛乳 おやつ 牛乳 青のりポテト	534 kcal 18.5g 20.4g	571 kcal 19.9g 22g	
17	火	ご飯 豚肉と野菜の炒め煮 インゲンのおかか和え 白菜の味噌汁	豚肉 花かつお	キャベツ,玉ねぎ,ピーマン,人参,土しょうが インゲン,人参 白菜,玉ねぎ,ねぎ	精白米 上白糖,キャノーラ油 上白糖	みりん,濃口醤油,塩 濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 フルーツパンチ	446 kcal 15.2g 14.3g	448 kcal 15.6g 11.4g	
18	水	ご飯 さわらの竜田揚げ ポテトサラダ きのこの味噌汁	さわり	土しょうが,にんにく きゅうり,人参 しめじ,えのきだけ,玉ねぎ	精白米 片栗粉,キャノーラ油 じゃが芋,マヨネーズ	濃口醤油,料理酒,みりん だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 りんご・いわしっ子	433 kcal 19.1g 13.7g	492 kcal 21.6g 15.7g	
19	木	ロールパン ポトフ ツナサラダ オレンジ	ウイニー ツツ	キャベツ,玉ねぎ,人参,パセリ カリフラワー,きゅうり,ホールコーン オレンジ	ロールパン じゃが芋 上白糖,キャノーラ油	中華味 濃口醤油,酢	牛乳 おやつ 牛乳 米粉レーズン蒸しパン	491 kcal 15.1g 18.3g	514 kcal 15.2g 18.2g	
20	金	ご飯 豚肉のケチャップ炒め スマイルポテト ちやしの味噌汁	豚肉	玉ねぎ,キャベツ,人参,三色ピーマン	精白米 上白糖,キャノーラ油 スマイルポテト	薄口醤油,ケチャップ,ウスターソース ケチャップ だし汁	牛乳 おやつ お茶 五平もち	467 kcal 15.1g 12.1g	500 kcal 15.5g 10.6g	
21	土	きつねわかめうどん じゃが芋のそぼろ煮 果物(みかん缶)	うすあげ 合ミンチ	ほうれん草,人参,干わかめ インゲン みかん缶	うどん じゃが芋,上白糖,片栗粉	濃口醤油,薄口醤油,みりん,だし汁 濃口醤油,みりん,だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	477 kcal 15.7g 16g	472 kcal 15.8g 19g	
23	月	キーマカレー ほりほりサラダ 果物(りんご)	合ミンチ ちりめん	玉ねぎ,人参,グリーンピース,トマト缶 千切り大根,きゅうり,人参 りんご	精白米,キャノーラ油 上白糖,白ごま	塩,コショウ,ケチャップ,パモントカレー 薄口醤油,酢	牛乳 おやつ 牛乳 グレーゼリー	541 kcal 15.7g 17.5g	576 kcal 16.2g 17.1g	
24	火	☆お誕生会☆ ふりかけごはん 鶏のからあげ マカロニサラダ 豆乳の味噌汁	鶏肉	土しょうが,にんにく 人参,きゅうり 玉ねぎ,ねぎ	精白米 片栗粉,キャノーラ油 マカロニ,白濁マヨドレ まめ麩	ふりかけ 塩,濃口醤油 塩 だし汁	牛乳 おやつ オレンジジュース りんごケーキ	574 kcal 19.8g 20.9g	570 kcal 21.4g 23.6g	
25	水	ご飯 マーボー豆腐 春雨の酢の物 中華コーンスープ	豆腐,合ミンチ,味噌	土しょうが,玉ねぎ,人参,ねぎ 人参,きゅうり うらごしコーン,ねぎ,玉ねぎ	精白米 キャノーラ油,ゴマ油,片栗粉 春雨,ゴマ油,上白糖 片栗粉	みりん 酢,濃口醤油,塩 濃口醤油,中華味	牛乳 おやつ 牛乳 大学芋	591 kcal 17.2g 23.2g	638 kcal 18.8g 20.2g	
26	木	ご飯 さばの味噌煮 もやしの甘酢和え 豆腐の味噌汁	さば,味噌	土しょうが もやし,きゅうり,人参 玉ねぎ,ねぎ	精白米 上白糖 上白糖	料理酒,みりん,濃口醤油 塩,酢,濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 和風ラスク	470 kcal 23.1g 13g	500 kcal 22.3g 14.9g	
27	金	ご飯 鶏肉の7-11 焼き ひじきサラダ ほうれん草の味噌汁	鶏肉	マーマレードジャム きゅうり,人参,ひじき ほうれん草,ねぎ	精白米 上白糖,キャノーラ油	塩,コショウ,みりん,濃口醤油 酢,濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 ラムネ・星だべよ	497 kcal 18.3g 18.6g	533 kcal 21.3g 19.3g	
28	土	ツナピラフ 野菜スープ 果物(バナナ缶)	ツツ	玉ねぎ,人参,グリーンピース キャベツ,玉ねぎ,人参,パセリ バナナ缶	精白米,キャノーラ油	塩,コショウ,中華味 中華味	牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	470 kcal 13.2g 10.5g	470 kcal 12.9g 7.6g	

★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・お菓子はありません。

★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			
	12時 -	蛋白質	脂質	塩分	12時 -	蛋白質	脂質	塩分
茶湯茶	483kcal	16.7g	15.9g	1.8g	505kcal	17.7g	14.2g	1.9g
平日茶湯茶	463kcal	19.2g	12.5g	1.6g	511kcal	21.5g	14.0g	1.7g

