



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			
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・雑穀類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類				
2	月	ご飯 タラの野菜あんかけ 小松菜の和え物 麵の味噌汁	タラ 竹輪 味噌	きぬさや,玉ねぎ,人参 小松菜,キャベツ,人参 玉ねぎ,ねぎ	精白米 上白糖,片栗粉 上白糖 切り葱	濃口醤油,みりん,だし汁 濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ お茶 プリン	405 kcal 16.4g 8.1g	416 kcal 17.7g 5.3g
3	火	パン ポトフ カリフラワーのサラダ ミニゼリー	ウイニー	キャベツ,玉ねぎ,人参,パセリ カリフラワー,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	中華味, 酢,濃口醤油 ミニゼリー	牛乳 おやつ お茶 わかめおにぎり	445 kcal 11.5g 12g	447 kcal 11.1g 8.7g
4	水	ご飯 豚肉と大根の煮物 ツナサラダ なすの味噌汁	豚肉,厚揚げ ツナ 味噌	大根,人参,インゲン キャベツ,きゅうり,ホールコーン なすび,玉ねぎ,ねぎ	精白米 キャノーラ油,上白糖 上白糖,キャノーラ油	みりん,濃口醤油 濃口醤油,酢 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 バナナ・野菜かりんとう	468 kcal 18.8g 16.9g	507 kcal 20.7g 15.6g
5	木	ご飯 照焼きチキン もやしときゅうりの和え物 わかめの味噌汁	鶏肉	きゅうり,もやし,人参 干わかめ,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 薄口醤油 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 和風ラスク	495 kcal 20.1g 20.1g	566 kcal 23.6g 20.9g
6	金	☆七夕 ふりかけご飯 お重さまコロッケ 短冊サラダ オクラのすまし汁		大根,きゅうり,人参 オクラ,人参,玉ねぎ	精白米 キャノーラ油 マヨネーズ	ふりかけかつおみりん 星のコロッケ 塩 濃口醤油,薄口醤油,みりん,塩,だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 お重さまゼリー・星たべよ	447 kcal 10.4g 15.4g	531 kcal 10.4g 16.3g
9	月	ご飯 ホイコーロー 粉ふき芋 中華コンソープ	豚肉,味噌	人参,キャベツ,玉ねぎ,ピーマン 青のり うらごしコーン,ホールコーン,ねぎ,玉ねぎ	精白米 上白糖,片栗粉 じゃが芋 片栗粉	濃口醤油,料理酒 塩 濃口醤油,中華味	牛乳 おやつ 牛乳 りんご・アンパンマンソフトせんべい	443 kcal 15.8g 11.3g	500 kcal 17.2g 9.8g
10	火	ご飯 さわらの照り焼き 大根サラダ 南瓜の味噌汁	サワラ	土しょうが 大根,インゲン,人参 南瓜,玉ねぎ,ねぎ	精白米 上白糖 上白糖,キャノーラ油	濃口醤油,みりん 濃口醤油,酢	牛乳 おやつ 牛乳 ちんすこう	551 kcal 18.6g 22.1g	606 kcal 20g 20.6g
11	水	和風スバゲティ ひじきサラダ 野菜スープ	ウイニー	にんにく,玉ねぎ,人参,しめじ,まいたけ ピーマン,きざみのり ひじき,きゅうり,ホールコーン,人参 人参,キャベツ,玉ねぎ,パセリ	スバゲティ,キャノーラ油,上白糖 上白糖,キャノーラ油	中華味,濃口醤油,塩,コショウ 濃口醤油,酢,塩	牛乳 おやつ お茶 青菜おにぎり	451 kcal 17g 13.5g	479 kcal 14.4g 11.5g
12	木	ご飯 ポークビーンズ ほうれん草の和え物 豆腐の味噌汁	豚肉,水煮大豆 豆腐,味噌	玉ねぎ,人参,ピーマン ほうれん草,人参 玉ねぎ,ねぎ	精白米 じゃが芋,キャノーラ油 上白糖	ケチャップ,中華味,塩,ウスターソース 濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 ふかし芋	469 kcal 18.5g 13.2g	522 kcal 19.7g 11.3g
13	金	夏野菜カレー 春雨サラダ オレンジ	牛肉	玉ねぎ,人参,南瓜,ピーマン,なすび,にんにく 人参,ホールコーン,きゅうり オレンジ	精白米,キャノーラ油 春雨,上白糖,キャノーラ油	パームオイル 塩,濃口醤油	牛乳 おやつ 牛乳 みるくもち	435 kcal 12.1g 13.7g	501 kcal 12.9g 13.1g
14	土	中華汁そば 小松菜の和え物 フルーツ缶	豚肉 竹輪	もやし,ねぎ,人参 小松菜,人参 フルーツ缶	ラーメン 上白糖	中華味,料理酒,濃口醤油,塩,みりん 濃口醤油	牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	389 kcal 16.4g 13.6g	375 kcal 16.5g 10.7g
17	火	ご飯 炒り豆腐 マカロニサラダ オクラの味噌汁	豚肉,豆腐,花かつお	キャベツ,人参,玉ねぎ,干しいたけ,グリーンピース 人参,きゅうり オクラ,玉ねぎ	精白米 キャノーラ油,上白糖 マカロニ,マヨネーズ	塩,濃口醤油,料理酒 塩 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 グレーゼリー	484 kcal 17g 18.2g	529 kcal 18.4g 16.9g
18	水	三色ごはん もやしの和え物 手まり麵のすまし汁	合ミンチ	人参,土しょうが,インゲン もやし,きゅうり,人参 玉ねぎ,ねぎ	精白米,上白糖,キャノーラ油 上白糖 てまり麵	濃口醤油,みりん,だし汁,塩 濃口醤油 濃口醤油,薄口醤油,みりん,塩,だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 ジャムサンド	457 kcal 16.3g 14.6g	506 kcal 17g 13.4g
19	木	ハヤシライス キャベツサラダ キャンディチーズ	牛肉	玉ねぎ,人参,グリーンピース,しめじ キャベツ,きゅうり,ホールコーン,トマト缶	精白米,キャノーラ油 上白糖,キャノーラ油	ビーフシチューの素 濃口醤油,酢,塩,ケチャップ	牛乳 おやつ 牛乳 オレンジ・ぱりんこ	451 kcal 16.2g 17.9g	516 kcal 17.3g 17.2g
20	金	ご飯 サバの塩焼き 切干大根の煮物 もやしの味噌汁	サバ うすあげ 味噌	干切り大根,人参,きぬさや もやし,玉ねぎ,ねぎ	精白米 キャノーラ油 上白糖	薄口醤油,だし汁 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 レーズン蒸しパン	454 kcal 19.1g 15.1g	517 kcal 21.2g 13.8g
21	土	チャーハン ブロッコリーの和え物 春雨スープ	合ミンチ	干しいたけ,ホールコーン,玉ねぎ,人参,ねぎ ブロッコリー,人参,ホールコーン 玉ねぎ,ねぎ	精白米,キャノーラ油 上白糖 春雨	だし汁,塩,コショウ,濃口醤油 酢,薄口醤油 中華味	牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	479 kcal 16.1g 17.3g	506 kcal 16.1g 16.2g
23	月	ご飯 豚じゃが インゲンのサラダ ほうれん草の味噌汁	豚肉	人参,玉ねぎ,糸コンチャク,グリーンピース インゲン,人参 ほうれん草,玉ねぎ,ねぎ	精白米 じゃが芋,キャノーラ油,上白糖 上白糖,キャノーラ油	みりん,濃口醤油 酢,塩,薄口醤油 だし汁	牛乳 おやつ お茶 フルーチェ・カミカミ昆布	388 kcal 13.4g 10.4g	469 kcal 14.9g 10.9g
24	火	五目うどん フロッコリーのサラダ キャンディチーズ	鶏肉,うすあげ ツナ キャンディチーズ	干しいたけ,白菜,玉ねぎ,人参,ねぎ ブロッコリー,人参,ホールコーン	うどん マヨネーズ	濃口醤油,薄口醤油,塩,みりん,だし汁 塩	牛乳 おやつ お茶 きなこおにぎり	472 kcal 17.7g 15.2g	475 kcal 18.7g 12.3g
25	水	ささがき牛丼 キャベツの昆布和え あげの味噌汁	牛肉	ごぼう,玉ねぎ,人参,インゲン 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,上白糖 上白糖	薄口醤油,みりん 濃口醤油,酢	牛乳 おやつ 牛乳 ホットケーキ	456 kcal 15.6g 13.9g	532 kcal 17.2g 13.2g
26	木	ご飯 マーボー豆腐 ほりほりサラダ ビーフンスープ	豆腐,合ミンチ,味噌	土しょうが,玉ねぎ,人参,ねぎ 干切り大根,きゅうり,人参 チンゲン菜,人参	精白米 キャノーラ油,片栗粉 上白糖 ビーフン	みりん 薄口醤油,酢 塩,中華味	牛乳 おやつ 牛乳 青のりポテト	445 kcal 16.6g 15.8g	509 kcal 18.2g 15.3g
27	金	ご飯 豚肉となすびの炒め煮 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁	豚肉	なすび,しめじ,玉ねぎ,ピーマン,人参 人参,きゅうり 玉ねぎ,ねぎ	精白米 上白糖,キャノーラ油 春雨,マヨネーズ じゃが芋	ウスターソース,中華味 塩 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 バナナ・いわしっ子	456 kcal 17.7g 13.9g	516 kcal 19.2g 12.8g
28	土	ツナピラフ 南瓜のそぼろ煮 わかめのスープ	合ミンチ	玉ねぎ,人参,グリーンピース 南瓜 玉ねぎ,ねぎ,干わかめ	精白米,キャノーラ油 上白糖,片栗粉	塩,コショウ,中華味 濃口醤油,だし汁 中華味	牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	467 kcal 16.8g 16.1g	488 kcal 17.5g 14g
30	月	ナポリタン スバゲティ キャベツとコーンのサラダ ポテトスープ	ウイニー	ピーマン,玉ねぎ,人参,にんにく キャベツ,ホールコーン,人参 玉ねぎ,パセリ	スバゲティ,キャノーラ油 キャノーラ油,上白糖 じゃが芋	コショウ,ウスターソース,ケチャップ,中華味 酢,濃口醤油 中華味,濃口醤油	牛乳 おやつ お茶 昆布おにぎり	461 kcal 13.8g 9.4g	458 kcal 13.2g 9g
31	火	ご飯 鶏肉の7-マイル 焼き ほうれん草の和え物 コンソープ	鶏肉	マーメレードジャム ほうれん草,人参 うらごしコーン,ホールコーン,玉ねぎ,パセリ	精白米 上白糖	塩,コショウ,みりん,濃口醤油 濃口醤油,塩 中華味,クリームシチューの素	牛乳 おやつ りんご・アンパンマンソフトせんべい	525 kcal 19.9g 17.8g	593 kcal 23.4g 18.5g

★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才には献立の牛乳・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			
	栄養素	たんぱく質	脂質	塩分	たんぱく質	脂質	塩分	
平均栄養価	460kcal	16.2g	14.9g	1.7g	506kcal	17.5g	13.6g	1.9g
目標栄養価	463kcal	19.2g	12.5g	1.6g	511kcal	21.5g	14.0g	1.7g

