

日		曜日	10時	昼食	15時	ざ い り ょ う					1～2 歳児	3～5 歳児	補食	主な食材		
						赤◇血・肉になる	緑◇からだの調子を整える	黄◇力や体温となる	その他							
2	金	20	火	2日 牛乳 カルシウムせんべい	納豆そぼろ丼 味噌汁 アロヨリのおかか和え バナナ	ケーキサレ 牛乳	鶏ひき肉 納豆 豆腐 味噌 かつお節 牛乳	玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ 長ね ぎ ブロッコリー もやし パナナ 2日幼児のみ： 白アド 緑りん草ジュース	米 油 小麦粉 バター 2日幼児のみ： アンパンマンせんべい	醤油 みりん 塩 昆布だし ベーキングパウダー	熱量(kcal)	551	613	2日	2日	
				20日 牛乳 たべっこBABY	2日幼児のみ アンパンマンせんべい 野菜ジュース	蛋白(g)					21.8	24.5	わかめおにぎり	米 わかめご飯の素		
		7	21	水	牛乳 クラッカー	御飯 味噌汁 さばの塩焼き 高野豆腐の煮物 白桃缶	きなこ小豆蒸しパン 牛乳	味噌 かつお節 さば 高野 豆腐 牛乳 きな粉 つぶあ ん	キャベツ 大根 人参 チンゲン菜 白桃缶	米 麩 砂糖 ホットケーキMix 油	昆布だし 塩 料理酒 醤油 みりん	熱量(kcal)	607	697	ツナおにぎり	米 ツナ 醤油
		8	22	木	牛乳 星たべよ	御飯 味噌汁 鶏のから揚げ フレンチサラダ グレープフルーツ	バナナスコーン 牛乳	わかめ 味噌 かつお節 鶏 肉 牛乳	大根 生姜 にんにく キャベツ 胡 瓜 コーン グループフルーツ パ ナナ	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 油 バ ター ホットケーキMix	昆布だし 醤油 みりん 料 理酒 塩 酢	熱量(kcal)	555	635	ホットケーキ	ホットケーキMix 牛乳 バター
		9	23	金	牛乳 カルシウムせんべい	御飯 すまし汁 たら味噌マヨ焼き じゃがいもとアスパラのソテー みかん缶	オレンジゼリー ココアウエハース 牛乳	かつお節 たら 味噌 牛乳	白菜 えのき 玉ねぎ アスパラ コーン みかん缶	米 マヨドレ じゃが芋 油 オレン ジゼリーの素 鉄りん	塩 醤油 昆布だし	熱量(kcal)	478	507	わかめおにぎり	米 わかめご飯の素
		10	24	土	牛乳 きな粉餅せんべい	そぼろ丼 味噌汁 厚揚げの含め煮 バナナ	焼き芋 牛乳	鶏ひき肉 味噌 かつお節 厚揚げ 牛乳	生姜 コーン ほうれん草 キャベ ツ 玉ねぎ 人参 グリンピース パ ナナ	米 油 砂糖 里芋 さつま芋	醤油 みりん 昆布だし 料 理酒	熱量(kcal)	468	508		
		12		月	牛乳 アンパンマンせんべい	御飯 すまし汁 レバーのかりん揚げ チョレギ風サラダ オレンジ	ビーフンソテー 牛乳	豚ひき肉 豆腐 のり 牛乳	ほうれん草 生姜 玉ねぎ キャベ ツ 胡瓜 人参 にんにく オレンジ にら 椎茸	米 麩 片栗粉 サラダ油 ごま油 白 ごま ビーフン 油	塩 醤油 料理酒 ケチャッ プ 中濃ソース	熱量(kcal)	465	510	ジャムサンド	食パン いちごジャ ム
		13	27	火	牛乳 たべっこBABY	御飯 味噌汁 アジの生姜煮 青菜の納豆和え グレープフルーツ	手作りクッキー 牛乳	油揚げ 味噌 かつお節 あ じ 納豆 スkimミルク 牛 乳	キャベツ 生姜 小松菜 人参 コー ン グループフルーツ	米 砂糖 バター 小麦粉	昆布だし 醤油 みりん 料 理酒	熱量(kcal)	524	585	おかかおにぎり	米 かつお節 醤油
		14	28	水	牛乳 クラッカー	食パン クリームシチュー 鉄分たっぷりサラダ パイン	あさりの炊き込み御飯 麦茶	鶏肉 牛乳 スkimミルク ひじき ツナ 高野豆腐 あ さり	人参 玉ねぎ そらまめ ほうれん 草 パイン	食パン じゃがいも 油 小麦粉 バ ター 砂糖 マヨドレ 米	塩 しょう油 醤油 みりん 料理酒	熱量(kcal)	470	510	ツナおにぎり	米 ツナ 醤油
		15	29	木	牛乳 星たべよ	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ マーマレードヨーグルト	ミルクくずもち 牛乳	味噌 かつお節 豚肉 ヨー グルト スkimミルク 牛 乳 きな粉	チンゲン菜 大根 玉ねぎ 生姜 胡 瓜 人参	米 油 砂糖 じゃが芋 マヨドレ マーマレードジャム 片栗粉	昆布だし 料理酒 みりん 醤油	熱量(kcal)	513	562	ホットケーキ	ホットケーキMix 牛乳 バター
		16	30	金	牛乳 カルシウムせんべい	御飯 野菜スープ さわらのカレームニエル コールスローサラダ バナナ	セサミドーナツ 牛乳	さわら 豆腐 牛乳	玉ねぎ えのき キャベツ 胡瓜 人 参 コーン パナナ	米 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキ Mix サラダ油 白ごま グラニュー 糖	しょう油 塩 醤油 カレー 粉 酢	熱量(kcal)	487	543	わかめおにぎり	米 わかめご飯の素
		17	31	土	牛乳 きな粉餅せんべい	鶏肉のフォー風うどん ツナじゃが グレープフルーツ	だまこみたらし 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	もやし しめじ 赤パプリカ みつ ば 玉ねぎ グループフルーツ	うどん 油 ごま油 じゃが芋 砂糖 米 片栗粉	しょう油 塩 醤油 みりん	熱量(kcal)	440	471		
			19	月	牛乳 アンパンマンせんべい	御飯 味噌汁 マーマレードチキン 炒り豆腐 パイン	チーズチヂミ 牛乳	わかめ 味噌 かつお節 鶏 肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 にら バ イン 小松菜	米 マーマレードジャム 砂糖 油 小麦粉 片栗粉 マヨドレ ごま油	昆布だし 醤油 料理酒 塩	熱量(kcal)	527	594	ジャムサンド	食パン いちごジャ ム
		こ こ も の 日	1	木	牛乳 星たべよ	枝豆御飯 野菜スープ こいのぼりハンバーグ マカロニサラダ パイン	春巻かぶとパイ 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 豆乳 ちくわ 牛乳	枝豆 キャベツ 小松菜 玉ねぎ レーズン 人参 胡瓜 コーン バイ ン りんご缶	米 パン粉 マカロニ マヨドレ 春 巻きの皮 砂糖 油	塩 昆布だし 料理酒 醤油 しょう油 ケチャップ	熱量(kcal)	503	542	ホットケーキ	ホットケーキMix 牛乳 バター
		お 誕 生 日 会	26	月	牛乳 アンパンマンせんべい	タコライス ミルクスープ かみかみサラダ パイン	かぼちゃのレアチーズケーキ 牛乳	豚ひき肉 チーズ 牛乳 ク リームチーズ 生クリーム ヨー グルト ゼラチン	玉ねぎ 人参 トマト缶 トマト ピューレ にんにく キャベツ ト マト チンゲン菜 コーン 切干大 根 胡瓜 パイン 南瓜	米 油 砂糖 ごま油 たべっこ BABY	塩 ローリエ ケチャップ しょう 油	熱量(kcal)	575	642	ジャムサンド	食パン いちごジャ ム

※マヨネーズは卵なしのものを使用しています（マヨドレ）※ハム、ベーコン、ウィンナーは卵・乳なしのものを使用しています。※当献立にはナッツ類は使用しておりません。

※献立は食材の都合により変更する場合がございます。