

日	曜日	10時	昼食	15時	ざ い り よ 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○かや体温となる	その他					
1	月	牛乳 アンパンマンせんべい	御飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのマリネ 黄桃缶	豆腐マフィン 牛乳	わかめ 味噌 鶏肉 絹豆腐 豆乳 牛乳	玉ねぎ ブロッコリー 胡瓜 黄パ プリカ 赤パプリカ 黄桃缶	米 砂糖 サラダ油 ホットケーキ Mix	かつおだし汁 昆布だし 醤油 みりん 酢 塩	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	513 20.4 16.5 1.3	571 22.9 17.6 1.5	ジャムサンド	食パン いちごジャ ム
2	16 火	牛乳 たべっこBABY	御飯 すまし汁 さばの味噌煮 ひじきの煮物 みかん缶	わらび餅 牛乳	さば 味噌 ひじき 高野豆 腐 油揚げ きな粉 牛乳	しめじ チンゲン菜 生姜 人参 グ リンピース みかん缶	米 砂糖 片栗粉	塩 醤油 みりん 料理酒	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	509 18.6 19.1 1.2	597 22.5 23.4 1.4	おかかおにぎり	米 かつお節 醤油
3	17 水	牛乳 クラッカー	納豆そぼろ麦ごはん丼 味噌汁 チョレギ風サラダ グレープフルーツ	トマトブリッツ 牛乳	鶏ひき肉 納豆 味噌 のり 牛乳	玉ねぎ 人参 小松菜 おくら キ ャベツ 胡瓜 にんにく グループ フルーツ パセリ	米 押し麦 サラダ油 砂糖 ごま油 白こま 小麦粉	醤油 みりん 料理酒 かつ おだし汁 昆布だし 塩 ク チャップ	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	560 20.8 19.3 1.2	621 23.1 20.2 1.4	ツナおにぎり	米 ツナ 醤油
4	18 木	牛乳 星だべよ	御飯 味噌汁 ゆかりからあげ ツナサラダ バナナ	小松菜蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 ツナ 牛乳	もやし ほうれん草 にんにく 生 姜 キャベツ 人参 胡瓜 バナナ 小 松菜 レーズン	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油 ホットケーキMix	かつおだし汁 昆布だし 料理酒 ゆかり 酢 醤油 塩	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	597 20.5 21.1 1.3	658 24.2 22.9 1.5	ホットケーキ	ホットケーキMix 牛乳 バター
5	19 金	牛乳 カルシウムせんべい	ひじきふりかけごはん すまし汁 鮭のねぎみそ焼き 白菜の納豆和え グレープフルーツ	きなこ揚げパン 牛乳	ひじき 絹豆腐 鮭 味噌 納 豆 のり きな粉 牛乳	小松菜 生姜 長ねぎ 白菜 人参 グ ループフルーツ	米 砂糖 白こま ロールパン サラ ダ油	醤油 みりん かつおだし 汁 塩 昆布だし	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	486 23.8 15.6 1.3	550 28.6 17.3 1.5	わかめおにぎり	米 わかめ
6	20 土	牛乳 きな粉餅せんべい	ツナコーンピラフ 野菜スープ マカロニサラダ バナナ	高野豆腐のラスク 牛乳	ツナ 高野豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン グリンピー ス キャベツ ブロッコリー 胡瓜 バナナ	米 マカロニ マヨドレ サラダ油 グラニュー糖	チキンブイヨン 塩	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	410 13.8 13.1 0.9	438 14.7 12.5 1.0		
8	29 月	牛乳 アンパンマンせんべい	豚丼 味噌汁 大根とちくわの煮物 白桃缶	セサミクッキー 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 ちくわ 牛乳	生姜 玉ねぎ グリンピース チン ゲン菜 大根 人参 白桃缶	米 サラダ油 砂糖 小麦粉 白こま 黒こま	醤油 料理酒 かつおだし 汁 昆布だし みりん	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	559 21.2 17.1 1.5	625 24.1 17.7 1.7	ジャムサンド	食パン いちごジャ ム
9	24 水	9日 牛乳 たべっこBABY 24日 牛乳 クラッカー	御飯 わかめスープ 白身魚フライ かきみサラダ グレープフルーツ クラッカー	9日 焼きそば 牛乳 24日 (お彼岸) グレープフルーツ 麦茶	わかめ 白身フライ 9日のみ 牛乳 24日のみ つぶあん きな 粉	玉ねぎ 切干大根 人参 胡瓜 グ ループフルーツ 9日のみ キャベツ なら	米 サラダ油 ごま油 砂糖 9日のみ 蒸し中華めん 9日のみ ウスターソース 24日のみ 麦茶	鶏ガラスープの素 塩 中 濃ソース 酢 醤油 9日のみ ウスターソース 24日のみ 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	470 15.0 13.1 1.7	523 16.7 13.2 2.1	9日 おかかおにぎり 24日 ツナおにぎり	米 かつお節 醤油 米 ツナ 醤油
ク ッキ ング	10 水	牛乳 クラッカー	ロールパンサンド クラムチャウダー ブロッコリーのサラダ みかん缶	チーズおかかおにぎり 麦茶	ウインナー ツナ あさり 牛乳 かつお節 チーズ	キャベツ 胡瓜 玉ねぎ 人参 パセ リ ブロッコリー 赤パプリカ 黄 パプリカ みかん缶	ロールパン マヨドレ じゃが芋 小 麦粉 バター 砂糖 米 白こま	クチャップ チキンブイ ヨン 野菜スープ 塩 酢 醤油 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	496 18.4 17.7 1.8	538 19.5 16.6 2.1	ツナおにぎり	米 ツナ 醤油
11	25 木	牛乳 星だべよ	御飯 味噌汁 たらこのりマヨ焼き れんこん金平 ブルーベリーヨーグルト	大根もち 牛乳	味噌 たら 青のり ヨーグ ルト スキムミルク のり 牛乳	玉ねぎ れんこん 人参 大根	米 さつまいも マヨドレ サラダ油 砂糖 ブルーベリージャム 片栗粉 小麦粉 ごま油	かつおだし汁 昆布だし 塩 醤油 みりん	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	502 21.5 13.1 1.5	554 24.8 12.1 1.7	ホットケーキ (夕補給)	ホットケーキMix 牛乳 バター
12	26 金	牛乳 カルシウムせんべい	麦ごはんの献分UPキーマカレー 野菜スープ 春雨サラダ パイン缶	グレープゼリー ココアウエハース 麦茶	豚ひき肉 豚レバー 大豆	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ピー マン キャベツ 小松菜 胡瓜 バイ ン缶	米 押し麦 サラダ油 小麦粉 砂糖 春雨 ごま油 白こま ゼリーの素 (ぶどう) ココアウエハース	カレー粉 塩 チキンブイ ヨン クチャップ ウス ターソース 醤油 酢 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	449 14.0 11.1 1.1	472 14.1 9.5 1.3	わかめおにぎり	米 わかめ
13	27 土	牛乳 きな粉餅せんべい	肉みそ冷やしうどん すまし汁 もやしのソテー オレンジ	さつま芋御飯 牛乳	鶏ひき肉 味噌 牛乳	人参 胡瓜 ほうれん草 もやし 玉 ねぎ オレンジ	うどん サラダ油 砂糖 白こま 小 町葱 米 さつま芋 黒こま	醤油 みりん 料理酒 塩	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	476 17.9 15.0 1.2	518 19.8 15.0 1.4		
30	水	牛乳 たべっこBABY	食パン チキンのトマトシチュー コーンスローサラダ みかん缶	チーズおかかおにぎり 牛乳	鶏肉 牛乳 かつお節 チー ズ	人参 玉ねぎ トマト缶 キャベツ 胡瓜 コーン みかん缶	食パン じゃが芋 サラダ油 小麦粉 バター 砂糖 米 白こま	野菜スープ チキンブイ ヨン クチャップ 中濃ソー ス 塩 酢 醤油	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	547 19.6 19.7 1.6	623 22.1 21.6 1.9	ツナおにぎり	米 ツナ 醤油
お誕生 日会	22 月	牛乳 アンパンマンせんべい	なすの肉みそ担々麺 かぼちゃサラダ 梨	ハリネズミスイートポテト ジョア	豆乳 味噌 豚ひき肉 ジョ ア	なす 椎茸 長ねぎ チンゲン菜 南 瓜 胡瓜 人参 梨 レーズン	ラーメン 砂糖 白こま マヨドレ さつま芋 コーンフレーク	チキンブイヨン みりん 醤油 塩	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	536 21.7 13.3 1.6	568 22.6 12.4 1.8	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、ウインナーは卵・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いません。

※献立は食材の都合により変更する場合がございます。