

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ 未満児主食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	ボークビーンズ コーンサラダ みかん	ココアミルク ポテトフライ	じゃがいも、さつまいも、油、砂糖	卵、ひよこまめ(ゆで)、脱脂粉乳、豚肉、ツナ油漬レトルト、粉チーズ、おからパウダー	みかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり、トマトビュレ	お茶 豆乳クッキー ロールパン
2	火	白身魚のチーズ焼き ソーメン汁 オレンジ	飲むヨーグルト ラスク	食パン、干しそうめん、マーガリン、グラニュー糖	飲むヨーグルト、白身魚、シュレットチーズ、かまぼこ、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、わかめ、こんぶ(だし用)	牛乳 赤ちゃんせんべい ゆかりご飯
3	水	五目野菜炒め 小松菜の味噌汁 バナナ	牛乳 菓子(源氏パイ)	油	牛乳、魚肉ソーセージ、木綿豆腐、はんぺん、味噌、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、なす、こまつな、こんぶ(だし用)	お茶 さつまいもせんべい 白飯
4	木	チャンプル 汁ビーフン りんご	お茶 おにぎり	米、ビーフン、ごま油、油、砂糖	木綿豆腐、卵、豚肉、かまぼこ、鶏肉、かつお節、いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、にら、万能ねぎ、すりごま、干しいたけ、黒きくらげ、こんぶ(だし用)	牛乳 ひこうきビスケット 食パン
5	金	ひじきと高野豆腐の炒め煮 チンゲン菜の味噌汁 オレンジ	牛乳 人参蒸しパン	ホットケーキ粉、焼ふ、砂糖、油	牛乳、凍り豆腐、天ぷら、スライスチーズ、味噌、鶏肉、油揚げ、いわし(煮干し)	オレンジ、にんじん、にんじんジュース、ひじき、たまねぎ、チンゲン菜、すりごま、干しいたけ、こんぶ(だし用)	お茶 バナナ 麦飯 ふりかけ
6	土	焼きうどん バナナ 牛乳	お茶 パン(ミルクパン)	ミルクパン、干しうどん、油	バナナ、豚肉、はんぺん、かまぼこ、かつお節	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	お茶 赤ちゃんせんべい
8	月	パンピングシチュー ハムサラダ フルーツミックス	牛乳 コーンフ레이크ヨーグルト	コーンフ레이크、マヨネーズ、小麦粉、マーガリン	牛乳、卵、ヨーグルト、鶏肉、脱脂粉乳、ハム、粉チーズ、おからパウダー	フルーツミックス、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、いちごジャム	お茶 豆乳クッキー ロールパン
9	火	肉じゃが なすの味噌汁 オレンジ	ココアミルク きな粉パン	じゃがいも、ロールパン、砂糖、油、焼ふ	牛肉(ばら)、脱脂粉乳、味噌、きな粉、油揚げ、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、なす、いんげん、わかめ、こんぶ(だし用)	牛乳 赤ちゃんせんべい 麦飯 ふりかけ
10	水	ひよこ豆のケチャップ煮 パスタスープ りんご	牛乳 菓子(かつばえびせん)	スパゲティ、油、砂糖	牛乳、厚揚げ、ひよこまめ(ゆで)、豚肉、ベーコン、いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、にんじん、コーン、チンゲン菜、こんぶ(だし用)	お茶 さつまいもせんべい コッペパン
11	木	魚のごまマヨネーズ焼き 春雨スープ バナナ	お茶 おにぎり	米、マヨネーズ、春雨	白身魚、鶏肉、かまぼこ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、すりごま、万能ねぎ、干しいたけ、こんぶ(だし用)	牛乳 ひこうきビスケット 食パン
12	金	鶏レバーと鶏肉の竜田揚げ 新じゃがの素揚げ にらの味噌汁 もも	牛乳 豆乳マドレーヌ	じゃがいも、ホットケーキ粉、片栗粉、油、マーガリン、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豆乳、鶏肉、鶏レバー、味噌、いわし(煮干し)	もも、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にら、こんぶ(だし用)、しょうが	お茶 バナナ わかめご飯
13	土	チャーシューメン バナナ 牛乳	お茶 パン(デニッシュパン)	デニッシュパン、干し中華めん、ごま油	味噌、焼き豚、牛乳、いわし(煮干し)	バナナ、万能ねぎ、黒きくらげ、もやし、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)、コーン	お茶 赤ちゃんせんべい
15	月	チキンカレー ツナサラダ パイ	牛乳 煮りんごの ヨーグルトかけ	じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、マカロニ、マーガリン、油、グラニュー糖	牛乳、卵、ヨーグルト、ツナ油漬レトルト、鶏肉、粉チーズ、脱脂粉乳、おからパウダー	パイ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、バナナ、トマトビュレ、チャツネ、にんにく、しょうが	お茶 豆乳クッキー 白飯
16	火	さばの塩焼き 切干大根のさっぱり和え ソーメンの味噌汁 バナナ	ココアミルク 小倉トースト	食パン、干しそうめん、マーガリン、焼ふ	さば、脱脂粉乳、かまぼこ、きゅうり、切り干しだいこん、わかめ、すりごま、こんぶ(だし用)	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、わかめ、すりごま、こんぶ(だし用)	牛乳 赤ちゃんせんべい 麦飯 ふりかけ
17	水	麻婆豆腐 中華卵スープ りんご	牛乳 菓子(動物ビスケット)	ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、鶏肉、いわし(煮干し)、味噌、おからパウダー	りんご、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、白葱、干しいたけ、黒きくらげ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	お茶 さつまいもせんべい 食パン
18	木	和風サラダ ボイルウインナー ジャーマンポテトスープ オレンジ	お茶 コーンご飯おにぎり	米、じゃがいも、油、砂糖	卵、ウインナー、かまぼこ、ベーコン、いわし(煮干し)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、ひじき、きゅうり、すりごま、こんぶ(だし用)	牛乳 ひこうきビスケット コッペパン

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	未満児主食	
19	金	鶏の南蛮漬け じゃが芋の味噌汁 みかん	牛乳 ツナとチーズの蒸しパン	ホットケーキ粉、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、味噌、スライスチーズ、ツナ油漬レトルト、油揚げ、いわし(煮干し)	みかん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ、こんぶ(だし用)	お茶 バナナ かしわご飯	
20	土	ソーメン汁 バナナ 牛乳	お茶 パン(メロンパン)	メロンパン、干しそうめん、砂糖	牛乳、鶏肉、かまぼこ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	お茶 赤ちゃんせんべい	
22	月	ポークストロガノフ パンピングサラダ フルーツミックス	牛乳 やせうま	マヨネーズ、干しうどん、砂糖、小麦粉、マーガリン	牛乳、きな粉、豚肉、ハム、脱脂粉乳、粉チーズ	フルーツミックス、かぼちゃ、たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、コーン、トマトビュレ、にんにく	お茶 豆乳クッキー クロワッサン	
23	火	春雨とかまぼこの和え物 油揚げの味噌汁 オレンジ	ココアミルク ホットドッグ	ロールパン、春雨、砂糖	木綿豆腐、卵、脱脂粉乳、魚肉ソーセージ、かまぼこ、味噌、油揚げ、いわし(煮干し)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、すりごま、わかめ、こんぶ(だし用)	牛乳 赤ちゃんせんべい 麦飯 ふりかけ	
24	水	チキンバーグ 即席漬け ポトフ バナナ	飲むヨーグルト 菓子(ぼたぼた焼き)	じゃがいも、パン粉、砂糖、油、片栗粉	飲むヨーグルト、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、ウインナー、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん(たくあん)、干しいたけ、こんぶ(だし用)	お茶 さつまいもせんべい コッペパン	
25	木	すこやかロールパン　ゼリー トンカツ キャベツのゆかり和え コーンスープ	ミルク ヨーグルト和え	すこやかロールパン、パン粉、小麦粉、油、マヨネーズ	豚肉(ヒレ)、ヨーグルト、脱脂粉乳、鶏肉、卵、いわし(煮干し)	みかん、バナナ、りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、こんぶ(だし用)	牛乳 ひこうきビスケット	
26	金	オムレツ スパゲティのケチャップ和え ペーコンレタススープ りんご	お茶 おにぎり	米、じゃがいも、スパゲティ、砂糖	卵、シュレットチーズ、ツナ油漬レトルト、ベーコン、いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、レタス、にんじん、こんぶ(だし用)	お茶 バナナ 食パン	
27	土	スパゲティミートソース バナナ 牛乳	お茶 パン(かぼちゃパン)	かぼちゃパン、スパゲティ、油	牛乳、ウインナー、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	お茶 赤ちゃんせんべい	
29	月	豆乳クリームシチュー キャベツのサラダ もも	牛乳 ミルクくずもち	じゃがいも、砂糖、片栗粉、小麦粉、マーガリン、油	牛乳、卵、豆乳、魚肉ソーセージ、脱脂粉乳、鶏肉、きな粉、粉チーズ、おからパウダー	もも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もも、クリームコーン缶、きゅうり	お茶 豆乳クッキー ロールパン	
30	火	白身魚の竜田揚げ 人参のごま和え 玉葱の味噌汁 パイ	ココアミルク ツナサンド	食パン、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、焼ふ、油、砂糖	白身魚、脱脂粉乳、ツナ油漬レトルト、味噌、油揚げ、いわし(煮干し)	パイ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、すりごま、こんぶ(だし用)、しょうが	牛乳 赤ちゃんせんべい 白飯 ふりかけ	
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー		313 kcal		鉄		1.5 mg
		たんぱく質		14.3 g		カルシウム		205 mg
		脂質		12.1 g		ビタミンC		20 mg
		塩分		1.5 g		食物繊維		3.3 g

＊○は完全給食の日です。お弁当はいりません。

＊かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品、マヨネーズには、卵の入っていない製品を使用しています。

＊すこやかロールパン、コッペパンはアレルギー対応です。(卵・乳を使用していません。)

＊牛乳は、13カ月からの提供になります。

＊年齢等に合わせて、食材はカットして提供しています。

＊既製のおやつは、アレルギー対応ではありません。

＊塩・しょうゆ・ソース・ケチャップ・酒・みりん・酢の記載は除きます。

＊都合により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

＊みかん・もも・パイ・フルーツミックスは、レトルトの果物を使用しています。

