

日付	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
				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	調味料	
2月	豆乳	ごはん 魚の香味ソース ブロッコリーのおかか和え デザート	牛乳 ウエハース ラムネ ビスコ	米、七分つき米、○ラ ムネ 個包装、なたね 油、有機キヌア、○ピ スコ(個)、砂糖、◎ 砂糖	○牛乳、さけ、かつお 節、◎調製豆乳、◎ス トヨーグルト	ブロッコリー(冷 凍)、にんじん、ね ぎ、レモン果汁、か んてん(粉)、屋用デ ザート	しょうゆ、おろししょう が、食塩	449.6(403.8) 22.1(21.5) 12.4(11.4) 0.8(0.8)
3火	豆乳	ごはん みそ汁(大根・もやし) 凍り豆腐とひき肉の煮物 りっちゃんサラダ デザート	牛乳 コーン蒸しパン	米、○ホットケーキ 粉、七分つき米、片栗 粉、○砂糖、砂糖、有 機キヌア、なたね油、 ◎砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、凍 り豆腐、米みそ(淡色 辛みそ)、かつお節、 有機キヌア、◎ス トヨーグルト	屋用デザート、キャ ベツ、にんじん、○コ ーン(冷凍)、たまね ぎ、もやし、だいに ん、コーン缶、きゅう り、塩こんぶ、か んてん(粉)、干しい たけ	煮干だし、かつおだ し、しょうゆ、酢、み りん、食塩	520.9(437.3) 21.2(19.6) 14.8(12.4) 1.7(1.4)
4水 18	豆乳	ごはん みそ汁(油揚げ・ねぎ) 豚肉のスタミナ炒め ツナポテトサラダ デザート	ドリンクヨーグルト ココアサンド	米、じゃがいも、七分 つき米、マッシュポテ ト、○砂糖、○マーガ リン、エッグフリー、 有機キヌア、○食パン 8枚切り、砂糖、◎砂 糖	○牛乳、○ストヨー グルト、豚小間肉、ツ ナ油漬缶、ダイスター ズ、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ、◎調 製豆乳、◎ストヨー グルト	屋用デザート、たま ねぎ、にんじん、きゅう り、ねぎ、か んてん(粉)	煮干だし、しょうゆ、 酢、酒、みりん、お ろししょうが、おろし んにく	688.2(528.0) 26.6(22.6) 24.4(18.3) 2.5(1.8)
5木 19	豆乳	ミートソーススパゲティ ースープ(キャベツ・コーン) ヨーグルト&ゼリー	牛乳(幼児) 麦茶(乳児) 焼きおにぎり コーンフレーク	スパゲティ(ゆ で)、○七分つき米、 油、砂糖、小麦粉、○ こま油、◎砂糖	○牛乳、ストヨー グルト、豚ひき肉、粉チ ーズ、○かつお節、◎調 製豆乳、◎ストヨー グルト	たまねぎ、ホールマ ト缶詰、にんじん、ト マトピューレ、キャ ベツ、ズッキーニ、コ ーン(冷凍)	ケチャップ、ウスタ ーソース、○しょうゆ、 コンソメ、食塩	626.1(412.7) 24.4(16.5) 17.0(9.3) 3.0(2.1)
6金 20	豆乳	ごはん みそ汁(ほうれん草・豆腐) 魚の煮つけ きゅうりと人参の昆布あえ デザート	コーンフレーク 牛乳 スイートポテト	米、○コーンフレ ーク、七分つき米、三 温糖、有機キヌア、◎ 砂糖	○牛乳、かかれい、米 みそ(淡色辛みそ)、○ ミロ、◎調製豆乳、◎ ストヨーグルト	きゅうり、ほうれん そう(冷凍)、にん じん、塩こんぶ、か んてん(粉)、屋用デ ザート	煮干だし、しょうゆ、 酒、みりん、おろし しょうが	456.6(379.5) 22.3(20.7) 8.3(7.1) 2.2(1.7)
7土 21	豆乳	ピビンバ丼 デザート	牛乳 甘辛せんべい ラムネ 動物ビスケット	米、七分つき米、○甘 辛せんべい、三温糖、 ○ラムネ 個包装、○ 動物ビスケット、押 麦、なたね油、◎砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、淡 色みそ、◎調製豆乳、 ◎ストヨーグルト	ほうれんそう(冷 凍)、にんじん、屋用 デザート	みりん、しょうゆ、食 塩、おろししょうが、 おろしんにく	514.8(419.2) 17.3(16.7) 15.2(12.3) 1.4(1.2)
9月	豆乳	ごはん 鶏肉のこうじ焼き 春雨ときゅうりの三色酢の物 デザート	ドリンクヨーグルト ごまのクッキー	米、○小麦粉、七分 つき米、米こうじ、○ 三温糖、はるさめ、○ 砂糖、○マーガリン、 砂糖、なたね油、有機 キヌア、◎砂糖	○牛乳、○ストヨー グルト、鶏もも肉、○ 調製豆乳、○こま、◎ 調製豆乳、◎ストヨー グルト	屋用デザート、きゅう り、にんじん、か んてん(粉)	酢、食塩	507.3(426.8) 21.6(20.0) 11.1(9.5) 0.6(0.6)
10火 24	豆乳	ごはん みそ汁 魚の磯焼き ブロッコリーとえのきのサラダ デザート	牛乳 りんごの蒸しケーキ ドリンクヨーグルト りんごの蒸しケーキ	米、七分つき米、○ マーガリン(無塩)、 有機キヌア、三温糖、 ◎砂糖	○牛乳、かかれい、○ 牛乳(調理用)、米み そ(淡色辛みそ)、◎ 調製豆乳、◎ストヨー グルト	ブロッコリー(冷 凍)、屋用デザート、 ○りんごジャム、にん じん、えのきたけ、ほ うれんそう(冷凍)、 切り干しだいこん(4 倍)、か んてん(粉)、あおのり	煮干だし、しょうゆ、 酢、食塩	492.6(421.9) 22.8(21.7) 12.4(10.8) 1.6(1.3)
11水 25	豆乳	チンジャオロースー プ(とうがん・えのき) デザート	牛乳 五平餅 ドリンクヨーグルト ごまのクッキー	米、○七分つき米、七 分つき米、○もち米、 ○砂糖、なたね油、有 機キヌア、片栗粉、◎ 砂糖	○牛乳、豚小間肉、○ 米みそ(淡色辛み そ)、◎調製豆乳、◎ ストヨーグルト	屋用デザート、とう がん、たまねぎ、た けのこ(ゆで)、えの きたけ、にんじん、 ピーマン、ピーマン ソース(冷)、干しい たけ、か んてん(粉)	しょうゆ、酒、み りん、○みりん、コン ソメ、おろししょう が、食塩	553.3(459.9) 19.0(18.1) 16.8(13.7) 1.3(1.1)
12木 26	豆乳	ごはん すまし汁(えのき・豆苗) 豆腐のさっぱりハンバーグ 小松菜の煮浸し風 デザート	牛乳 市販菓子 牛乳 クープオレンジ	米、○ドーナツ、七分 つき米、○ビスケット 、エッグフリー、片 栗粉、なたね油、有機 キヌア、砂糖、◎砂 糖	○牛乳、木綿豆腐、鶏 ひき肉、油揚げ、○カ ルテツツエハース 個 包装、◎調製豆乳、◎ ストヨーグルト	屋用デザート、こま つな、にんじん、ト ウモロ(芽ばえ)、え のきたけ、ねぎ、レ モン果汁、しそ、か んてん(粉)	かつおだし、しょう ゆ、食塩	554.4(447.2) 22.0(19.9) 23.1(17.5) 1.4(1.1)
13金 27	豆乳	ロールパン スープ(春雨・万能ねぎ) ベーコンポテトコロッケ キャベツとツナのサラダ デザート	牛乳 クープオレンジ コーンフレーク	マッシュポテト、じゃ がいも、○米粉、パン 粉、○砂糖、はるさ め、ロールパン(40 g)、片栗粉、なたね 油、砂糖、◎砂糖	○牛乳、○調製豆乳、 ベーコン、ツナ油漬 缶、◎調製豆乳、◎ ストヨーグルト	キャベツ、○みかん 缶、にんじん、たま ねぎ、万能ねぎ、○レ モン果汁、屋用デ ザート	酢、しょうゆ、中濃 ソース、コンソメ、食 塩	603.3(488.7) 20.2(18.7) 21.8(17.1) 2.1(1.6)
14土 28	豆乳	きつねうどん デザート	牛乳 きらず揚げ クリームサンド 野菜かりんとう	ゆでうどん、○きらず 揚げ、クリームサン ド、野菜かりんとう、 砂糖、◎砂糖	○牛乳、鶏もも肉、油 揚げ、◎調製豆乳、◎ ストヨーグルト	たまねぎ、ねぎ、にん じん	かつお・昆布だし、 しょうゆ、みりん、食 塩	473.5(402.9) 16.4(16.1) 14.8(12.1) 2.2(1.7)
17火	豆乳	お月見カレーライス スープ(ほうれん草・ふ) みかんゼリー	ドリンクヨーグルト お月見プリン	米、さつまいも(皮 付)、七分つき米、○ 砂糖、○三温糖、なた ね油、有機キヌア、 焼酎(車ふ)、◎砂 糖	○牛乳、○ストヨー グルト、鶏もも肉、◎ 調製豆乳、◎ストヨー グルト	たまねぎ、○かぼ ちゃ(冷凍)、にん じん、みかん缶、ホ ールマト缶詰、ほ うれんそう(冷凍)、 ○アガー、 か んてん(粉)	カレーの王子さま、 コンソメ、食塩	546.9(454.5) 17.0(16.8) 8.9(8.0) 0.8(0.7)
30月	豆乳	ごはん 鶏肉のトマトソースがけ 切干大根と塩昆布のサラダ デザート	牛乳 ソフトせんべい 英字ビスケット いりこ	米、○ソフトせんべ い、七分つき米、○ 英字ビスケット、こ ま油、なたね油、有機 キヌア、◎砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、こま、○い りこ、かつお節、◎ 調製豆乳、◎ス トヨーグルト	屋用デザート、きゅう り、たまねぎ、ホ ールマト缶詰、切り 干しだいこん(4倍)、 にんじん、コーン缶、 塩こんぶ、か んてん(粉)	食塩、おろしんに く、酒	567.3(457.4) 20.2(18.7) 25.0(18.8) 1.1(0.9)

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※栄養価は、()が3歳未満児で記載してあります。

※17日(火)はお誕生日会のため、特別おやつとなります。

※ご飯の中には「胚芽押麦、胚芽米、キヌア、寒天」が入っています。

※市販菓子は自然の素材だけを原料に、合成着色料・保存料・化学調味料を一切使用していない安全なお菓子を出しています。





日付	夕食	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
		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	調味料	
2月	わかめごはん 具沢山スープ コロコロサラダ デザート	米、さつまいも、七分つき米、エッグフリー、ビーフン(3倍)、有機キヌア	鶏もも肉	夜用デザート、にんじん、こまつな、きゅうり、干しいだけ、かんでん(粉)	しょうゆ、コンソメ、食塩	292.1(204.4) 8.6(6.0) 4.5(3.1) 1.6(1.1)
3月17日	ごはん 魚のタルタル焼き きゅうりとわかめの中華和え デザート	米、七分つき米、エッグフリー、なたね油、有機キヌア、砂糖、ごま油	かれい、ごま	夜用デザート、きゅうり、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、かんでん(粉)	酢、しょうゆ、食塩	319.6(228.2) 14.0(10.8) 9.2(6.5) 0.6(0.5)
4月18日	ごはん 筑前煮 ブロッコリーと豆腐のサラダ デザート	米、七分つき米、砂糖、有機キヌア	鶏もも肉、木綿豆腐、だいず水煮缶詰	夜用デザート、ブロッコリー(冷凍)、にんじん、れんこん、だけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん(ゆで)、かんでん(粉)	かつお・昆布だし、しょうゆ、酒、みりん	277.3(194.1) 10.9(7.6) 2.7(1.9) 0.9(0.6)
5月19日	豚肉の味噌丼 デザート	米、砂糖、油	豚小間肉、米みそ(淡色辛みそ)	夜用デザート、たまねぎ、キャベツ、にんじん	 しょうゆ、酒、食塩	294.7(206.3) 9.4(6.6) 8.6(6.0) 0.9(0.6)
6月20日	ごはん 野菜のそぼろ炒め かぼちゃのチーズ焼き デザート	米、七分つき米、なたね油、有機キヌア、砂糖	豚ひき肉、とろけるチーズ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、ピーマン、かんでん(粉)、夜用デザート	しょうゆ、酒、みりん、食塩	363.1(254.2) 13.3(9.3) 11.0(7.7) 0.7(0.5)
7月21日	ツナスパゲティー 野菜ジュース デザート	スパゲティー、なたね油	ツナ油漬缶	たまねぎ、えのきだけ、にんじん、ピーマンミックス(冷)、ほうれんそう(冷凍)、野菜ジュース、夜用デザート	しょうゆ、コンソメ、食塩	264.5(185.1) 11.0(7.7) 7.3(5.1) 1.2(0.8)
9月	ごはん お豆腐揚げのとろみ煮 一口ハッシュドポテト デザート	米、フレンチフライポテト(冷凍)、七分つき米、なたね油、有機キヌア、片栗粉、砂糖	おとうふあげ	夜用デザート、だいこん、にんじん、ピーマン、かんでん(粉)	かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩	375.8(258.2) 8.4(5.8) 13.4(9.1) 0.5(0.4)
10月24日	中華丼 野菜生活 デザート	米、七分つき米、砂糖、片栗粉、ごま油、有機キヌア	豚小間肉	野菜ジュース、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だけのこ(ゆで)、干しいだけ、夜用デザート	しょうゆ、コンソメ、酒、おろししょうが、食塩	349.2(244.4) 10.9(7.7) 8.6(6.0) 0.8(0.6)
11月25日	ごはん 鶏肉の甘辛焼き ひじきのサラダ デザート	米、七分つき米、なたね油、砂糖、有機キヌア	鶏もも肉、ツナ油漬缶、ごま	夜用デザート、きゅうり、にんじん、ひじき、かんでん(粉)	しょうゆ、酢、みりん、おろしにんにく、おろししょうが	338.4(236.9) 15.8(11.1) 10.6(7.4) 0.9(0.7)
12月26日	ごはん 豚肉となすの味噌炒め さつま芋の甘煮 デザート	米、さつまいも、七分つき米、砂糖、有機キヌア	豚小間肉、米みそ(淡色辛みそ)	夜用デザート、なす、たまねぎ、にんじん、むきえだまめ(冷凍)、かんでん(粉)	酒、みりん、しょうゆ、おろししょうが	353.5(247.4) 10.8(7.5) 7.4(5.2) 0.7(0.5)
13月27日	ごはん さわらの大葉みそ焼き 蓮根と人参のマヨネーズサラダ デザート	米、七分つき米、エッグフリー、有機キヌア、砂糖、なたね油	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	れんこん、きゅうり、にんじん、しそ、かんでん(粉)、夜用デザート	みりん、酒、しょうゆ	334.9(242.5) 14.7(11.3) 9.2(7.0) 0.7(0.5)
14月28日	わかめ御飯 肉団子 ほうれん草の胡麻酢和え デザート	七分つき米	ごま、肉団子	ほうれんそう(冷凍)、にんじん、夜用デザート	ケチャップ、酢、みりん、しょうゆ	342.2(235.2) 11.7(8.0) 11.6(7.8) 1.2(0.9)
30月	ごはん クリームシチュー ホイップブロッコリー デザート	米、じゃがいも、七分つき米、押麦、なたね油	牛乳(調理用)、鶏もも肉	ブロッコリー(冷凍)、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、かんでん(粉)、夜用デザート	シチューミックスクリーム、食塩	336.9(235.8) 12.0(8.4) 7.2(5.0) 1.5(1.0)

