

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	
1 15	土	豆乳 とん汁うどん デザート 	牛乳 クリームサンドビスケット 甘辛せんべい カルテツウエハース	さといも(冷凍)、○甘辛せんべい、ごま油、◎砂糖	○牛乳、豚小間肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳、◎ｽｽﾞﾖｰｸﾞﾙﾄ	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、屋用デザート	かつお・昆布だし、みりん	476.1(383.6) 14.9(14.9) 18.3(13.9) 1.7(1.4)
3	月	豆乳 鬼ごはん(ドライカレー) みそ汁(ほうれん草、麩) ポテト デザート	牛乳 きな粉プリン	米、フレンチフライポテト(冷凍)、七分つき米、○砂糖、なたね油、○黒砂糖、有機キヌア、焼心(重心)、◎砂糖	○牛乳、○牛乳(調理用)、豚ひき肉、だいず水煮缶詰、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳、◎ｽｽﾞﾖｰｸﾞﾙﾄ	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、ほうれん草(冷凍)、○アガー、かんてん(粉)、屋用デザート	煮干だし、アレルゲンフリーカレーフレーク、コンソメ、ウスターソース、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	580.4(478.9) 18.7(17.9) 23.6(18.5) 2.4(1.8)
17	月	豆乳 ごはん 豚肉のケチャップ焼き ブロッコリーとえのきのサラダ デザート	コーンフレーク	米、七分つき米、○砂糖、○コーンフレーク、有機キヌア、三温糖、◎砂糖	○牛乳、豚小間肉、○牛乳(調理用)、○きな粉、◎調製豆乳、◎ｽｽﾞﾖｰｸﾞﾙﾄ	ブロッコリー(冷凍)、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、アガー、かんてん(粉)、屋用デザート	しょうゆ、ケチャップ、酢	482.4(410.3) 20.4(19.1) 16.9(13.8) 0.9(0.8)
4 18	火	豆乳 ごはん 4日: 汁なし スープ(キャベツ、豆腐) 鮭のコーンマヨネーズ焼き もやしときゅうりのナムル	ドリンクヨーグルト 黒糖蒸しパン ドリンクヨーグルト フルーツパンケーキ	米、○小麦粉、七分つき米、○黒砂糖、エッグフリー、○砂糖、小麦粉、有機キヌア、マーガリン、ごま油、◎砂糖	○牛乳、○ｽｽﾞﾖｰｸﾞﾙﾄ、さけ、粉チーズ、◎調製豆乳、◎ｽｽﾞﾖｰｸﾞﾙﾄ	もやし、きゅうり、クリームコーン缶、にんじん、かんてん(粉)、屋用デザート	しょうゆ、食塩 	546.3(460.3) 25.0(23.5) 13.5(11.4) 1.3(1.1)
5 19	水	豆乳 ごはん すまし汁(三つ葉、えのき) 松風焼き 大根のおかまコ和え	ドリンクヨーグルト 青のり入りせんべい カルテツウエハース 動物ビスケット	米、七分つき米、エッグフリー、○動物ビスケット(個)、○砂糖、片栗粉、有機キヌア、三温糖、◎砂糖	○牛乳、○ｽｽﾞﾖｰｸﾞﾙﾄ、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎調製豆乳、◎ｽｽﾞﾖｰｸﾞﾙﾄ	だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきだけ、コーン缶、ごぼう、みつば、かんてん(粉)、あおのり、屋用デザート	かつおだし、みりん、しょうゆ、酒、食塩	514.3(430.9) 21.3(19.8) 14.2(11.7) 1.4(1.2)
6 20	木	豆乳 しょうがうどん ゼリー	牛乳 あげぱん ドリンクヨーグルト 市販菓子	○コッペパン、○グラニュー糖、○なたね油、片栗粉、◎砂糖	○牛乳、豚小間肉、油揚げ、◎調製豆乳、◎ｽｽﾞﾖｰｸﾞﾙﾄ	キャベツ、にんじん、こまつな(冷凍)、屋用デザート	酒、しょうゆ、オイスターソース、コンソメ、おろししょうが、食塩	486.2(412.9) 17.4(17.0) 17.2(14.1) 2.5(1.9)
7 21	金	豆乳 ごはん みそ汁(油揚げ、玉ねぎ) じゃが芋のお好み焼き風 ひじきのサラダ	コーンフレーク 牛乳 ミネラルおにぎり	米、マッシュポテト、フレンチフライポテト(冷凍)、○コーンフレーク、七分つき米、なたね油、エッグフリー、有機キヌア、砂糖、◎砂糖	○牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、◎調製豆乳、◎ｽｽﾞﾖｰｸﾞﾙﾄ	にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ひじき、かんてん(粉)、あおのり、屋用デザート	煮干だし、酢、しょうゆ、中濃ソース、食塩	587.1(474.4) 19.4(17.8) 17.8(13.9) 2.0(1.6)
8 22	土	豆乳 マーボー豆腐丼 ゼリー 	牛乳 クリームサンドビスケット 甘辛せんべい カルテツウエハース	米、七分つき米、甘辛せんべい、片栗粉、砂糖、有機キヌア、ごま油、◎砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳、◎ｽｽﾞﾖｰｸﾞﾙﾄ	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、かんてん(粉)、屋用デザート	かつおだし、しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、おろししょうが、おろしにんにく	574.5(465.0) 19.8(18.5) 21.3(16.6) 1.9(1.5)
10 25	月 火	豆乳 ごはん 魚のみそ焼き 切干大根のサラダ デザート 	ドリンクヨーグルト ジャムサンド	米、○食パン、七分つき米、なたね油、○砂糖、砂糖、有機キヌア(コストコ)、◎砂糖	○牛乳、○ｽｽﾞﾖｰｸﾞﾙﾄ、さくら、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎調製豆乳、◎ｽｽﾞﾖｰｸﾞﾙﾄ	きゅうり、にんじん、切り干しだいこん(4倍)、○りんごジャム、かんてん(粉)、屋用デザート	酢、みりん、酒、食塩	552.4(468.9) 24.3(22.9) 17.3(14.7) 1.3(1.1)
12 26	水	豆乳 ごはん みそ汁(豆腐、わかめ) 鶏肉のレモン焼き マカロニサラダ	ドリンクヨーグルト バナナクッキー	米、○ホットケーキ粉、マカロニ、七分つき米、○マーガリン、エッグフリー、○砂糖、なたね油、片栗粉、有機キヌア、砂糖、◎砂糖	○牛乳、○ｽｽﾞﾖｰｸﾞﾙﾄ、鶏もも肉、○調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳、◎ｽｽﾞﾖｰｸﾞﾙﾄ	きゅうり、にんじん、○バナナ、レモン果汁、かんてん(粉)、カットわかめ、屋用デザート	煮干だし、しょうゆ、みりん、おろししょうが、パセリ粉、食塩	575.5(474.1) 23.3(21.1) 17.7(14.2) 1.9(1.3)
13 27	木	豆乳 ロールパン 13日:野菜ジュース 27日:スープ(春雨、コーン) ポテトグラタン ブロッコリーの塩こんぶ和え	コーンフレーク 幼児:牛乳 乳児:お茶 ツナマヨおにぎり	○米、じゃがいも、○七分つき米、小麦粉、マーガリン、○エッグフリー、ロールパン(40g)、○有機キヌア、◎砂糖	○牛乳、牛乳(調理用)、○ツナ油漬缶、ベーコン、とろけるチーズ、◎調製豆乳、◎ｽｽﾞﾖｰｸﾞﾙﾄ	野菜ミックスジュース、ブロッコリー(冷凍)、たまねぎ、にんじん、コーン缶、塩こんぶ、屋用デザート	○めんつゆ・3倍濃縮、コンソメ	675.0(467.0) 23.5(17.1) 28.1(16.9) 2.4(1.7)
14 28	金	豆乳 ごはん みそ汁(もやし、ねぎ) カレイの幽庵焼き ほうれん草と油揚げのお浸し	牛乳 14日:ブラウニー(幼児) かぼちゃケーキ(乳児) 28日:コーンフレーク	米、○米粉、七分つき米、○砂糖、○なたね油、砂糖、有機キヌア、○片栗粉、○粉糖、◎砂糖	○牛乳、かれい、○木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎調製豆乳、◎ｽｽﾞﾖｰｸﾞﾙﾄ	ほうれん草、もやし、にんじん、○いちご、ねぎ、ゆず果汁、かんてん(粉)、屋用デザート、○かぼちゃ	煮干だし、かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん	522.0(441.5) 23.9(22.4) 15.5(12.9) 1.6(1.3)

日付	夕食	材 料 名				エネルギー たんぱく質
		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	脂質/塩分 ()は未満児
1 15	土 わかめおにぎり 肉団子 小松菜のお浸し デザート	米、七分つき米、有機キヌア	肉団子	こまつな(冷凍)、にんじん、夜用デザート	かつお・昆布だし、ケチャップ、みりん、しょうゆ	280.1(191.7) 10.0(6.8) 9.3(6.2) 1.4(0.9)
3 17	月 ごはん 豆腐チャンプルー 春雨サラダ デザート	米、七分つき米、はるさめ、なたね油、砂糖、有機キヌア、ごま油	木綿豆腐、豚小間肉、かつお節	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、にら、かんてん(粉)、夜用デザート	しょうゆ、かつおだし、酢	336.7(235.6) 11.4(8.0) 10.7(7.5) 0.4(0.3)
4 18	火 ごはん ごま味噌肉じゃが 小松菜のおかか和え デザート	米、じゃがいも、七分つき米、砂糖、有機キヌア、なたね油	豚小間肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、かつお節	こまつな、にんじん、たまねぎ、いんげん(ゆで)、かんてん(粉)、夜用デザート	しょうゆ、みりん	305.0(213.5) 9.5(6.7) 6.8(4.8) 0.7(0.5)
5 19	水 ごはん 肉野菜炒め ブロッコリーのチーズ焼き デザート	米、七分つき米、なたね油、有機キヌア	豚小間肉、とろけるチーズ	ブロッコリー(冷凍)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、かんてん(粉)、夜用デザート	しょうゆ、コンソメ、食塩	299.6(209.7) 10.7(7.5) 9.0(6.3) 0.6(0.4)
6 20	木 ごはん 里芋とがんもどきの炒め煮 レンコンのシャキシャキサラダ デザート	米、さといも(冷凍)、七分つき米、ごま油、有機キヌア、片栗粉、砂糖、三温糖	がんもどき、鶏ひき肉	れんこん、もやし、きゅうり、にんじん、かんてん(粉)、夜用デザート	かつお・昆布だし、しょうゆ、酢、みりん	319.0(223.3) 10.6(7.4) 8.3(5.8) 0.6(0.4)
7 21	金 ごはん 魚の梅しそ照り焼き 白菜の昆布和え デザート	米、七分つき米、なたね油、有機キヌア、砂糖	かれい	はくさい、にんじん、つめびしお、塩こんぶ、しそ、かんてん(粉)、夜用デザート	酒、みりん、しょうゆ	275.0(197.0) 13.8(10.7) 4.3(3.1) 0.6(0.5)
8 22	土 ツナスパゲティ 野菜ジュース デザート	スパゲティ(麻生)、なたね油	ツナ油漬缶	野菜ミックスジュース、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ピーマンミックス(冷)、ほうれんそう(冷凍)、夜用デザート	しょうゆ、コンソメ、食塩	188.5(131.9) 7.1(5.0) 6.7(4.7) 1.2(0.9)
10 25	月 火 ごはん 厚揚げのケチャップ煮 キャベツの磯和え デザート	米、七分つき米、有機キヌア、片栗粉、なたね油	生揚げ、豚ひき肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、かんてん(粉)、あおのり、夜用デザート	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酒、食塩、パセリ粉	314.4(220.1) 11.1(7.8) 8.4(5.9) 0.7(0.5)
12 26	水 ごはん 魚のこうじ焼き ほうれん草のごま和え デザート	米、七分つき米、米こうじ、砂糖、有機キヌア	さわら、ごま	ほうれんそう、にんじん、かんてん(粉)、夜用デザート	しょうゆ、みりん、食塩	302.2(219.6) 15.0(11.5) 6.7(5.2) 0.6(0.5)
13 27	木 ごはん シュウマイ コールスローサラダ デザート	米、七分つき米、有機キヌア、なたね油、砂糖	生活クラブ シュウマイ(個)	キャベツ、にんじん、コーン缶、かんてん(粉)、夜用デザート	酢、食塩	294.7(205.3) 8.6(5.9) 5.6(3.8) 0.7(0.5)
14 28	金 ごはん 鶏の唐揚げ ココロサラダ デザート	米、さつまいも、七分つき米、エッグフリー、なたね油、片栗粉、小麦粉、有機キヌア	鶏もも肉	きゅうり、にんじん、かんてん(粉)、夜用デザート	しょうゆ、酒、食塩、おろししょうが、おろしにんにく	344.8(230.1) 13.7(7.7) 8.8(5.7) 0.7(0.5)

※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。

※18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。

