

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 土	しそおにぎり 味噌汁(豆腐・小松菜・たまねぎ) オレンジ(45g)	○わかめおにぎり	木綿豆腐	こまつな、にんじん、パレンシアオレンジ、カットわかめ	うるち米、いりごま	水、ゆかり、かつおだし、米みそ、食塩	エネルギー 312kcal たんぱく質 8.0g 脂質 2.5g 炭水化物 65.6g 塩分 1.0g
3 月	ポークカレーライス キムチサラダ スープ(チンゲン菜・ねぎ) りんご(45g)	○スキムミルク ○青菜じゃこおにぎり	豚かたロース、スキムミルク、しらす干し	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、葉ねぎ、りんご、こまつな	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、オリブ油、ごま油、ごま	水、カレールー、こいくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし、食塩	エネルギー 673kcal たんぱく質 24.9g 脂質 17.3g 炭水化物 111.6g 塩分 2.1g
4 火	ごはん 肉じゃが 豆腐とキャベツの中華炒め 味噌汁(豆腐・えのき・わかめ) バナナ(45g)	○スキムミルク ○かぼちゃとオートミールのおやき	豚もも肉、豚かたロース、木綿豆腐、絹ごし豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、しょうが、にんにく、えのきたけ、カットわかめ、バナナ、かぼちゃ	うるち米、じゃがいも、しらたき、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油、オートミール、米粉、調合油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ	エネルギー 702kcal たんぱく質 36.4g 脂質 19.5g 炭水化物 105.3g 塩分 1.5g
5 水	ごはん 鶏のマーレド焼き 彩りサラダ スープ(小松菜・もやし・わかめ) オレンジ(45g)	○スキムミルク ○米粉ときなこのソフトクッキー	鶏もも肉、スキムミルク、大豆粉、豆乳	オレンジマーレド、キャベツ、にんじん、アスパラガス、コーン缶、こまつな、りょうとうもやし、カットわかめ、パレンシアオレンジ	うるち米、てんさい含蜜糖、オリブ油、米粉、米ぬか油、ごま	水、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、食塩	エネルギー 527kcal たんぱく質 25.9g 脂質 14.2g 炭水化物 77.8g 塩分 1.4g
6 木	ごはん 鶏のこまほろ豆腐 ブロッコリーのたまねぎドレッシング和え 味噌汁(豆腐・小松菜・かぼちゃ) バナナ(45g)	○スキムミルク ○じゃがみたらしだんご	鶏もも肉、木綿豆腐、スキムミルク	ブロッコリー、コーン缶、にんじん、たまねぎ、こまつな、かぼちゃ、バナナ	うるち米、米粉、かたくり粉、いりごま、揚げ油、てんさい含蜜糖、オリブ油、じゃがいも、調合油	水、おろしにんにく、おろししょうが、こいくちしょうゆ、ゆかり、米酢、かつおだし、米みそ	エネルギー 582kcal たんぱく質 25.8g 脂質 15.6g 炭水化物 90.6g 塩分 1.6g
7 金	ごはん 魚のケチャップ焼き ほうれん草のナムル風 味噌汁(さつまいも・キャベツ・なめこ) 甘夏(45g)	○スキムミルク ○チョコプリン	キングクリップ、スキムミルク、豆乳	しょうがおろし汁、ほうれん草、りょうとうもやし、にんじん、キャベツ、カットなめこ、なつみかん、粉寒天	うるち米、てんさい含蜜糖、ごま油、すりごま、さつまいも、調合油	水、清酒、トマトケチャップ、本みりん、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、ビュアココア	エネルギー 483kcal たんぱく質 24.4g 脂質 8.5g 炭水化物 80.8g 塩分 1.7g
8 土	五色野菜のそぼろ丼 味噌汁(豆腐・わかめ) バナナ(45g)	○しそおにぎり	豚ひき肉、絹ごし豆腐、しらす干し	たまねぎ、にんじん、キャベツ、さやえんどう、コーン缶、カットわかめ、バナナ、しそ	うるち米、てんさい含蜜糖、炒め油、いりごま	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ	エネルギー 450kcal たんぱく質 15.9g 脂質 7.7g 炭水化物 82.2g 塩分 1.6g
10 月	わかめごはん バサのごま味噌焼き かぼちゃの含め煮 すまし汁(厚揚げ・白菜・にんじん) バナナ(45g)	○スキムミルク ○おさつ焼き	バサ、厚揚げ、スキムミルク	カットわかめ、かぼちゃ、はくさい、にんじん、バナナ	うるち米、オリブ油、てんさい含蜜糖、すりごま、ごま油、さつまいも、米ぬか油	水、食塩、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、かつおだし	エネルギー 584kcal たんぱく質 24.6g 脂質 14.0g 炭水化物 95.5g 塩分 1.4g
11 火	ごはん 鶏の照り焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁(豆腐・小松菜・たまねぎ) 甘夏(45g)	○スキムミルク ○バナナの米粉蒸しパン	鶏もも肉、油揚げ、木綿豆腐、スキムミルク、豆乳、大豆粉	切干しだいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、なつみかん、バナナ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、調合油、米粉	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 584kcal たんぱく質 29.3g 脂質 17.3g 炭水化物 82.2g 塩分 1.6g
12 水	ごはん かれのいれ煮付け(60) 豚ひき肉とかぶの煮物 スープ(チンゲン菜・にんじん・えのき) りんご(45g)	○スキムミルク ○豆乳ゼリー いちごソース	かれい、豚ひき肉、スキムミルク、豆乳	かぶ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、りんご、粉寒天、いちご	うるち米、てんさい含蜜糖、かたくり粉、ごま油、米粉	水、昆布だし、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー 562kcal たんぱく質 34.6g 脂質 10.4g 炭水化物 88.5g 塩分 1.4g
13 木	ごはん 豚肉と野菜のソース炒め ひじきの煮つけ 味噌汁(たまねぎ・ほうれん草・青ねぎ) オレンジ(45g)	○スキムミルク ○しらすおにぎり	豚かたロース、かつお節、油揚げ、スキムミルク、しらす干し	キャベツ、にんじん、たまねぎ、干しひじき、干ししいたけ、ほうれん草、葉ねぎ、パレンシアオレンジ、しそ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油	水、濃厚ソース、こいくちしょうゆ、戻し汁、かつおだし、米みそ、本みりん	エネルギー 606kcal たんぱく質 26.3g 脂質 14.6g 炭水化物 96.0g 塩分 2.0g
14 金	たけのこごはん 魚のね味噌焼き(60) 小松菜のじゃこ和え 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ・わかめ) バナナ(45g)	○スキムミルク ○さつまいもドーナツ	油揚げ、赤魚、しらす干し、スキムミルク、豆乳、大豆粉	たけのこ、にんじん、さやえんどう、長ねぎ、こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、カットわかめ、バナナ	うるち米、米粉、調合油、オリブ油、さつまいも、かたくり粉、てんさい含蜜糖、揚げ油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 627kcal たんぱく質 29.3g 脂質 12.9g 炭水化物 103.1g 塩分 2.0g
15 土	マーボー丼 スープ(キャベツ・じゃがいも・しめじ) オレンジ(45g)	○わかめおにぎり	豚ももミンチ、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ぶなしめじ、パレンシアオレンジ、カットわかめ	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉、じゃがいも、いりごま	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩	エネルギー 432kcal たんぱく質 14.3g 脂質 4.9g 炭水化物 85.4g 塩分 0.9g
17 月	鶏丼 じゃがいものきんぴら 雷汁 オレンジ(45g)	○スキムミルク ○芋ようかん	鶏もも肉、木綿豆腐、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、かぶ、かぶの葉、パレンシアオレンジ、粉寒天	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉、じゃがいも、炒め油、さつまいも	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 584kcal たんぱく質 25.2g 脂質 12.1g 炭水化物 99.8g 塩分 1.2g
18 火	ごはん さばの香味焼き キャベツとえのきの和え物 味噌汁(ほうれん草・じゃがいも・わかめ) 甘夏(45g)	○スキムミルク ○コーンひじきおにぎり	さば、スキムミルク	しょうが、長ねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、こまつな、りんご、コーン缶、干しひじき	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、オリブ油、じゃがいも、調合油	水、こいくちしょうゆ、清酒、かつおだし、米みそ	エネルギー 591kcal たんぱく質 25.9g 脂質 11.9g 炭水化物 100.3g 塩分 1.9g
19 水	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 小松菜とツナのコールスローサラダ 豆乳スープ(キャベツ・たまねぎ・にんじん) バナナ(45g)	○スキムミルク ○レーズンの米粉蒸しパン	鶏もも肉、ツナ缶、豆乳、スキムミルク、大豆粉	こまつな、コーン缶、レモン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、バナナ、干しひじき	うるち米、じゃがいも、てんさい含蜜糖、オリブ油、調合油、米粉	水、食塩、こしょう、あらびきマスタード、ウスターソース、こいくちしょうゆ、パセリ、米酢、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 619kcal たんぱく質 31.1g 脂質 15.8g 炭水化物 93.8g 塩分 1.8g
20 木	お弁当当	○スキムミルク ○どら焼き	スキムミルク、こしあん、豆乳、大豆粉、ゆで小豆缶		米粉、てんさい含蜜糖	水、ベーキングパウダー、並塩	エネルギー 233kcal たんぱく質 15.5g 脂質 3.6g 炭水化物 37.3g 塩分 0.8g
21 金	大豆とひき肉のカレー アスパラとじゃこのごまドレッシングサラダ すまし汁(豆腐・こまつな) りんご(45g)	○スキムミルク ○オレンジゼリー	大豆水煮缶、豚ひき肉、しらす干し、木綿豆腐、スキムミルク	たまねぎ、かぼちゃ、にんにく、しょうが、アスパラガス、きゅうり、にんじん、こまつな、りんご、オレンジジュース、粉寒天	うるち米、炒め油、すりごま、てんさい含蜜糖、ごま油	水、パセリ、カレールー、米酢、米みそ、かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩	エネルギー 600kcal たんぱく質 30.6g 脂質 18.5g 炭水化物 86.6g 塩分 2.2g
22 土	豚丼 味噌汁(豆腐・小松菜・かぼちゃ) バナナ(45g)	○コーンおにぎり	豚かたロース、木綿豆腐	しょうが、たまねぎ、グリーンピース、こまつな、にんじん、バナナ、コーン缶	うるち米、てんさい含蜜糖	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、米みそ	エネルギー 487kcal たんぱく質 15.1g 脂質 8.1g 炭水化物 90.2g 塩分 1.2g
24 月	ごはん 魚の唐揚げ野菜あん 小松菜のツナ和え スープ(かぶ・キャベツ・コーン) 甘夏(45g)	○スキムミルク ○豆腐のきなこもち	もうかきめ、ツナ缶、スキムミルク、絹ごし豆腐、大豆粉	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、こまつな、りょうとうもやし、かぶ、キャベツ、コーン缶、なつみかん	うるち米、かたくり粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、ごま油、白玉粉	水、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、食塩	エネルギー 581kcal たんぱく質 27.4g 脂質 12.8g 炭水化物 93.1g 塩分 1.3g
25 火	ごはん 酢豚 切り干し大根とほうれん草のナムル すまし汁(豆腐・さつまいも・わかめ) りんご(45g)	○スキムミルク ○ココアクッキー	豚もも肉、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳	しょうがおろし汁、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干ししいたけ、青ピーマン、切干しだいこん、ほうれん草、りょうとうもやし、カットわかめ、りんご	うるち米、かたくり粉、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油、すりごま、さつまいも、米粉、米ぬか油	水、こいくちしょうゆ、戻し汁、本みりん、食塩、トマトケチャップ、米酢、かつおだし、ビュアココア、ベーキングパウダー	エネルギー 638kcal たんぱく質 29.6g 脂質 16.9g 炭水化物 98.5g 塩分 1.6g
26 水	ごはん ホキのトマトソース 高野豆腐の煮物 味噌汁(小松菜・なめこ・長ねぎ) オレンジ(45g)	○スキムミルク ○豆乳ごまプリン	ホキ、高野豆腐、スキムミルク、豆乳	たまねぎ、ホルムトマド缶、にんじん、さやいんげん、こまつな、カットなめこ、長ねぎ、パレンシアオレンジ、粉寒天	うるち米、米粉、調合油、炒め油、てんさい含蜜糖、ねりごま	水、食塩、こしょう、かつおだし、うすくちしょうゆ、本みりん、米みそ	エネルギー 553kcal たんぱく質 29.0g 脂質 14.0g 炭水化物 82.3g 塩分 1.7g
27 木	ごはん 鶏肉とかぼちゃの照り焼き(60) 若竹煮 すまし汁(豆腐・かぶ・菜の花) 甘夏(45g)	○スキムミルク ○枝豆おにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐、スキムミルク	かぼちゃ、たけのこ、にんじん、カットわかめ、かぶ、なのはな、なつみかん、塩昆布、えだまめ	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、うすくちしょうゆ、清酒、食塩	エネルギー 631kcal たんぱく質 30.4g 脂質 14.2g 炭水化物 98.8g 塩分 1.7g
28 金	ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーとにんじんのごまサラダ 角切り野菜スープ りんご(45g)	○スキムミルク ○かりかり小魚(青のり)	豚ももミンチ、木綿豆腐、スキムミルク、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、りんご、あおのり	うるち米、炒め油、かたくり粉、調合油、オリブ油、てんさい含蜜糖、すりごま、じゃがいも、ごま油、いりごま	水、食塩、米みそ、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし	エネルギー 508kcal たんぱく質 30.3g 脂質 11.9g 炭水化物 74.9g 塩分 2.1g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。
※行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
3月	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	○野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 キャベツ、こまつな	うるち米	水、かつおだし
4月	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	○野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 かぼちゃ	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
5月	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	○野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、こまつな、りょくとうも やし、キャベツ	うるち米	水、かつおだし
6月	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	○野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、ブロッコ リー、かぼちゃ、こまつな	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
7月	軟飯 白身魚のペースト 野菜ペースト 野菜だしスープ	○野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たいにん、ほうれんそ う	うるち米、かたかり粉、さつまい も	水、かつおだし
8月	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	○野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 こまつな	うるち米	水、かつおだし
9月	軟飯 白身魚のペースト 野菜ペースト 野菜だしスープ	○野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、ほうさい、かぼちゃ	うるち米、かたかり粉、さつまい も	水、かつおだし
10月	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	○野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな	うるち米	水、かつおだし
11月	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	○野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、チングンサイ、かぶ	うるち米、かたかり粉	水、かつおだし
12月	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	○野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 ほうれんそう	うるち米	水、かつおだし
13月	軟飯 白身魚のペースト 野菜ペースト 野菜だしスープ	○野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、 こまつな	うるち米、かたかり粉、さつまい も	水、かつおだし
14月	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	○野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、キャベツ、たまねぎ	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
15月	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	○野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、かぶの 葉、かぶ	うるち米、じゃがいも、さつまい も	水、かつおだし
16月	軟飯 白身魚のペースト 野菜ペースト 野菜だしスープ	○野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、キャベツ、えのきた け、ほうれんそう	うるち米、かたかり粉、じゃがい も	水、かつおだし
17月	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	○野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
18月	お弁当会	○野菜がゆ		こまつな、にんじん	うるち米	水
19月	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	○野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 こまつな、かぼちゃ	うるち米	水、かつおだし
20月	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	○野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな	うるち米	水、かつおだし
21月	軟飯 白身魚のペースト 野菜ペースト 野菜だしスープ	○野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、青ピーマ ン、こまつな、キャベツ、かぶ	うるち米、かたかり粉	水、かつおだし
22月	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	○野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、ほうれんそ う	うるち米、さつまいも	水、かつおだし
23月	軟飯 白身魚のペースト 野菜ペースト 野菜だしスープ	○野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、こまつな	うるち米、かたかり粉	水、かつおだし
24月	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	○野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、かぼちゃ、かぶ	うるち米	水、かつおだし
25月	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	○野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、キャベツ、ブロッコ リー、たまねぎ	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし