

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 木	肉わかめ じゃがいも かぼちゃの甘煮 白菜と春巻のお浸し りんご(45g)	○スキムミルク ○ツナごぼおにぎり	豚かたロース、焼き竹輪、かつお節、スキムミルク、ツナ缶	だいこん、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、はくさい、しゅんぎく、りんご、ごぼう、葉ねぎ	米粉めん、炒め油、てんさい含蜜糖、うるち米	こいくちしょうゆ、かつおだし、本みりん、食塩、水	エネルギー 545kcal たんぱく質 24.4g 脂質 10.2g 炭水化物 93.5g 塩分 1.9g
2 金	ごはん 魚の磯辺天ぷら ブロッコリーのたまねぎドレッシング和え けんちん汁	○スキムミルク ○恵方巻	キングクリップ、木綿豆腐、スキムミルク、ぎんざけ	あおのり、ブロッコリー、コーン缶、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ	うるち米、米粉、かたくり粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、さといも、ごま油、いりごま	水、おろししょうが、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、本みりん、食塩	エネルギー 633kcal たんぱく質 29.2g 脂質 13.8g 炭水化物 101.7g 塩分 1.4g
3 土	豚やさい丼 (豚肉・にんじん・ほうれん草) 味噌汁 (豆腐・わかめ) バナナ(45g)	○ゆかりおにぎり	豚ひき肉、絹ごし豆腐	にんじん、ほうれんそう、カットわかめ、バナナ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、いりごま	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、みそ、ゆかり	エネルギー 460kcal たんぱく質 14.9g 脂質 8.9g 炭水化物 83.0g 塩分 1.3g
5 月	ごはん 鶏の照り焼き コールローサラダ スープ (小松菜・たまねぎ・わかめ) バナナ(45g)	○スキムミルク ○あずきケーキ	鶏もも肉、スキムミルク、ゆで小豆缶、豆乳、大豆粉	キャベツ、にんじん、コーン缶、レモン、ごま油、たまねぎ、カットわかめ、バナナ	うるち米、調合油、てんさい含蜜糖、ごま油、米粉	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、食塩、かつおだし、ベーキングパウダー	エネルギー 554kcal たんぱく質 26.1g 脂質 15.1g 炭水化物 81.9g 塩分 1.2g
6 火	ごはん さばの竜田揚げ 切り干し大根と厚揚げの煮物 味噌汁 (じゃがいも・たまねぎ・ねぎ)	○スキムミルク ○おかかおにぎり	さば、厚揚げ、スキムミルク、かつお節	切干しいんげん、にんじん、干しいんげん、さやいんげん、ごま油、葉ねぎ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、炒め油、てんさい含蜜糖、じゃがいも、いりごま	水、こいくちしょうゆ、本みりん、戻し汁、かつおだし、みそ	エネルギー 713kcal たんぱく質 29.1g 脂質 23.1g 炭水化物 103.3g 塩分 1.5g
7 水	三色丼 (豚肉・にんじん・ほうれん草) 水菜と大根のツナサラダ スープ (わかめ・たまねぎ・えのき) みかん(50g)	○スキムミルク ○オートミールバナナクッキー	豚ひき肉、ツナ缶、スキムミルク	にんじん、ほうれんそう、みずな、だいこん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、みかん、バナナ、レーズン	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、いりごま、ごま油、オートミール、調合油	水、食塩、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし	エネルギー 544kcal たんぱく質 24.9g 脂質 16.5g 炭水化物 81.7g 塩分 1.6g
8 木	ごはん 白身魚のクリームコーン焼き 野菜のごま和え 味噌汁 (豆腐・かぶ・ねぎ)	○スキムミルク ○手くずたんぷら	キングクリップ、木綿豆腐、スキムミルク	コーン缶、ごま油、りょうとうもやし、にんじん、かぶ、葉ねぎ	うるち米、米粉、すりごま、さつまいも、さつまいもでん粉、白玉粉、てんさい含蜜糖、揚げ油	水、食塩、パセリ、こいくちしょうゆ、かつおだし、みそ	エネルギー 537kcal たんぱく質 23.4g 脂質 10.4g 炭水化物 90.5g 塩分 1.2g
9 金	ごはん 鶏くわんの生煮焼き ツナポテトサラダ 中華風春雨スープ りんご(45g)	○スキムミルク ○みそごま米粉蒸しパン	鶏ひき肉、ツナ缶、除去マヨネーズ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、しょうが、にんじん、コーン缶、はくさい、葉ねぎ、りんご	うるち米、かたくり粉、調合油、じゃがいも、はるさめ、ごま油、米粉、てんさい含蜜糖、すりごま	水、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、かつおだし、ベーキングパウダー、みそ	エネルギー 616kcal たんぱく質 28.9g 脂質 15.9g 炭水化物 96.0g 塩分 1.6g
10 土	鶏肉の照り焼き すまし汁 (豆腐・ごま油) オレンジ(45g)	○わかめおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	長ねぎ、青ピーマン、ごま油、にんじん、えのきたけ、パレンシアオレンジ、カットわかめ	うるち米、てんさい含蜜糖、いりごま	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー 433kcal たんぱく質 14.8g 脂質 6.9g 炭水化物 79.8g 塩分 1.3g
12 月	振替休日 (建国記念の日)						
13 火	ごはん 赤魚の甘酢あんかけ 切り干し大根のナムル 味噌汁 (じゃがいも・にんじん・わかめ)	○スキムミルク ○大学芋	赤魚、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、切干しいんげん、ごま油、りょうとうもやし、カットわかめ	うるち米、米粉、揚げ油、炒め油、てんさい含蜜糖、かたくり粉、ごま油、すりごま、じゃがいも、さつまいも、いりごま	水、食塩、かつおだし、米酢、こいくちしょうゆ、みそ	エネルギー 629kcal たんぱく質 22.0g 脂質 22.5g 炭水化物 89.9g 塩分 1.2g
14 水	ごはん チキンチャップ じゃこ春雨の炒め和え かぼちゃのポタージュ いよかん(45g)	○スキムミルク ○豆腐と米粉のブラウニー	鶏もも肉、しらす干し、豆乳、スキムミルク、絹ごし豆腐、大豆粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、いよかん	うるち米、調合油、はるさめ、ごま油、てんさい含蜜糖、米粉	水、食塩、こしょう、トマトケチャップ、中濃ソース、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、ベーキングパウダー、ビュアココア	エネルギー 641kcal たんぱく質 30.5g 脂質 19.2g 炭水化物 92.3g 塩分 1.5g
15 木	お弁当 お弁当	○スキムミルク ○おかかおにぎり	スキムミルク、かつお節		うるち米、てんさい含蜜糖	水、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 241kcal たんぱく質 11.4g 脂質 0.6g 炭水化物 47.8g 塩分 0.5g
16 金	ポークカレーライス わかめサラダ スープ (豆腐、ごま油、青ねぎ) バナナ(45g)	○スキムミルク ○米粉ときなこのケーキ	鶏もも肉、絹ごし豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ、ごま油、葉ねぎ、バナナ	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、米粉、調合油	水、カレールー、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、食塩	エネルギー 586kcal たんぱく質 27.8g 脂質 15.0g 炭水化物 91.3g 塩分 1.6g
17 土	マーボー丼 スープ (チンゲン菜・ねぎ・わかめ) みかん(50g)	○みそおにぎり	鶏もも肉、絹ごし豆腐、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、葉ねぎ、カットわかめ、みかん、味噌汁	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉、炒め油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、みそ、食塩、本みりん	エネルギー 493kcal たんぱく質 17.3g 脂質 8.0g 炭水化物 89.9g 塩分 1.2g
19 月	ごはん 鶏の照り焼き ブロッコリーとにんじんのサラダ 味噌汁 (かぼちゃ・小松菜・たまねぎ)	○スキムミルク ○きな粉クッキー	鶏もも肉、スキムミルク、大豆粉、豆乳	ブロッコリー、にんじん、コーン缶、かぼちゃ、たまねぎ、ごま油	うるち米、調合油、てんさい含蜜糖、すりごま、米粉	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつおだし、みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 597kcal たんぱく質 28.1g 脂質 20.0g 炭水化物 81.1g 塩分 1.3g
20 火	ごはん 豚肉の生煮焼き じゃがいもといんげんのソテー 味噌汁 (厚揚げ・にんじん) バナナ(45g)	○スキムミルク ○さつまいものプリン	豚かたロース、厚揚げ、スキムミルク、豆乳	たまねぎ、ごま油、しょうが、おろし汁、にんじん、さやいんげん、コーン缶、葉ねぎ、バナナ、粉寒天	うるち米、炒め油、じゃがいも、さつまいも、てんさい含蜜糖	水、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、かつおだし、みそ	エネルギー 620kcal たんぱく質 24.8g 脂質 17.1g 炭水化物 98.5g 塩分 1.1g
21 水	ごはん 魚の香味揚げ 大根の梅おかか和え すまし汁 (小松菜・しめじ・たまねぎ)	○スキムミルク ○おから米粉ココアマフィン	さば、かつお節、スキムミルク、大豆粉、おから、豆乳	しょうが、おろし汁、葉ねぎ、だいこん、にんじん、梅干し、ごま油、ふなしめじ、たまねぎ	うるち米、米粉、揚げ油、いりごま、てんさい含蜜糖、調合油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米酢、食塩、ベーキングパウダー、ビュアココア	エネルギー 619kcal たんぱく質 26.7g 脂質 25.0g 炭水化物 78.4g 塩分 1.6g
22 木	焼きそば 白菜とにんじんの磯辺和え すまし汁 (じゃがいも・ほうれん草・しめじ) みかん(50g)	○スキムミルク ○みそおにぎり	鶏もも肉、スキムミルク、ツナ缶	れんこん、たまねぎ、さやいんげん、はくさい、にんじん、刻みり、ほうれんそう、ふなしめじ、みかん、味噌汁	うるち米、調合油、てんさい含蜜糖、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、食塩、みそ	エネルギー 615kcal たんぱく質 27.1g 脂質 9.7g 炭水化物 108.1g 塩分 1.9g
23 金	天皇誕生日						
24 土	豚丼 すまし汁 (豆腐・チンゲン菜・えのき) オレンジ(45g)	○青菜おにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、パレンシアオレンジ、ごま油	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、食塩	エネルギー 469kcal たんぱく質 21.2g 脂質 8.0g 炭水化物 79.5g 塩分 0.9g
26 月	ごはん 花ショウマイ (キャベツ) チンゲン菜とじゃがいもの炒め物 スープ (かぼちゃ・ねぎ) オレンジ(45g)	○スキムミルク ○納豆おやき	鶏もも肉、スキムミルク、糸引き納豆	たまねぎ、干しいんげん、しょうが、おろし汁、キャベツ、リンピース、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、かぼちゃ、長ねぎ、パレンシアオレンジ、刻みり	うるち米、かたくり粉、ごま油、じゃがいも、炒め油、米粉、調合油	水、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、かつおだし、だし粉	エネルギー 553kcal たんぱく質 28.1g 脂質 13.1g 炭水化物 88.4g 塩分 1.3g
27 火	ごはん さばのカレー風味揚げ 小松菜コールローサラダ 味噌汁 (さつまいも・たまねぎ・油揚げ)	○スキムミルク ○にんじんのスコーン	さば、油揚げ、スキムミルク、豆乳、大豆粉	ごま油、キャベツ、にんじん、コーン缶、レモン、たまねぎ	うるち米、米粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、調合油、さつまいも	水、食塩、カレー粉、米酢、かつおだし、みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 641kcal たんぱく質 26.7g 脂質 25.9g 炭水化物 81.6g 塩分 1.2g
28 水	焼きそば チンゲン菜とえのきのお浸し 味噌汁 (大根・ほうれん草・わかめ) りんご(45g)	○スキムミルク ○コーンひじきおにぎり	豚かたロース、焼き豆腐、かつお節、スキムミルク	長ねぎ、しゅんぎく、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、だいこん、ほうれんそう、カットわかめ、りんご、コーン缶、干しいんげん	うるち米、しらたき、炒め油、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、みそ	エネルギー 621kcal たんぱく質 26.0g 脂質 13.7g 炭水化物 102.7g 塩分 1.8g
29 木	炊き込みごはん 魚のチーズ焼き 三色野菜のごま和え すまし汁 (かぶ・わかめ)	○スキムミルク ○フライドポテト(70g)	鶏もも肉、キングクリップ、プロセスチーズ、除去マヨネーズ、スキムミルク	にんじん、ごぼう、干しいんげん、たまねぎ、ごま油、りょうとうもやし、かぶ、カットわかめ	うるち米、調合油、てんさい含蜜糖、すりごま、じゃがいも、揚げ油	水、こいくちしょうゆ、食塩、かつおだし	エネルギー 505kcal たんぱく質 26.2g 脂質 16.5g 炭水化物 67.6g 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
1	軟飯 すり豆腐 木 野菜のペースト	○野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、だいこん、はくさい、かぼちゃ	うるち米	水、かつおだし
2	軟飯 白身魚のペースト 金 野菜のペースト	○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、かたくり粉、じゃがいも	水、かつおだし
3	軟飯 すり豆腐 土 野菜のペースト	○野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	うるち米	水、かつおだし
5	軟飯 すり豆腐 月 野菜のペースト	○野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
6	軟飯 白身魚のペースト 火 野菜のペースト	○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、かたくり粉、じゃがいも	水、かつおだし
7	軟飯 すり豆腐 水 野菜のペースト	○野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
8	軟飯 白身魚のペースト 木 野菜のペースト	○野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん	うるち米、かたくり粉、じゃがいも、さつまいも	水、かつおだし
9	軟飯 すり豆腐 金 野菜のペースト	○野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、だいこん、はくさい、かぼちゃ	うるち米	水、かつおだし
10	軟飯 すり豆腐 土 野菜のペースト	○野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	うるち米	水、かつおだし
12月	振替休日(建国記念の日)					
13	軟飯 白身魚のペースト 火 野菜のペースト	○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、かたくり粉、じゃがいも	水、かつおだし
14	軟飯 すり豆腐 水 野菜のペースト	○野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
15	お弁当当会 木	○野菜がゆ		にんじん	うるち米	水
16	軟飯 すり豆腐 金 野菜のペースト	○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
17	軟飯 すり豆腐 土 野菜のペースト	○野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	うるち米	水、かつおだし
19	軟飯 すり豆腐 月 野菜のペースト	○野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
20	軟飯 すり豆腐 火 野菜のペースト	○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	軟飯 白身魚のペースト 水 野菜のペースト	○野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん	うるち米、かたくり粉、じゃがいも、さつまいも	水、かつおだし
22	軟飯 すり豆腐 木 野菜のペースト	○野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
23金	天皇誕生日					
24	軟飯 すり豆腐 土 野菜のペースト	○野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、キャベツ、だいこん	うるち米	水、かつおだし
26	軟飯 すり豆腐 月 野菜のペースト	○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
27	軟飯 白身魚のペースト 火 野菜のペースト	○野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん	うるち米、かたくり粉、じゃがいも、さつまいも	水、かつおだし
28	軟飯 すり豆腐 水 野菜のペースト	○野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	うるち米	水、かつおだし
29	軟飯 白身魚のペースト 木 野菜のペースト	○野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも、さつまいも	水、かつおだし

※離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。

※行事・材料等の都合により献立を変更する事があります。