

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月	チキンカレーライス 和風サラダ すまし汁（豆腐・わかめ）	◎スキムミルク ◎ココア蒸しパン	鶏もも肉、木綿豆腐、スキムミルク、豆乳、大豆粉	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	うるち米、じゃがいも、炒め油、すりごま、てんさい含蜜糖、米粉、調合油	水、カレールウ、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー、ピュアココア	エネルギー 558kcal たんぱく質 26.6g 脂質 16.9g 炭水化物 80.7g 塩分 1.6g
2月	ごはん 鶏肉のごま照り焼き ブロッコリーとにんじんのサラダ 味噌汁（こまつな・にんじん・油揚げ） バナナ(45g)	◎スキムミルク ◎おかかおにぎり	鶏もも肉、油揚げ、スキムミルク、かつお節	ブロッコリー、にんじん、コーン缶、こまつな、バナナ	うるち米、かたくり粉、てんさい含蜜糖、すりごま、ごま油、調合油、ごま	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつおだし、米みそ	エネルギー 671kcal たんぱく質 27.2g 脂質 16.1g 炭水化物 107.1g 塩分 1.4g
3月	ごはん 豚肉の生姜焼き キャロットサラダ スープ（豆腐・じゃがいも・わかめ）	◎スキムミルク ◎あずきケーキ	豚かたロース、島豆腐、スキムミルク、ゆで小豆缶、豆乳、大豆粉	たまねぎ、にんじん、しょうがおろし汁、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、カットわかめ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、調合油、じゃがいも、米粉	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 529kcal たんぱく質 24.1g 脂質 16.4g 炭水化物 75.0g 塩分 1.6g
4月	ごはん 魚の味噌煮 豚肉と野菜のソース炒め スープ（こまつな・コーン・わかめ） オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎きな粉クッキー	キングクリップ、豚かたロース、かつお節、スキムミルク、大豆粉、豆乳	しょうが、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン缶、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、炒め油、米粉、調合油	水、米みそ、こいくちしょうゆ、本みりん、濃厚ソース、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 546kcal たんぱく質 30.2g 脂質 13.7g 炭水化物 79.1g 塩分 1.8g
5月	ごはん 肉じゃが キャベツときゅうりの和え物 味噌汁（豆腐・小松菜）	◎スキムミルク ◎みそおにぎり	豚かたロース、しらす干し、木綿豆腐、スキムミルク、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、こまつな、味付けのり	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、ごま油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、本みりん	エネルギー 650kcal たんぱく質 27.0g 脂質 16.1g 炭水化物 103.5g 塩分 1.8g
6月	鶏肉の照り焼き すまし汁（豆腐・こまつな） 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、こまつな、にんじん、えきたけ、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
7月	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 もやしとキャベツの炒め煮 スープ（こまつな・わかめ）	◎スキムミルク ◎黒糖蒸しパン	鶏もも肉、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、オレンジマーマレード、りょくとうもやし、キャベツ、にんじん、にら、こまつな、カットわかめ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油、米粉、黒砂糖、調合油	水、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 541kcal たんぱく質 25.6g 脂質 17.3g 炭水化物 73.7g 塩分 1.3g
8月	ごはん 赤魚の味噌マヨ焼き 小松菜のおかか和え すまし汁（じゃがいも・しめじ） りんご(45g)	◎スキムミルク ◎セサミスコーン	赤魚、除去マヨネーズ、かつお節、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、りょくとうもやし、ぶなしめじ、りんご	うるち米、調合油、じゃがいも、すりごま、米粉、てんさい含蜜糖	水、米みそ、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 518kcal たんぱく質 24.7g 脂質 13.5g 炭水化物 79.4g 塩分 1.5g
9月	ごはん 鶏肉の野菜あんかけ 切り干し大根のハリハリサラダ 味噌汁（豆腐・ほうれん草）	◎スキムミルク ◎わかめじゃこおにぎり	豚かたロース、ツナ缶、木綿豆腐、スキムミルク、しらす干し	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、切干しいんご、きゅうり、ほうれんそう、カットわかめ	うるち米、調合油、てんさい含蜜糖、かたくり粉	水、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、米みそ、食塩	エネルギー 605kcal たんぱく質 26.4g 脂質 14.6g 炭水化物 95.1g 塩分 2.1g
10月	ごはん 魚の味噌煮 三色野菜のごま和え 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	さば、厚揚げ、スキムミルク	しょうが、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、はくさい、バナナ	うるち米、てんさい含蜜糖、すりごま、さつまいも、調合油	水、米みそ、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、食塩	エネルギー 598kcal たんぱく質 25.2g 脂質 18.6g 炭水化物 88.2g 塩分 1.3g
11月	豚肉の生姜焼き 春雨の和え物 スープ（チンゲン菜・にんじん・えのき）	◎スキムミルク ◎にんじんのクッキー	豚ロース、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、しょうがおろし汁、にんじん、きゅうり、きくらげ、チンゲンサイ、えきたけ	うるち米、炒め油、はるさめ、てんさい含蜜糖、ごま油、米粉、調合油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 539kcal たんぱく質 23.9g 脂質 16.9g 炭水化物 76.0g 塩分 1.6g
12月	マーボー丼 スープ（チンゲン菜・ねぎ・わかめ） みかん(50g)	◎おかかおにぎり	豚ももミンチ、絹ごし豆腐、かつお節	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	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、本みりん	エネルギー 462kcal たんぱく質 16.1g 脂質 5.8g 炭水化物 88.4g 塩分 0.9g
13月	ごはん 松風焼き いんげんとじゃがいもの炒め物 すまし汁（豆腐・こまつな・えのき）	◎スキムミルク ◎バナナ蒸しパン	鶏ひき肉、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、ブロッコリー、さやいんげん、にんじん、コーン缶、えきたけ、こまつな、バナナ	うるち米、てんさい含蜜糖、炒め油、いりごま、じゃがいも、米粉、調合油	水、米みそ、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー	エネルギー 578kcal たんぱく質 27.7g 脂質 17.8g 炭水化物 83.2g 塩分 1.4g
14月	ごはん さばの照り焼き 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・油揚げ）	◎スキムミルク ◎オートミールクッキー	さば、油揚げ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	キャベツ、にんじん、えきたけ、ほうれんそう、レーズン	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、調合油、じゃがいも、米粉、オートミール	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、食塩	エネルギー 573kcal たんぱく質 27.5g 脂質 18.3g 炭水化物 81.3g 塩分 1.5g
15月	鶏やさい丼 しらたきとごぼうのきんぴら炒め すまし汁（こまつな・なめこ） りんご(45g)	◎スキムミルク ◎大学芋	鶏もも肉、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、ごぼう、こまつな、なめこ、りんご	うるち米、てんさい含蜜糖、かたくり粉、しらたき、ごま油、すりごま、さつまいも、揚げ油、いりごま	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 595kcal たんぱく質 21.3g 脂質 18.5g 炭水化物 91.0g 塩分 1.6g
16月	お弁当	◎スキムミルク ◎ココアカップケーキ	スキムミルク、大豆粉、豆乳		米粉、てんさい含蜜糖、調合油	水、ベーキングパウダー、ピュアココア	エネルギー 191kcal たんぱく質 12.5g 脂質 5.0g 炭水化物 25.8g 塩分 0.4g
17月	ごはん 白身魚のクリームコーン焼き ブロッコリーのごま和え 味噌汁（豆腐・小松菜・たまねぎ） オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎ツナみそおにぎり	キングクリップ、除去マヨネーズ、木綿豆腐、スキムミルク、ツナ缶	コーン缶、ブロッコリー、にんじん、こまつな、たまねぎ、パレンシアオレンジ、味付けのり	うるち米、調合油、てんさい含蜜糖、ごま油、すりごま	水、食塩、パセリ、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、本みりん	エネルギー 605kcal たんぱく質 28.0g 脂質 11.2g 炭水化物 101.2g 塩分 1.7g
18月	豚丼 すまし汁（豆腐・チンゲン菜・えのき） バナナ(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、えきたけ、バナナ、こまつな	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 500kcal たんぱく質 21.6g 脂質 8.1g 炭水化物 87.4g 塩分 1.0g
19月	大豆とひき肉のカレー キャベツの醤油フレンチサラダ すまし汁（小松菜・しめじ・たまねぎ）	◎スキムミルク ◎にんじんの蒸しパン	大豆水煮缶、豚ひき肉、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、トマト、にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、コーン缶、こまつな、えきたけ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、調合油、米粉	水、パセリ、カレールウ、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 550kcal たんぱく質 26.2g 脂質 18.6g 炭水化物 75.3g 塩分 1.6g
20月	ごはん 魚のレモン醤油焼き 豆腐と野菜の炒め物 スープ（たまねぎ・しめじ・油揚げ） オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎スイートポテト	キングクリップ、厚揚げ、豚かたロース、油揚げ、スキムミルク、豆乳	レモン、こまつな、にんじん、キャベツ、干しいたけ、たまねぎ、ぶなしめじ、パレンシアオレンジ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、さつまいも、米ぬか油、ごま	水、こいくちしょうゆ、戻し汁、食塩、かつおだし	エネルギー 541kcal たんぱく質 27.8g 脂質 13.3g 炭水化物 81.7g 塩分 1.5g
21月	ごはん 鶏じゃが（カレー風味） 切り干し大根とほうれん草のナムル すまし汁（豆腐・わかめ）	◎スキムミルク ◎バナナクッキー	鶏もも肉、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、切干しいんご、ほうれんそう、りょくとうもやし、カットわかめ、バナナ	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油、すりごま、米粉、オートミール、調合油	水、だし粉、こいくちしょうゆ、カレールウ、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 561kcal たんぱく質 26.1g 脂質 16.4g 炭水化物 82.9g 塩分 1.7g
22月	ごはん 赤魚の甘酢あんかけ 春雨の和え物 味噌汁（豆腐・なめこ・ねぎ）	◎スキムミルク ◎青菜ツナおにぎり	赤魚、島豆腐、スキムミルク、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ、葉ねぎ、こまつな	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、かたくり粉、はるさめ、ごま油、ごま	水、かつおだし、米酢、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩	エネルギー 609kcal たんぱく質 26.2g 脂質 12.9g 炭水化物 99.9g 塩分 1.5g
23月	ごはん 豚肉とチンゲン菜の炒め物 パセリポテト 味噌汁（豆腐・だいこん・わかめ） りんご(45g)	◎スキムミルク ◎黒糖ケーキ	豚かたロース、島豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳	こまつな、にんじん、だいこん、カットわかめ、りんご	うるち米、ごま油、じゃがいも、調合油、米粉、黒砂糖	水、清酒、こいくちしょうゆ、食塩、パセリ、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 590kcal たんぱく質 25.5g 脂質 19.6g 炭水化物 84.3g 塩分 1.4g
24月	豚やさい丼（豚肉・にんじん・ほうれん草） 味噌汁（豆腐・わかめ） オレンジ(45g)	◎ゆかりおにぎり	豚ひき肉、島豆腐	にんじん、ほうれんそう、カットわかめ、パレンシアオレンジ	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、米みそ、ゆかり	エネルギー 519kcal たんぱく質 20.1g 脂質 15.6g 炭水化物 79.3g 塩分 1.3g
29月	昭和の日						
30月	ごはん ポテトと鶏肉のオープン焼き もやしときゅうりの中華和え 野菜スープ（キャベツ・たまねぎ・にんじん・春雨）	◎スキムミルク ◎ほうれん草とあずきのケーキ	鶏もも肉、スキムミルク、ゆで小豆缶、大豆粉、豆乳	りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう	うるち米、じゃがいも、調合油、てんさい含蜜糖、ごま油、緑豆はるさめ、米粉	水、食塩、こしょう、パセリ、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、ベーキングパウダー	エネルギー 534kcal たんぱく質 24.6g 脂質 14.9g 炭水化物 80.5g 塩分 1.4g

※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 月	軟飯 すり豆腐 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
2 火	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、こまつな	うるち米	水、かつおだし
3 水	軟飯 すり豆腐 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
4 木	軟飯 白身魚のペースト 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、キャベツ	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
5 金	軟飯 すり豆腐 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 土	軟飯 すり豆腐 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
8 月	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな	うるち米	水、かつおだし
9 火	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水、かつおだし
10 水	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう	うるち米	水、かつおだし
11 木	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、はくさい	うるち米、かたくり粉、さつまいも	水、かつおだし
12 金	軟飯 すり豆腐 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、きゅうり	うるち米	水、かつおだし
13 土	軟飯 すり豆腐 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
15 月	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、こまつな	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
16 火	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、キャベツ、ほうれんそう	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水、かつおだし
17 水	軟飯 すり豆腐 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、さつまいも	水、かつおだし
18 木	お弁当会	◎野菜がゆ		にんじん、こまつな	うるち米	水
19 金	軟飯 白身魚のペースト 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、ブロッコリー	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
20 土	軟飯 すり豆腐 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
22 月	軟飯 すり豆腐 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、こまつな、トマト	うるち米	水、かつおだし
23 火	軟飯 白身魚のペースト 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、キャベツ	うるち米、かたくり粉、さつまいも	水、かつおだし
24 水	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎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、じゃがいも	水、かつおだし
25 木	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
26 金	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、こまつな、だいこん	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
27 土	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、ほうれんそう	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
29 月	昭和の日					
30 火	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし