

| 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(ごまつな・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、ごまつな、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(ごまつな・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、ごまつな、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、ごまつな、味付けのり | うるち米、じゃがいも、しらす、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・ごまつな) 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、ごまつな、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(ごまつな・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、りょくともやし、キャベツ、にんじん、にら、ごまつな、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、ごまつな、にんじん、りょくともやし、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、ごまつな、りょくともやし、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、えのきたけ | 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・ごまつな・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、えのきたけ、ごまつな、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、えのきたけ、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 しらすとごぼうのきんぴら炒め すまし汁(ごまつな・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、ごまつな、なめこ、りんご | うるち米、てんさい含蜜糖、かたくり粉、しらす、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、ごまつな、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、えのきたけ、バナナ、ごまつな | 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、ごまつな、えのきたけ | 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、ごまつな、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、ごまつな | 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 | ごまつな、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 |