

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	ごはん 豚肉となすの味噌炒め キャベツとじゃこのサラダ スープ（豆腐・こまつな・コーン） オレング(45g)	○スキムミルク ○セザミコーン	豚ロース、しらす干し、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳	しょうがおろし汁、なす、長ねぎ、にら、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、コーン缶、パレンシアオレンジ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、ごま油、てんさい含蜜糖、調合油、米粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、米粉、こしょう、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 616kcal たんぱく質 29.1g 脂質 22.1g 炭水化物 80.0g 塩分 1.6g
2	ごはん 白身魚のクリームコーン焼き もやしとキャベツの炒め煮 味噌汁（じゃがいも・なめこ・ねぎ）	○スキムミルク ○みそおにぎり	キングクリップ、スキムミルク、ツナ缶	コーン缶、りょくとうもろやし、キャベツ、にんじん、にら、なめこ、葉ねぎ、味付けり	うるち米、米粉、ごま油、てんさい含蜜糖、じゃがいも	水、食塩、バネリ、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 548kcal たんぱく質 25.6g 脂質 5.9g 炭水化物 101.3g 塩分 1.4g
3	憲法記念日						
4	みどりの日						
5	土						
6	振替休日（こどもの日）						
7	ごはん 魚の蒲焼風 キャベツときゅうりの和え物 スープ（チンゲン菜・にんじん・コーン） 甘夏(45g)	○スキムミルク ○おかかおにぎり	さば、焼き竹輪、スキムミルク、かつお節	きゅうり、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、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、ごま油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、食塩	エネルギー 663kcal たんぱく質 25.4g 脂質 18.5g 炭水化物 102.5g 塩分 1.6g
8	チキンカレーライス 和風香りサラダ スープ（豆腐・たまねぎ・青ねぎ）	○オートミールクッキー ○スキムミルク	鶏もも肉、しらす干し、絹ごし豆腐、大豆粉、豆乳、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、葉ねぎ、カットわかめ、レーズン	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、すりごま、米粉、オートミール、調合油	水、カレールウ、こいくちしょうゆ、米粉、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 559kcal たんぱく質 26.4g 脂質 15.3g 炭水化物 84.8g 塩分 1.6g
9	ごはん 魚のしぐれ煮 小松菜とにんじんの磯和え 味噌汁（たまねぎ・青ねぎ・えのきたけ） バナナ(45g)	○スキムミルク ○ココアマフィン	豚かたロース、かつお節、スキムミルク、大豆粉、豆乳	にんじん、ごぼう、さやいんげん、しょうがおろし汁、こまつな、刻みゆり、たまねぎ、葉ねぎ、えのきたけ、バナナ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、米粉、調合油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、清酒、米みそ、ベーキングパウダー、ビュアココア	エネルギー 581kcal たんぱく質 26.5g 脂質 16.6g 炭水化物 85.6g 塩分 1.6g
10	ごはん 赤魚のねほ味噌マヨ焼き じゃがいもとアスパラのコーンソテー スープ（キャベツ・にんじん・油揚げ）	○スキムミルク ○米粉と豆腐のドーナツ	赤魚、除去マヨネーズ、油揚げ、スキムミルク、絹ごし豆腐	長ねぎ、アスパラガス、にんじん、コーン缶、キャベツ	うるち米、じゃがいも、炒め油、ごま油、米粉、てんさい含蜜糖、調合油、揚げ油、粉糖	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 624kcal たんぱく質 24.8g 脂質 21.2g 炭水化物 88.3g 塩分 1.4g
11	鶏やさい丼 すまし汁（豆腐・こまつな） オレング(45g)	○わかめおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、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、かたくり粉、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 468kcal たんぱく質 16.9g 脂質 8.3g 炭水化物 83.4g 塩分 1.4g
13	ごはん 鶏肉のレモン風味照り焼き 豆腐と野菜の炒め物 すまし汁（ほうれん草・たまねぎ・わかめ）	○スキムミルク ○あずき蒸しパン	鶏もも肉、木綿豆腐、スキムミルク、ゆで豆缶、豆乳、大豆粉	レモン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、干しいたげ、ほうれん草、カットわかめ	うるち米、かたくり粉、調合油、てんさい含蜜糖、炒め油、米粉	水、こいくちしょうゆ、本みりん、戻し汁、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 551kcal たんぱく質 26.9g 脂質 17.3g 炭水化物 75.9g 塩分 1.3g
14	ごはん 白身魚のごまだれ 厚揚げとビーマンの土佐炒め 味噌汁（こまつな・たまねぎ・えのきたけ） りんご(45g)	○スキムミルク ○コーンひじきおにぎり	キングクリップ、豚かたロース、厚揚げ、かつお節、スキムミルク	青ピーマン、にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、りんご、コーン缶、干しひじき	うるち米、かたくり粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、すりごま、炒め油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ	エネルギー 690kcal たんぱく質 29.2g 脂質 18.3g 炭水化物 106.4g 塩分 1.6g
15	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツとコーンのサラダ スープ（大根・わかめ・ねぎ）	○スキムミルク ○かぼちゃケーキ	豚かたロース、スキムミルク、大豆粉、豆乳、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、しょうがおろし汁、キャベツ、コーン缶、だいこん、カットわかめ、葉ねぎ、かぼちゃ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、調合油、ごま油、米粉	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米粉、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 532kcal たんぱく質 23.5g 脂質 16.8g 炭水化物 75.5g 塩分 1.5g
16	お弁当 お弁当	○スキムミルク ○スイートポテト	スキムミルク、豆乳		さつまいも、てんさい含蜜糖、米ぬか油、ごま	水	エネルギー 169kcal たんぱく質 9.4g 脂質 1.3g 炭水化物 31.8g 塩分 0.4g
17	ごはん 魚のかい風味揚げ 三色野菜のお浸し 味噌汁（厚揚げ・大根・ねぎ） オレング(45g)	○スキムミルク ○にんじんのクッキー	キングクリップ、かつお節、厚揚げ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	ブロッコリー、こまつな、りょくとうもろやし、にんじん、だいこん、葉ねぎ、パレンシアオレンジ	うるち米、米粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、調合油	水、こいくちしょうゆ、カレー粉、食塩、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 554kcal たんぱく質 28.4g 脂質 15.7g 炭水化物 79.0g 塩分 1.4g
18	マ・ポ一丼 スープ（チンゲン菜・ねぎ・わかめ） みかん(50g)	○おかかおにぎり	鶏もも肉、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 88.4g たんぱく質 16.1g 脂質 5.8g 炭水化物 88.4g 塩分 0.9g
20	ごはん 鶏の磯辺天ぷら もやしとキャベツの炒め煮 味噌汁（かぼちゃ・たまねぎ・わかめ）	○スキムミルク ○しそおにぎり	鶏もも肉、スキムミルク、しらす干し	あおのり、りょくとうもろやし、キャベツ、にんじん、にら、かぼちゃ、たまねぎ、カットわかめ、しそ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、炒め油、てんさい含蜜糖、いりごま	水、おろしんにく、おろししょうが、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ	エネルギー 649kcal たんぱく質 25.4g 脂質 19.2g 炭水化物 96.8g 塩分 1.5g
21	ごはん 魚のしほ醤油焼き マゼドナサラダ 味噌汁（豆腐・こまつな・たまねぎ・わかめ） りんご(45g)	○スキムミルク ○米粉ときなこのソフトクッキー	キングクリップ、除去マヨネーズ、絹ごし豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳	レモン、長ねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、たまねぎ、こまつな、カットわかめ、りんご	うるち米、揚げ油、じゃがいも、米粉、てんさい含蜜糖、調合油	水、こいくちしょうゆ、食塩、かつおだし、米みそ	エネルギー 533kcal たんぱく質 27.5g 脂質 12.3g 炭水化物 84.4g 塩分 1.5g
22	マ・ポ一丼 小松菜とパプリカのサラダ スープ（コーン・わかめ）	○スキムミルク ○ほうれん草のどら焼き	鶏もも肉、絹ごし豆腐、スキムミルク、豆乳、大豆粉、ゆで小豆缶	たまねぎ、にんじん、こまつな、赤パプリカ、コーン缶、カットわかめ、ほうれん草	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉、じゃがいも、米粉、調合油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、米粉、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 551kcal たんぱく質 28.4g 脂質 14.7g 炭水化物 81.1g 塩分 1.6g
23	ごはん さばの竜田揚げ 春野菜のソテー 味噌汁（じゃがいも・なめこ・こまつな） バナナ(45g)	○スキムミルク ○ココアカップケーキ	さば、スキムミルク、大豆粉、豆乳	キャベツ、アスパラガス、にんじん、コーン缶、なめこ、こまつな、バナナ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも、米粉、てんさい含蜜糖、調合油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、おろししょうが、食塩、こしょう、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー、ビュアココア	エネルギー 617kcal たんぱく質 26.9g 脂質 20.6g 炭水化物 88.1g 塩分 1.4g
24	ごはん 鶏肉の生姜焼き ブロッコリーとさつまいもの和え物 スープ（豆腐・キャベツ・えのきたけ）	○スキムミルク ○ツナごぼうおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐、スキムミルク、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、しょうがおろし汁、ブロッコリー、キャベツ、えのきたけ、ごぼう、葉ねぎ	うるち米、炒め油、さつまいも、すりごま、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、食塩	エネルギー 603kcal たんぱく質 27.4g 脂質 11.4g 炭水化物 101.1g 塩分 1.6g
25	豚丼 すまし汁（豆腐・チンゲン菜・えのきたけ） 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、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
27	ごはん 豚肉 じゃこ春雨の炒め和え スープ（ほうれん草・長ねぎ・油揚げ）	○スキムミルク ○大学芋	鶏もも肉、しらす干し、スキムミルク	しょうがおろし汁、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干しいたげ、青ピーマン、キャベツ、ほうれん草、長ねぎ、カットわかめ	うるち米、かたくり粉、炒め油、てんさい含蜜糖、はるなめ、ごま油、さつまいも、揚げ油、いりごま	水、戻し汁、本みりん、こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、米粉、かつおだし、食塩	エネルギー 599kcal たんぱく質 23.0g 脂質 17.0g 炭水化物 92.6g 塩分 1.7g
28	鶏やさい丼 かぶの梅おかつ和え 味噌汁（豆腐・えのきたけ・ねぎ） 甘夏(45g)	○スキムミルク ○ツナみそおにぎり	鶏もも肉、かつお節、島豆腐、スキムミルク、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、こまつな、かぶ、梅干し、えのきたけ、葉ねぎ、なつみかん、味付けり	うるち米、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、本みりん、米みそ	エネルギー 589kcal たんぱく質 27.0g 脂質 8.7g 炭水化物 103.5g 塩分 1.7g
29	ごはん 魚のケチャップ焼き チンゲン菜ときなこの炒め物 スープ（じゃがいも・たまねぎ・にんじん）	○スキムミルク ○バナナ蒸しパン	キングクリップ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	しょうがおろし汁、チンゲンサイ、ぶなしめじ、にんじん、コーン缶、たまねぎ、バナナ	うるち米、てんさい含蜜糖、炒め油、じゃがいも、ごま油、米粉、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、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 489kcal たんぱく質 24.7g 脂質 9.3g 炭水化物 80.1g 塩分 1.6g
30	ドライカレー グリーンサラダ すまし汁（豆腐・わかめ） りんご(45g)	○スキムミルク ○豆乳チーズケーキ	豚ひき肉、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうがおろし、干しぶどう、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ、りんご	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、調合油、米粉	水、おろしんにく、カレールウ、米粉、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 614kcal たんぱく質 28.9g 脂質 21.3g 炭水化物 84.0g 塩分 1.6g
31	ごはん 赤魚とれんごんの唐揚げ 切り干し大根とひじきの炒め煮 味噌汁（豆腐・たまねぎ・わかめ）	○スキムミルク ○ごまきな粉クッキー	赤魚、油揚げ、絹ごし豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳	れんごん、切り干しだいこん、干しひじき、にんじん、たまねぎ、こまつな、カットわかめ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、しらす、ごま油、てんさい含蜜糖、米粉、調合油、いりごま	水、食塩、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 597kcal たんぱく質 27.8g 脂質 18.6g 炭水化物 84.4g 塩分 1.6g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつとの合計です。
※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 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、きゅうり、こまつな、 キャベツ	うるち米	水、かつおだし
2 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、キャベツ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水、かつおだし
3 金	憲法記念日					
4 土	みどりの日					
6 月	振替休日					
7 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、チンゲンサイ、 きゅうり	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
8 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
9 木	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、こまつな	うるち米	水、かつおだし
10 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	にんじん、キャベツ、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水、かつおだし
11 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
13 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	うるち米	水、かつおだし
14 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、こまつな、たまねぎ	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
15 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、 だいこん、かぼちゃ	うるち米	水、かつおだし
16 木	お弁当会	◎野菜がゆ		にんじん、こまつな	うるち米	水
17 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	にんじん、こまつな、だいこん、 ブロッコリー	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
18 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
20 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、 かぼちゃ	うるち米	水、かつおだし
21 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、 ブロッコリー	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水、かつおだし
22 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、ほうれんそう、 赤ピーマン	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
23 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、キャベツ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水、かつおだし
24 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、キャベツ、 ブロッコリー	うるち米、さつまいも	水、かつおだし
25 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
27 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、青ピーマン、 ほうれんそう、キャベツ	うるち米、さつまいも	水、かつおだし
28 火	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
29 水	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、チンゲンサイ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水、かつおだし
30 木	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、 青ピーマン、ほうれんそう	うるち米	水、かつおだし
31 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	うるち米、かたくり粉	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。