

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	三色丼（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、ほうれん草、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、米みそ、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
3 月	ごはん 豚肉と野菜のソース炒め アスパラガスとじゃがいものサラダ 中華スープ（豆腐・ごまつな・わかめ）	○スキムミルク ○鮭おにぎり	豚かたロース、木綿豆腐、スキムミルク、さけ	たまねぎ、にんじん、赤パプリカ、アスパラガス、コーン缶、ごまつな、カットわかめ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、じゃがいも、ごま油、いりごま	水、ウスターソース、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、食塩	エネルギー 606kcal たんぱく質 26.5g 脂質 14.7g 炭水化物 95.8g 塩分 1.7g
4 火	ごはん 魚のごま味噌焼き なすの甘辛炒め すまし汁（小松菜・しめじ・たまねぎ） オレンジ(45g)	○スキムミルク ○かぼちゃケーキ	キングクリップ、豚かたロース、島豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳、プロセスチーズ	なす、りょうもやし、にんじん、ごまつな、ぶなしめじ、たまねぎ、パレンシアオレンジ、かぼちゃ	うるち米、てんさい含蜜糖、すりごま、ごま油、米粉、調合油	水、米みそ、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 572kcal たんぱく質 32.6g 脂質 15.3g 炭水化物 80.8g 塩分 1.7g
5 水	ドライカレー 小松菜とツナのコーンローサラダ スープ(豆腐・わかめ)	○スキムミルク ○にんじんスコーン	豚ひき肉、ツナ缶、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しめじ、おろし、干しごぼう、ごまつな、キャベツ、コーン缶、レモン、カットわかめ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、調合油、米粉、いりごま	水、おろしにんにく、カレールウ、米酢、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 589kcal たんぱく質 29.0g 脂質 20.9g 炭水化物 77.4g 塩分 1.7g
6 木	ごはん さばの照り焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁（ごまつな・たまねぎ・わかめ） バナナ(45g)	○スキムミルク ○スイートポテト	さば、油揚げ、スキムミルク、豆乳	切り干しだいこん、にんじん、たまねぎ、ごまつな、カットわかめ、バナナ	うるち米、調合油、炒め油、てんさい含蜜糖、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ、食塩	エネルギー 592kcal たんぱく質 25.3g 脂質 17.4g 炭水化物 89.5g 塩分 1.5g
7 金	ごはん 春雨と豆腐のそぼろ炒め ほうれん草のえのき和え 中華風コーンスープ	○スキムミルク ○きな粉クッキー	木綿豆腐、豚ひき肉、スキムミルク、大豆粉、豆乳	にんじん、しめじ、たまねぎ、ほうれん草、えのきたけ、コーン缶、葉ねぎ	うるち米、はるさめ、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉、米粉、調合油	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 565kcal たんぱく質 24.9g 脂質 15.7g 炭水化物 86.0g 塩分 1.5g
8 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	豚もも肉、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 426kcal たんぱく質 16.1g 脂質 5.5g 炭水化物 79.5g 塩分 0.9g
10 月	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしときゅうりのツナ和え 味噌汁（なす・たまねぎ・油揚げ）	○スキムミルク ○オートミールクッキー	豚かたロース、ツナ缶、油揚げ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、しょうがおろし、りょうもやし、きゅうり、なす、レーズン	うるち米、炒め油、ごま油、てんさい含蜜糖、米粉、オートミール、調合油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー、食塩	エネルギー 581kcal たんぱく質 27.5g 脂質 17.8g 炭水化物 82.3g 塩分 1.5g
11 火	ごはん さばのトマトソース重ね焼き れんこんとごぼうのきんぴら風炒め 味噌汁（小松菜・たまねぎ・わかめ） りんご(45g)	○スキムミルク ○おかかおにぎり	さば、プロセスチーズ、豚かたロース、スキムミルク、かつお節	トマト、バセリ、プロコッリー、れんこん、ごぼう、にんじん、ごまつな、たまねぎ、カットわかめ、りんご	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、すりごま	水、こしょう、食塩、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 664kcal たんぱく質 30.2g 脂質 16.2g 炭水化物 106.4g 塩分 1.5g
12 水	ごはん 鶏肉とかぼちゃのソテー揚げ プロコッリーとちくわの和え物 すまし汁（キャベツ・たまねぎ・にんじん）	○スキムミルク ○納豆おやき	鶏もも肉、焼き竹輪、スキムミルク、糸引き納豆	かぼちゃ、葉ねぎ、プロコッリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、刻みのり	うるち米、かたくり粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、ごま油、すりごま、じゃがいも、米粉、調合油	水、こいくちしょうゆ、米酢、本みりん、かつおだし、米みそ、食塩、だし	エネルギー 586kcal たんぱく質 26.6g 脂質 19.5g 炭水化物 82.4g 塩分 1.5g
13 木	ごはん 魚の味噌マヨ焼き ひじきのサラダ 味噌汁（ほうれん草・えのき・わかめ） オレンジ(45g)	○スキムミルク ○豆乳チーズケーキ	キングクリップ、除去マヨネーズ、豚かたロース、スキムミルク、大豆粉、豆乳、プロセスチーズ	干しひじき、きゅうり、コーン缶、にんじん、ほうれん草、えのきたけ、カットわかめ、パレンシアオレンジ	うるち米、ごま油、いりごま、てんさい含蜜糖、調合油、米粉	水、米みそ、米酢、こいくちしょうゆ、かつおだし、ベーキングパウダー	エネルギー 582kcal たんぱく質 31.0g 脂質 16.4g 炭水化物 82.4g 塩分 1.8g
14 金	ごはん 松風焼き 切り干し大根の土佐煮 味噌汁（たまねぎ・ほうれん草・コーン）	○スキムミルク ○大学芋	鶏ひき肉、油揚げ、かつお節、スキムミルク	たまねぎ、プロコッリー、切り干しだいこん、にんじん、ほうれん草、コーン缶	うるち米、てんさい含蜜糖、炒め油、いりごま、さつまいも、揚げ油	水、米みそ、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、清酒、本みりん	エネルギー 613kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.7g 炭水化物 88.3g 塩分 1.5g
15 土	鶏やさい丼 すまし汁（豆腐・ごまつな） バナナ(45g)	○わかめおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、ごまつな、えのきたけ、バナナ、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 490kcal たんぱく質 16.9g 脂質 8.4g 炭水化物 89.1g 塩分 1.4g
17 月	豚丼 オクラとえのきの和え物 味噌汁（豆腐・小松菜・にんじん）	○スキムミルク ○米粉ときなこのソフトクッキー	豚かたロース、しらす干し、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、オクラ、えのきたけ、ごまつな	うるち米、てんさい含蜜糖、ごま油、米粉、調合油	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 539kcal たんぱく質 28.3g 脂質 16.2g 炭水化物 74.5g 塩分 1.5g
18 火	野菜にゅうめん 鶏肉の唐揚げ オレンジ(45g)	○スキムミルク ○枝豆おにぎり	鶏もも肉、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれん草、しいたけ、しょうがおろし汁、パレンシアオレンジ、えだまめ、塩昆布	かたくり粉、揚げ油、うるち米	ゆめ、本みりん、食塩、おろしにんにく、水	エネルギー 464kcal たんぱく質 27.7g 脂質 16.7g 炭水化物 100.7g 塩分 1.6g
19 水	キャロットライス 魚の煮つけ おからポテトサラダ 味噌汁（ほうれん草・キャベツ・たまねぎ）	○スキムミルク ○ココアファン	キングクリップ、おから、除去マヨネーズ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	にんじん、きゅうり、ほうれん草、キャベツ、たまねぎ	うるち米、てんさい含蜜糖、じゃがいも、米粉、調合油	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、米みそ、ベーキングパウダー、ピュアココア	エネルギー 482kcal たんぱく質 26.3g 脂質 8.9g 炭水化物 79.1g 塩分 1.8g
20 木	お弁当会	○スキムミルク ○シリアルスナック	スキムミルク	玄米フレーク	ココアフレーク、米ぬか油	水、マッシュマロ	エネルギー 183kcal たんぱく質 9.6g 脂質 1.8g 炭水化物 31.4g 塩分 0.4g
21 金	ごはん 赤魚の味噌だれ 小松菜のおかか和え 角切り野菜スープ（キャベツ・じゃがいも・たまねぎ・にんじん）	○スキムミルク ○おそしおにぎり	赤魚、かつお節、スキムミルク、しらす干し	ごまつな、にんじん、キャベツ、たまねぎ、バナナ、しそ	うるち米、米粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、ごま油、じゃがいも、いりごま	水、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー 614kcal たんぱく質 25.0g 脂質 12.8g 炭水化物 102.7g 塩分 1.4g
22 土	マヨネー丼 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
24 月	ごはん 魚の磯辺揚げ プロコッリーのたまねぎドレッシング和え スープ（えのき・にんじん・にら）	○スキムミルク ○米粉ホットケーキ 夏みかんソース	キングクリップ、スキムミルク、大豆粉、絹ごし豆腐、豆乳	あおのり、プロコッリー、にんじん、コーン缶、たまねぎ、えのきたけ、にら、なつみかん、レモン	うるち米、かたくり粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、ごま油、米粉、調合油	水、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 627kcal たんぱく質 29.2g 脂質 17.0g 炭水化物 95.5g 塩分 1.5g
25 火	チキンカレーライス オクラときゅうりの和え物 すまし汁（ごまつな・なめこ）	○スキムミルク ○みそおにぎり	鶏もも肉、しらす干し、スキムミルク、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、オクラ、きゅうり、ごまつな、なめこ、味付けのり	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま、ごま油	水、カレールウ、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、米みそ、本みりん	エネルギー 408kcal たんぱく質 25.6g 脂質 13.3g 炭水化物 101.0g 塩分 1.9g
26 水	ごはん さばの梅みそおかか焼き チンゲン菜のナムル すまし汁（じゃがいも・たまねぎ・わかめ） オレンジ(45g)	○スキムミルク ○米粉と豆腐のドーナツ	さば、かつお節、スキムミルク、絹ごし豆腐	梅干し、チンゲンサイ、にんじん、りょうもやし、たまねぎ、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、ごま油、すりごま、じゃがいも、米粉、調合油、揚げ油、お砂糖	水、米みそ、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 616kcal たんぱく質 25.2g 脂質 20.2g 炭水化物 89.3g 塩分 1.6g
27 木	ごはん 鶏肉のトマト煮 ほうれん草と切り干し大根のごま和え スープ（豆腐・たまねぎ・青ねぎ）	○スキムミルク ○さつまいもとりんごの重ね煮	鶏もも肉、島豆腐、スキムミルク	たまねぎ、ホールトマト缶、ほうれん草、切り干しだいこん、にんじん、葉ねぎ、りんご、レモン	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、すりごま、さつまいも	水、清酒、かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩	エネルギー 519kcal たんぱく質 25.0g 脂質 13.4g 炭水化物 78.7g 塩分 1.5g
28 金	もずく丼 キャベツとにんじんの和え物 味噌汁（豆腐・だいこん・わかめ） バナナ(45g)	○スキムミルク ○黒糖蒸しパン	豚ひき肉、ツナ缶、島豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳	ちくわ、コーン缶、青ピーマン、赤パプリカ、蒸しパン、しめじ、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、カットわかめ、バナナ	うるち米、てんさい含蜜糖、米粉、黒砂糖、調合油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、米酢、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 413kcal たんぱく質 14.4g 脂質 6.6g 炭水化物 75.7g 塩分 1.1g
29 土	鶏肉の照り焼き すまし汁（豆腐・ごまつな） オレンジ(45g)	○ゆかりおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	長ねぎ、青ピーマン、ごまつな、にんじん、えのきたけ、パレンシアオレンジ	うるち米、てんさい含蜜糖	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、ゆかり	エネルギー 413kcal たんぱく質 14.4g 脂質 6.6g 炭水化物 75.7g 塩分 1.1g

※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 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	水、かつおだし
3 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、こまつな、たまねぎ	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
4 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、かぼちゃ	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
5 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、こまつな	うるち米	水、かつおだし
6 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、こまつな	うるち米、かたくり粉、さつまいも	水、かつおだし
7 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、ほうれんそう	うるち米	水、かつおだし
8 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
10 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、きゅうり、たまねぎ、こまつな	うるち米	水、かつおだし
11 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、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
12 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、かぼちゃ	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
13 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、きゅうり、ほうれんそう	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
14 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、ほうれんそう	うるち米、さつまいも	水、かつおだし
15 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
17 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、こまつな、たまねぎ	うるち米	水、かつおだし
18 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、キャベツ、ほうれんそう	うるち米	水、かつおだし
19 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	にんじん、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水、かつおだし
20 木	お弁当会	◎野菜がゆ		にんじん、こまつな	うるち米	水
21 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、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
22 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
24 月	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、ブロッコリー	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
25 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、きゅうり、こまつな	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
26 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	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水、かつおだし
27 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、ほうれんそう	うるち米、さつまいも	水、かつおだし
28 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、だいこん、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう	うるち米	水、かつおだし
29 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、こまつな、青ピーマン	うるち米	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。