

日曜日											
曜日		献立名	献立名				午前おやつ 午後おやつ		栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料						
1		鶏のからあげ モモ もやしの中華風和え物 ごはん 味噌汁 (小松菜・油揚げ・にんじん)	米、片栗粉、油、 ごま油、砂糖	鶏もも肉、コンデ ンスミルク、油揚 げ、ハム、みそ	モモ、もやし、小松菜、 にんじん、きゅうり	かつおだし、にぼしだ し、しょうゆ、酢、しょ うが	麦茶 スティックビスケット 麦茶 ミルクスティック おせんべい	エネルギー 603 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 19.0 g カルシウム 218 g			
2		肉じゃが パイン キャベツのおかか和え ごはん 味噌汁 (たまねぎ・わかめ・にんじん)	米、じゃがい も、砂糖、油	牛乳、豚こま肉、 きなこ、みそ、か つおぶし	バナナ、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、パイ ン、グリーンピース、わか め	かつおだし、にぼしだ し、しょうゆ、食塩	麦茶 ミニゼリー 牛乳 バナナきなこ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.2 g カルシウム 208 g			
3		鶏だし野菜うどん コロケ フルーチェ	うどん、米、 麩、じゃがい も、パン粉、小 麦粉	牛乳、鶏もも肉、 ごま、かつおぶし	たけのこ、コーン、わか め、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり	鶏がらだし、しょうゆ、 食塩、中濃ソース	麦茶 ウエハース 牛乳 ごまおかかおにぎり	エネルギー 638 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 16.1 g カルシウム 226 g			
4		チャーハン 大根サラダ 春雨スープ みかん	米、小麦粉、春 雨、砂糖、マー ガリン、油、ご ま油	牛乳、豚ひき肉、 ごま	だいこん、にんじん、み かん、ほうれんそう、た まねぎ、きゅうり、ピー マン、コーン、青のり	しょうゆ、食塩、酢、中 華だしの素	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 クッキー	エネルギー 576 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 21.2 g カルシウム 308 g			
6		豆腐ハンバーグ パイン キャベツのごまだれサラダ ごはん 味噌汁 (もやし・わかめ・にんじん)	米、ホットケ ーキミックス、砂 糖、片栗粉、マ ヨネーズドレ ッシング	牛乳、鶏ひき肉、 豆腐、みそ、ご ま、かつおぶし	キャベツ、もやし、パイ ン、にんじん、しめじ、 切干大根、しいたけ、ひ じき、わかめ	かつおだし、にぼしだ し、しょうゆ、食塩	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 ココア蒸しパン	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.5 g カルシウム 250 g			
7		ケロケロカレー あじさいサラダ コンソメスープ (小松菜・にんじん・春雨) みかん	米、じゃがい も、春雨、油	牛乳、豚ひき肉、 ゼラチン	キャベツ、にんじん、た まねぎ、小松菜、きゅう り	カレールウ、食塩、コン ソメ	麦茶 ウエハース 牛乳 あじさいゼリー	エネルギー 585 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.1 g カルシウム 262 g			
8		ささみカツ チーズ 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁 (豆腐・なめこ・わかめ)	米、食パン、パ ン粉、小麦粉、 油、マヨネーズ ドレッシング、 砂糖	カルピス、鶏さ さみ、豆腐、みそ、 ツナ、チーズ	チーズ、切干大根、にん じん、たまねぎ、コー ン、わかめ、なめこ	かつおだし、にぼしだ し、中濃ソース、しょう ゆ、食塩	麦茶 ミニゼリー カルピス マヨコーンパン	エネルギー 613 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 11.6 g カルシウム 145 g			
9		マーボー豆腐丼 みかん もやしの中華サラダ 味噌汁 (わかめ・にんじん・もやし)	米、砂糖、春 雨、油、片栗 粉、ごま油、砂 糖	ヨーグルト、豆 腐、豚ひき肉、み そ、ツナ、ごま	みかん、もやし、にんじ ん、なす、たまねぎ、長 ネギ、わかめ	かつおだし、にぼしだ し、しょうゆ、しょう が、酢	麦茶 野菜ビスケット 麦茶 ヨーグルト ビスケット	エネルギー 554.6 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 17.8 g カルシウム 230 g			
10		豚肉のしょうが焼き パイン カミカミ和え ひじきごはん 味噌汁 (小松菜・油揚げ・にんじん)	米、食パン、 油、砂糖	牛乳、豚こま肉、 油揚げ、みそ、ご ま	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、キャベツ、フ ルーベリー、パイ ン、切干大根、ひじき、たくあ ん、小松菜	かつおだし、にぼしだ し、しょうゆ、みりん、 酢、食塩	麦茶 バタービスケット 牛乳 ブルーベリーサンド	エネルギー 584.7 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 20.1 g カルシウム 248 g			
11		豚丼 みかん 大根サラダ 味噌汁 (じゃがいも・たまねぎ・小松菜)	米、油、ホット ケーキミックス ス、じゃがい も、砂糖、油、 片栗粉、ごま油	牛乳、豚こま肉、 みそ、チーズ	たまねぎ、だいこん、み かん、にんじん、きゅう り、長ネギ、小松菜	かつおだし、にぼしだ し、しょうゆ、酢、にん にく、しょうが	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 野菜スティック	エネルギー 596 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 20.5 g カルシウム 310 g			
13		たれづけからあげ モモ 小松菜サラダ ごはん 味噌汁 (なめこ・豆腐・ほうれんそう)	米、小麦粉、砂 糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、 豆腐、ごま、みそ	バナナ、なめこ、モモ、 にんじん、小松菜、もやし、 ほうれんそう	かつおだし、にぼしだ し、しょうゆ、みりん、 酢	麦茶 おせんべい 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 16.3 g カルシウム 330 g			
14		そぼろ丼 キャベツのゆかり和え すまし汁 (お麩・わかめ・たけのこ) みかん	米、小麦粉、 麩、砂糖、ごま 油	牛乳、鶏ひき肉、 豚ひき肉、豆腐、 かつおぶし	たまねぎ、キャベツ、に んじん、ほうれんそう、 みかん、たけのこ、わか め、青のり、コーン	かつおだし、にぼしだ し、しょうゆ、中濃ソー ス、しょうが、食塩	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 お好み焼き	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 13.1 g カルシウム 244 g			
15		カレーライス 春雨サラダ コンソメスープ (小松菜・たまねぎ・コーン) ミニゼリー	米、じゃがい も、コーンフ レーク、マーガ リン、春雨、 油、砂糖、ごま 油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、もやし、にん じん、きゅうり、小松 菜、コーン	カレールウ、しょうゆ、 酢、食塩、コンソメ	麦茶 スティックビスケット 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 608 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.1 g カルシウム 200 g			

☆仕入れの都合により、献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。

献立名							
日曜日	献立名	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午前おやつ 午後おやつ	栄養価
16 木	カレイのごま照り焼き　パイン キャベツのごまだれサラダ たきこみごはん 味噌汁 (もやし・油揚げ・にんじん)	米、麴、グラニュー糖、油、マーガリン、はるさめ、油、砂糖、ごま油	牛乳、カレイ、鶏もも肉、油揚げ、ごま、みそ、かつおぶし	キャベツ、にんじん、パイン、もやし、ごぼう、切干大根、ひじき	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、食塩、和風だし	麦茶 ミニゼリー 牛乳 お麴ラスク	エネルギー 565 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 20.4 g カルシウム 318 g
17 金	ボークビーンズ マカロニサラダ ごはん 味噌汁 (小松菜・えのきたけ・油揚げ)	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、マヨネーズドレッシング、油	豆乳、ヨーグルト、豚こま肉、だいた、油揚げ、みそ	にんじん、小松菜、みかん、バナナ、パイン、たまねぎ、えのきたけ、コーン、きゅうり、パセリ	かつおだし、にぼしだし、ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉	麦茶 バタービスケット 豆乳 フルーツヨーグルト	エネルギー 605 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 22.2 g カルシウム 238 g
18 土	チキンライス もやしのナムル コンソメスープ (キャベツ・にんじん・たまねぎ) モモ	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム、ごま	もやし、モモ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、えのきたけ、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 おせんべい ビスケット	エネルギー 555 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.6 g カルシウム 244 g
20 月	ハヤシライス 春雨サラダ コンソメスープ (小松菜・にんじん・コーン) みかん	米、そうめん、じゃがいも、春雨、ごま油、砂糖	牛乳、豚こま肉	たまねぎ、小松菜、にんじん、もやし、きゅうり、マッシュルーム、長ネギ、コーン、みかん、にんじん、オクラ	かつおだし、ハヤシルウ、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	麦茶 スティックビスケット 牛乳 そうめん	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.9 g カルシウム 257 g
21 火	たらのおろし煮　モモ ブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁 (たまねぎ・にんじん・わかめ)	米、食パン、グラニュー糖、片栗粉、マーガリン、油、砂糖	牛乳、たら、みそ、ハム	だいこん、ブロッコリー、モモ、にんじん、たまねぎ、コーン、わかめ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、みりん	麦茶 ミニゼリー 牛乳 ココアトースト	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 12.7 g カルシウム 255 g
22 水	焼きそば 肉団子スープ バナナ	焼きそば麺、米、春雨、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、油揚げ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、小松菜、えのきたけ、ピーマン、ひじき、青のり	中濃ソース、中華だし、しょうゆ、食塩	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 ひじきおにぎり	エネルギー 631 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.0 g カルシウム 225 g
23 木	サクサクチキン　ミニゼリー キャベツとひじきの和風コールスロー あおさごはん 味噌汁 (小松菜・にんじん・豆腐)	米、油、パン粉、コーンフレーク、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、鶏ささみ、豆腐、みそ、ごま、ハム	キャベツ、小松菜、にんじん、ひじき、青のり	かつおだし、にぼしだし、中濃ソース、しょうゆ、パセリ	麦茶 バタービスケット 牛乳 ようかん	エネルギー 628 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 19.0 g カルシウム 323 g
24 金	そぼろ丼 さつま揚げの煮物 味噌汁 (じゃがいも・わかめ・たまねぎ) モモ	じゃがいも、油、米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、さつま揚げ、みそ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、モモ、切干大根、わかめ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、みりん、しょうが、食塩	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 フライドポテト	エネルギー 580 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 19.1 g カルシウム 204 g
25 土	ビビンバ しらすのチヂミ 味噌汁 (キャベツ・にんじん・えのきたけ) みかん	米、小麦粉、ホットケーキミックス、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、みそ、しらす、ごま	もやし、にんじん、ほうれんそう、みかん、にら、長ネギ、コーン、キャベツ、えのきたけ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、しょうが、中華だし、酢、食塩	麦茶 スティックビスケット 牛乳 アメリカンドック	エネルギー 636 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 22.1 g カルシウム 265 g
27 月	ミートスパゲティ コールスローサラダ 春雨スープ バナナ	スパゲティ、春雨、砂糖、マヨネーズドレッシング	牛乳、豚ひき肉、ごま、鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、バナナ、小松菜、きゅうり、しめじ、コーン	ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ、中華だし、にんにく、しょうゆ	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 鶏そぼろおにぎり	エネルギー 587 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.1 g カルシウム 221 g
28 火	ポテサラバーグ　モモ きゅうりのサラダ ごはん コンソメスープ (たまねぎ・キャベツ・にんじん)	米、じゃがいも、マヨネーズドレッシング、砂糖、パン粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、おから、油揚げ	たまねぎ、モモ、にんじん、もやし、キャベツ、きゅうり、トマト、しめじ、エリンギ、コーン	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、みりん、食塩、酢、コンソメ	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 おいなりさん	エネルギー 644.6 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 19.1 g カルシウム 218 g
29 水	冷やしうどん ささみカツ バナナ	うどん、米、油、パン粉、小麦粉	豆乳、鶏もも肉、鶏ささみ、かまぼこ、鮭、油揚げ	バナナ、小松菜、ブロッコリー、コーン、わかめ	かつおだし、中濃ソース、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ	麦茶 おせんべい 豆乳 鮭とブロッコリーのおにぎり	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 22.4 g カルシウム 226 g
30 木	ミートローフ コールスローサラダ ごはん 豆乳スープ	米、ホットケーキミックス、砂糖、じゃがいも、マヨネーズドレッシング	牛乳、豆乳、豚ひき肉、生クリーム、みそ	キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、モモ、たまねぎ、コーン、さくらんぼ、みかん	ケチャップ、中濃ソース、食塩、酢	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 お誕生日ケーキ	エネルギー 632 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 20.1 g カルシウム 233 g

☆仕入れの都合により、献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。
0歳児は誤食・誤嚥防止のため、鶏卵を使用していない食材が提供されます。
朝おやつ　鉄ウエハース　⇒　ミルクウエハース
15日　マシュマロコーンフレーク　⇒　ほうれんそう粥
29日　お誕生日ケーキ　⇒　フルーツヨーグルト