



日曜日	献立名	献立名				午前おやつ	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	午後おやつ	
1月	カレーライス わかめスープ フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚こま肉、きなこと、牛乳、ごま	たまねぎ、小松菜、もやし、バナナ、にんじん、もやし、みかん、パイナップル、長ネギ、わかめ	カレールー、中華だし、食塩	麦茶 おせんべい 牛乳 マカロニきなこと	エネルギー 593 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 20.3 g カルシウム 256 g
2火	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ コンソメスープ (たまねぎ・レタス・コーン) パイナップル	スパゲティ、コーンフレーク、マーガリン、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、パイナップル、トマト、コーン、レタス、にんじん、しめじ、キャベツ	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、食塩、コンソメ、にんにく	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 マッシュマロコーンフレーク	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 17.2 g カルシウム 179 g
3水	ポークビーンズ モモ マカロニサラダ ごはん 味噌汁 (キャベツ・えのきだけ・油揚げ)	米、じゃがいも、マカロニ、油、マヨネーズ、ドレッシング、砂糖	牛乳、豚こま肉、だいず、油揚げ、みそ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのきだけ、モモ、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、食塩	麦茶 おせんべい 牛乳 フライドポテト	エネルギー 554 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 18.8 g カルシウム 188 g
4木	そばろ丼 キャベツのおかか和え 味噌汁 (小松菜・わかめ・なめこ)	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、かつお節	バナナ、キャベツ、たまねぎ、えのきだけ、モモ、コーン、きゅうり、パセリ、小松菜	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、食塩	麦茶 スティックビスケット 牛乳 とうもろこし	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 12.1 g カルシウム 228 g
5金	ケチャップライス ハンバーグ フライドポテト 野菜スープ 冷やしパン	米、じゃがいも、油、パン粉、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、チーズ 	とうもろこし、たまねぎ、パイナップル、にんじん、キャベツ、えのきだけ、コーン、トマト	ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ、しょうが、カレー粉、食塩 <div>お子様ランチ</div>	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 647 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 21.5 g カルシウム 191 g
6土	夏野菜カレー きゅうりのサラダ コンソメスープ (えのきだけ・キャベツ・にんじん) みかん	米、食パン、小麦粉、砂糖、マーガリン、ごま油	牛乳、豚こま肉、ごま	みかん、にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、なす、キャベツ、えのきだけ、いちご、かぼちゃ	カレールー、しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶 スティックビスケット 牛乳 クッキー	エネルギー 574 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.9 g カルシウム 203 g
8月	冷やしうどん コロケ バナナ	うどん、米、油	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ	バナナ、小松菜、えのきだけ、オクラ	かつおだし、中濃ソース、しょうゆ、食塩	麦茶 ミニゼリー 牛乳 ゆかりおにぎり	エネルギー 532 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.0 g カルシウム 178 g
9火	ハンバーグ モモ カミカミ和え ごはん 味噌汁 (もやし・わかめ・たまねぎ)	米、食パン、パン粉、グラニュー糖、マーガリン、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、みそ、ごま	たまねぎ、もやし、モモ、にんじん、だいこん、きゅうり、たくあん、わかめ	かつおだし、にぼしだし、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、しょうが、酢、食塩、カレー粉	麦茶 ウエハース 牛乳 シュガートースト	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 16.3 g カルシウム 182 g
10水	春巻き チーズ キャベツのおかか和え ごはん 味噌汁 (小松菜・にんじん・油揚げ)	米、そうめん、春巻きの皮、油、春雨	豆乳、豚ひき肉、チーズ、ちくわ、油揚げ、みそ、かつお節	たまねぎ、小松菜、キャベツ、にんじん、たけのこ、きゅうり、コーン	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、中華だし	麦茶 バタービスケット 豆乳 そうめん	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 18.9 g カルシウム 227 g
12金	豚肉のしょうが焼き みかん ブロッコリーのツナ和え ごはん 味噌汁 (しめじ・わかめ・もやし)	米、麩、グラニュー糖、油、マーガリン、砂糖	牛乳、豚こま肉、みそ、ごま、ツナ	もやし、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、コーン、しょうが、わかめ、みかん	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、みりん、酢	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 21.3 g カルシウム 181 g
13土	マーボー豆腐丼 ポテトサラダ 中華スープ (小松菜・もやし・にんじん) みかん	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マヨネーズ、ドレッシング、片栗粉、砂糖、ごま油、小麦粉	豆腐、豚ひき肉、ウインナー、牛乳、赤だし、ツナ、ごま	みかん、にんじん、小松菜、もやし、長ネギ、いんげん、きゅうり	しょうゆ、にんにく、しょうが、中華だし、食塩	麦茶 おせんべい 麦茶 アメリカンドック	エネルギー 569 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 24.4 g カルシウム 109 g
15月	ちくわの磯部揚げ モモ キャベツのごまだれサラダ しらすごはん 味噌汁 (わかめ、もやし、油揚げ)	米、小麦粉、油、マヨネーズ、ドレッシング、砂糖	牛乳、ちくわ、油揚げ、豆腐、しらす、みそ、ごま、かつお節	キャベツ、モモ、もやし、にんじん、切干大根、あおのり	かつおだし、にぼしだし、食塩、和風だし、中濃ソース、しょうゆ	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 ビスケット おせんべい	エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.8 g カルシウム 259 g
16火	ミートローフ パイン もやしのナムル ごはん コンソメスープ (にんじん・コーン・たまねぎ)	米、ビザクラフト、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、チーズ、ごま	パイナップル、にんじん、たまねぎ、コーン、もやし、きゅうり、グリーンピース、コーン	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ	麦茶 バタービスケット 牛乳 ピザ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.4 g カルシウム 218 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。



日 曜 日	献立名	献立名				午前おやつ	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	午後おやつ	
17 水	豆腐のナゲット カリカリ油揚げのサラダ ごはん 味噌汁 (ほうれんそう・にんじん・しめじ)	米、砂糖、油、 片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、鶏ひ き肉、油揚げ、み そ	りんご、スイカ、ほうれ んそう、パイン、にんじ ん、きゅうり、しめじ、 キャベツ	かつおだし、にぼしだ し、ケチャップ、しょう ゆ、コンソメ、酢	麦茶 スイカ 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 616 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 20.8 g カルシウム 252 g
18 木	焼きそば 春雨サラダ 中華スープ (長ネギ・わかめ・コーン) バナナ	やきそば麺、 米、春雨、ごま 油、砂糖	牛乳、豚こま肉、 ツナ、ごま、かつ お節	バナナ、キャベツ、にん じん、きゅうり、長ネ ギ、ピーマン、コーン、 わかめ、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、 食塩、中華だし、酢	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 ごまおかかおにぎり	エネルギー 622 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 18.7 g カルシウム 186 g
19 金	マーボー豆腐丼 和風コールスロー 味噌汁 (もやし・小松菜・にんじん) みかん	米、マヨネーズド レッシング、片栗 粉、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひ き肉、ハム、み そ、ごま	キャベツ、みかん、にん じん、長ネギ、小松菜、 えのきだけ、いんげん、 ひじき、もやし	かつおだし、にぼしだ し、しょうゆ、にんに く、しょうが	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 ビスケット おせんべい	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.4 g カルシウム 294 g
20 土	カレーピラフ ほうれんそうとしらすの和え物 味噌汁 (たまねぎ・じゃがいも) モモ	米、じゃがい も、油、マーガ リン、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、 みそ、しらす	モモ、たまねぎ、ほうれ んそう、にんじん、コー ン	かつおだし、にぼしだ し、しょうゆ、食塩、パ セリ、カレー粉	麦茶 バタービスケット 牛乳 ヨーグルト おせんべい	エネルギー 583 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.2 g カルシウム 343 g
22 月	鶏のからあげ パイン もやしの中華和え ごはん 味噌汁 (キャベツ・えのきだけ・にんじん)	米、片栗粉、小 麦粉、マヨネー ズドレッシング、砂糖	牛乳、アイスク リーム、鶏もも 肉、ハム、みそ、 ごま	キャベツ、にんじん、え のきだけ、ひじき、パイ ン	かつおだし、えのきだ け、しょうゆ、しょうが	麦茶 スティックビスケット 麦茶 アイスクリーム ビスケット	エネルギー 654 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 20.6 g カルシウム 294 g
23 火	肉じゃが ミニゼリー きゅうりのサラダ ごはん 味噌汁 (豆腐・小松菜・たまねぎ)	米、じゃがい も、そうめん、 油、砂糖、ごま 油	牛乳、豚こま肉、 豚ひき肉、みそ、 豆腐、ごま	たまねぎ、きゅうり、に んじん、もやし、小松菜	かつおだし、にぼしだ し、中華だし、しょう ゆ、みりん、食塩	麦茶 ミニゼリー 牛乳 そうめんチャンプルー	エネルギー 661 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 14.5 g カルシウム 270 g
24 水	ひじきハンバーグ パイン 春雨サラダ ごはん 味噌汁 (キャベツ・油揚げ・にんじん)	米、マカロニ、 春雨、片栗粉、 砂糖、油、ごま 油、ホットケー キミックス	牛乳、鶏ひき肉、 豆腐、豚ひき肉、 おから、油揚げ、 みそ	たまねぎ、キャベツ、も やし、きゅうり、トマ ト、パイン、にんじん、 しめじ、ひじき	かつおだし、にぼしだ し、ケチャップ、しょう ゆ、酢	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 ミートマカロニ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 15.6 g カルシウム 222 g
25 木	ツナと豆腐の落とし揚げ キャベツのゆかり和え ごはん 春雨スープ モモ	米、小麦粉、油、 マヨネーズドレ ッシング、春雨	牛乳、豆腐、ツナ	にんじん、キャベツ、た まねぎ、モモ、小松菜、 わかめ	コンソメ、食塩	麦茶 ウエハース 牛乳 チーズボールフライ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 19.4 g カルシウム 305 g
26 金	鮭フライ チーズ 大根サラダ ごはん 味噌汁 (もやし・油揚げ・わかめ)	米、パン粉、 油、砂糖	鮭、チーズ、油揚 げ、みそ、ごま、 きなこ	もやし、だいこん、きゅ うり、にんじん、わか め、バナナ	かつおだし、にぼしだ し、中濃ソース、しょう ゆ、酢、食塩	麦茶 バタービスケット 牛乳 バナナきなこ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 14.5 g カルシウム 246 g
27 土	ハヤシライス コールスローサラダ 味噌汁 (えのきだけ・豆腐・わかめ) みかん	米、砂糖、じゃ がいも、マヨ ネーズドレッシ ング	ヨーグルト、豚こ ま肉、豆腐、牛 乳、みそ	たまねぎ、にんじん、み かん、キャベツ、えのき だけ、きゅうり、マッ シュルーム、わかめ	かつおだし、にぼしだ し、ハヤシルウ、ケ チャップ、中濃ソース、 食塩	麦茶 クリームサンドビスケット 麦茶 ヨーグルト ビスケット	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.3 g カルシウム 246 g
29 月	カレイのごま照り焼き 水菜の中華サラダ ごはん 味噌汁 (たまねぎ・わかめ・にんじん)	米、ホットケー キミックス、砂 糖、春雨、ごま 油	牛乳、カレイ、生 クリーム、ごま、 みそ、ツナ	たまねぎ、水菜、にんじ ん、モモ、パイン、さく らんぼ、みかん、わかめ	かつおだし、にぼしだ し、しょうゆ、酢	麦茶 スティックビスケット 牛乳 お誕生日ケーキ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.4 g カルシウム 268 g
30 火	タンドリーチキン もやしの中華和え ごはん わかめスープ ミニゼリー	米、油、ごま 油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 ヨーグルト、だい ず、ごま	たまねぎ、小松菜、もや し、にんじん、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、 中華だし、食塩、カレー 粉、にんにく、しょうが	麦茶 バタービスケット 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.1 g カルシウム 258 g
31 水	ハヤシライス パイン ブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁 (小松菜・豆腐・なめこ)	米、さつまい も、じゃがい も、油	牛乳、豚こま肉、 豆腐、ハム、みそ	たまねぎ、パイン、にん じん、ブロッコリー、小 松菜、マッシュルーム、 なめこ	かつおだし、にぼしだ し、ハヤシルウ、しょう ゆ、食塩	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 さつまいもチップス	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 19.5 g カルシウム 208 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 ウエハース ⇒ ミルクウエハース

22日 アイスクリーム ⇒ ビスケット

ウエハース ⇒ ミルクウエハース

2日 マシュマロコーンフレーク ⇒ ビスケット

29日 お誕生日ケーキ ⇒ フルーツヨーグルト