

日 ／ 曜	献立名	材料名（昼食・午後おやつ）				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 － 火 －	豚丼 ブロッコリーのツナあえ 味噌汁（豆腐、なめこ、こまつな） パン	米、油、砂糖	牛乳、豚こま肉、豆腐、みそ、ツナ	たまねぎ、ブロッコリー、パイン、いんげん、にんじん、こまつな、なめこ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ	牛乳 ウエハース 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー 610 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.4 g カルシウム 200 mg
2 － 水 －	餃子 みかん もやし中華和え ごはん 中華スープ（わかめ、コーン、ねぎ）	米、小麦粉、ごま油、砂糖、油、片栗粉、ぎょうざの皮	牛乳、豚ひき肉、豆腐、かつお節	もやし、キャベツ、みかん、ねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、にら、切干大根、わかめ、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、中華だし、しょうが、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 お好み焼き	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 19.6 g カルシウム 215 mg
3 － 木 －	いわし磯辺フライ ミニゼリー 鶏ささみのカレー風味サラダ ごはん 味噌汁（もやし、油揚げ、しめじ）	米、食パン、コーンフレーク、油、砂糖、マヨネーズドレッシング、マーガリン	牛乳、いわし、鶏ささ身、みそ、油揚げ	キャベツ、もやし、しめじ、にんじん	かつおだし、にぼしだし、食塩、カレー粉	牛乳 バタービスケット 牛乳 フロランタン風トースト	エネルギー 654 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 19.8 g カルシウム 203 mg
4 － 金 －	冷やしうどん コロッケ バナナ	うどん、米、天かす	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、油揚げ	バナナ、こまつな、わかめ、あおのり	かつおだし、みりん、しょうゆ、めんつゆ	牛乳 野菜スティック 牛乳 たぬきおにぎり	エネルギー 542 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.9 g カルシウム 217 mg
5 － 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、たまねぎ） みかん	米、じゃがいも、春巻きの皮、油、砂糖、小麦粉、マヨネーズドレッシング、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ハム、ごま	もやし、たまねぎ、みかん、キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 ベーコンポテトパイ	エネルギー 549 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 20.6 g カルシウム 205 mg
7 － 月 －	ハンバーグ パイン 七塔そうめん ブロッコリーのツナ和え 鮭わかめおにぎり	米、そうめん、砂糖、パン粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豆腐、カルピス、ツナ	ブロッコリー、たまねぎ、パイン、みかん、にんじん、コーン、オクラ	かつおだし、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、おろし、食塩、カレー粉	牛乳 おせんべい 牛乳 七塔ゼリー	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.3 g カルシウム 238 mg
8 － 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、こまつな、コーン） モモ	スパゲティ、ホットケーキミックス、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、もも、キャベツ、にんじん、こまつな、コーン、きゅうり、しめじ	ケチャップ、コンソメ、食塩、中濃ソース、にんにく	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.4 g カルシウム 224 mg
9 － 水 －	切干大根のピビンパ もやし中華和え 中華スープ（わかめ・にんじん・もやし） みかん	米、フライドポテト、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ごま	もやし、みかん、ほうれんそう、こまつな、にんじん、きゅうり、切干大根、コーン、わかめ	しょうゆ、にんにく、しょうが、中華だし、食塩	牛乳 ミニゼリー 牛乳 フライドポテト	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 19.1 g カルシウム 224 mg
10 － 木 －	カレーライス えだまめ レタススープ ブルーチェ	米、じゃがいも、油	牛乳、豚こま肉	たまねぎ、レタス、えだまめ、にんじん	カレールウ、食塩、中華だし	牛乳 スティックビスケット 牛乳 おせんべい ビスケット	エネルギー 589 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 19.4 g カルシウム 226 mg
11 － 金 －	ちくわの磯辺揚げ ミニゼリー もやしときゅうりのササミ和え ごはん 味噌汁（えのきたけ、にんじん、ほうれんそう）	米、ぎょうざの皮、小麦粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、ちくわ、鶏ささ身、ウィンナー、みそ、チーズ	もやし、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、きゅうり、コーン、あおのり	かつおだし、にぼしだし、ケチャップ、しょうゆ	牛乳 バタービスケット 牛乳 ミニピザ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 13.7 g カルシウム 202 mg
12 － 土 －	チャーハン 大根サラダ 味噌汁（とうふ、にんじん、こまつな） みかん	米、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、豆腐、ホイップクリーム、みそ、ゼラチン、ごま	みかん、だいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、きゅうり、あおのり	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、食塩、酢	牛乳 野菜スティック カルピス フロズンヨーグルト	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.9 g カルシウム 292 mg
14 － 月 －	豚肉のしょうが焼き モモ 切干大根のツナサラダ ごはん 味噌汁（豆腐、わかめ、油揚げ）	米、砂糖	牛乳、豚こま肉、豆腐、きな粉、みそ、ツナ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、もやし、もも、キャベツ、きゅうり、にんじん、切干大根、しょうが、わかめ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 バナナきなこ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.4 g カルシウム 211 mg
15 － 火 －	鶏肉の青のり焼き ミニゼリー ブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁（なめこ、にんじん、キャベツ）	米、そうめん、マヨネーズドレッシング、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、豚ひき肉、みそ	ブロッコリー、にんじん、こまつな、なめこ、キャベツ、あおのり	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、食塩、中華だし	牛乳 おせんべい 牛乳 そうめんチャンプルー	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 18.6 g カルシウム 200 mg
16 － 水 －	鶏のから揚げ パイン ポテトサラダ ごはん コンソメスープ（たまねぎ、コーン、こまつな）	米、じゃがいも、コーンフレーク、油、片栗粉、小麦粉、マヨネーズドレッシング、マーガリン、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、脱脂粉乳	パイン、たまねぎ、こまつな、コーン、にんじん、きゅうり	しょうゆ、しょうが、食塩、コンソメ	牛乳 野菜スティック 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 583 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.1 g カルシウム 208 mg
17 － 木 －	マーボー豆腐丼 春雨サラダ 中華スープ（わかめ・もやし・ねぎ） みかん	米、砂糖、ごま油、片栗粉、はるさめ	ヨーグルト、豆腐、豚ひき肉、みそ	みかん、もやし、たまねぎ、もも、パイン、ねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ	しょうゆ、中華だし、しょうが、酢、食塩	牛乳 バタービスケット 麦茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.2 g カルシウム 200 mg

☆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	献立名	材料名（昼食・午後おやつ）				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	
18 — 金 —	ツナと豆腐の落とし揚げ モモ キャベツのゆかり和え ごはん 味噌汁（しめじ、豆腐、こまつな）	米、コーンフ レーク、小麦 粉、油、マヨ ネーズドレッシ ング	牛乳、豆腐、ツ ナ、みそ、ごま	キャベツ、にん じん、たまね ぎ、もも、こま つな、しめじ	かつおだし、に ぼしだし、コン ソメ、食塩	牛乳 ミニゼリー 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 647 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.0 g カルシウム 262 mg
19 — 土 —	ビビンバ キャベツのごま和え 味噌汁（たまねぎ、わかめ、にんじん） ミニゼリー	米、小麦粉、砂 糖、マーガリ ン、ごま油	牛乳、豚ひき 肉、みそ、ごま	キャベツ、もや し、にんじん、 ほうれんそう、 たまねぎ、わか め	かつおだし、に ぼしだし、しょ うゆ、しょう が、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 クッキー	エネルギー 579 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 20.5 g カルシウム 204 mg
22 — 火 —	豆腐ハンバーグ みかん 小松菜サラダ ごはん 味噌汁（じゃがいも、わかめ、たまねぎ）	米、じゃがい も、砂糖、パン 粉、片栗粉	牛乳、鶏ひき 肉、豆腐、油揚 げ、みそ、ごま	たまねぎ、もや し、みかん、に んじん、こまつ な、きゅうり、 ひじき、わかめ	かつおだし、に ぼしだし、しょ うゆ、酢	牛乳 ウエハース 豆乳 おいなりさん	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.4 g カルシウム 246 mg
23 — 水 —	春巻き パイン カミカミ和え ごはん 春雨スープ	米、食パン、春 巻きの皮、はる さめ、油、グラ ニュー糖、マー ガリン、砂糖	牛乳、豚ひき 肉、豆腐、み そ、ごま	たまねぎ、こまつ な、にんじん、パ イン、たけのこ、きゅ うり、もやし、だい こん、切干大根、わ かめ	かつおだし、に ぼしだし、しょ うゆ、中華だ し、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 シュガートースト	エネルギー 546 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.6 g カルシウム 250 mg
24 — 木 —	サクサクチキン モモ きゅうりのサラダ ごはん わかめスープ	米、小麦粉、 油、パン粉、 コーンフレー ク、マヨネーズ ドレッシング、 砂糖、ごま油	牛乳、鶏さ 身、豆腐、ウイ ンナー、ごま、 かつお節	もやし、もや し、きゅうり、 キャベツ、も も、ねぎ、にん じん、わかめ、 あおのり	中濃ソース、 しょうゆ、酢、 パセリ粉、中華 だし、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 ウィンナーたこ焼き	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.0 g カルシウム 213 mg
25 — 金 —	肉じゃが ミニゼリー キャベツのごまだれサラダ ごはん 味噌汁（こまつな、なめこ、とうふ）	米、じゃがい も、麩、マーガ リン、グラ ニュー糖、マヨ ネーズドレッシ ング、砂糖、油	牛乳、豚こま 肉、豆腐、み そ、ごま、こ ま、かつお節	たまねぎ、キャ ベツ、にんじ ん、こまつな、 なめこ、切干大 根	かつおだし、に ぼしだし、しょ うゆ	牛乳 バタービスケット 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 599 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 22.4 g カルシウム 233 mg
26 — 土 —	ハヤシライス 春雨サラダ 中華スープ（たまねぎ、えのきだけ、にんじん） みかん	米、砂糖、じゃ がいも、はるさ め、ごま油	牛乳、豚小間 肉、脱脂粉乳	りんご、たまねぎ、 にんじん、もやし、 きゅうり、えのきだ け、みかん、マッ シュルーム	ハヤシルウ、 しょうゆ、中華 だし、酢、食塩	牛乳 野菜スティック 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 536 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 11.5 g カルシウム 202 mg
28 — 月 —	ポークビーンズ モモ もやしのナムル ごはん 味噌汁（キャベツ、なめこ、油揚げ）	米、食パン、 じゃがいも、 油、砂糖、ごま 油	牛乳、豚こま 肉、だいず、油 揚げ、みそ、ご ま	もやし、にんじ ん、キャベツ、 たまねぎ、きゅ うり、なめこ、 もも、いちご	かつおだし、に ぼしだし、ケ チャップ、しょ うゆ、コンソ メ、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.2 g カルシウム 219 mg
29 — 火 —	はんぺんフライ ミニゼリー ブロッコリーのツナあえ ごはん 味噌汁（もやし、にんじん、ほうれんそう）	米、パン粉、小 麦粉、油	牛乳、アイス、 はんぺん、み そ、ツナ	ブロッコリー、 にんじん、もや し、コーン、ほ うれんそう	かつおだし、に ぼしだし、中濃 ソース、しょう ゆ	牛乳 おせんべい 牛乳 アイスクリーム ビスケット	エネルギー 549 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 15.6 g カルシウム 236 mg
30 — 水 —	ミートローフ パイン ほうれんそうの白和え ごはん コンソメスープ（キャベツ、コーン、たまねぎ）	米、マカロニ、 じゃがいも、砂 糖、ごま油	牛乳、豚ひき 肉、豆腐、きな 粉、ごま	ほうれんそう、 パイン、たまね ぎ、にんじん、 コーン、キャベ ツ	ケチャップ、中 濃ソース、しょ うゆ、コンソ メ、食塩	牛乳 ミニゼリー 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.3 g カルシウム 238 mg
31 — 木 —	チキンのトマトクリーム煮 小松菜サラダ みかん ごはん 味噌汁（もやし、わかめ、油揚げ）	じゃがいも、 米、砂糖、片栗 粉	牛乳、鶏も も肉、だいず、み そ、生クリー ム、油揚げ、ご ま	もやし、にんじん、 こまつな、もやし、 たまねぎ、みかん、 パイン、もも、トマ ト、わかめ	かつおだし、に ぼしだし、しょ うゆ、食塩、コ ンソメ、にんに く	牛乳 バタービスケット 牛乳 お誕生日ケーキ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 18.7 g カルシウム 256 mg

☆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。変更になった場合は玄関のホワイトボード掲示にてお知らせいたします。

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  
1日 マシュマロサンド ⇒ ビスケット  
11日 ちくわの磯辺揚げ ⇒ 0歳児は鶏卵を使用していないちくわを使用します  
16日 マシュマロコーンフレーク ⇒ コーンフレーク  
29日 はんぺんフライ ⇒ しらすとじゃがいものうま煮  
31日 お誕生日ケーキ ⇒ フルーツヨーグルト