

曜日	献立名	1・2歳児 10時おやつ	3時おやつ	きいろ 働く力になる	あか 血・肉・骨になる	みどり 体の調子を良くする
1 水	食パン 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーの和風サラダ 豆腐とモロヘイヤのスープ	麦茶 カルシウムせんべい	スキムミルク ようかん	砂糖、油、パン	鶏むね肉、こしあん(生)、木綿豆腐、脱脂粉乳	ブロッコリー、きゅうり、にんじん、モロヘイヤ、マーマレード、にんにく、しょうが、かんでんクック
2 木	米 油揚げの肉詰め キャベツとコーンの和え物 ふりかけ ほうじ茶	幼児りんご ビスケット	ヨーグルト 国産小麦のクラッカー	米、油、砂糖、スパゲティ	豚ひき肉、油揚げ、卵	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、しいたけ、ひじき
3 金	ビビンバ わんたんスープ ブルー	ゼリー	牛乳100 ハッシュポテト	米、ハッシュポテト、油、ワンタンの皮、砂糖、ごま(乾)、ごま油	牛乳、鶏ひき肉	ほうれんそう、大豆もやし、にんじん、ブルー(乾)、ねぎ、えのきたけ、しょうが、カットわかめ、にんにく
4 土	バイパン 水菜の和風スパゲティ トマトのココロサラダ 牛乳	ヨーグルト	幼児りんご せんべい	パン、スパゲティ、砂糖	牛乳、鶏もも肉 小間切れ、バター	りんご濃縮果汁、トマト、ほうれんそう、きゅうり、たまねぎ、しめじ、にんにく
6 月	米 豚肉と春雨の炒め物 スティック胡瓜 小松菜と高野豆腐の味噌汁	幼児ぶどう ビスケット	麦茶 にらチヂミ	米、小麦粉、ほろさめ、ごま油、砂糖	豚肉(もも) スライス1cm幅、豚ひき肉、みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、しらす干し	きゅうり、もやし、にら、こまつな、にんじん、たけのこ(水煮缶)、しめじ、しょうが
7 火	米 ハヤシライス チーズサラダ 牛乳	麦茶 サブレ	幼児りんご ふがし	米、じゃがいも、油	牛乳(Fe,Ca)、豚肉(もも) 小間、ベーコン、チーズ	りんご濃縮果汁、レタス、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム缶、グリーンピース(水煮缶詰)
8 水	食パン 春巻き もやしとハムのサラダ 切り昆布のスープ	ヨーグルト	麦芽飲料 メロン	春巻きの皮、油、マヨドレ、パン	牛乳、ツナ油漬缶、ハム	メロン(緑肉)、もやし、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、切り昆布
9 木	米 カレイの照り焼き 小松菜の生姜和え がんもの煮物 ほうじ茶	幼児野菜フルーツ せんべい	プリン しるこサンド	米、砂糖、油	かれい、がんもどき	こまつな、もやし、きゅうり、にんじん、しょうが
10 金	冷しゃぶうどん 南瓜とうずら豆の甘煮 揚げとうもろこし	幼児ぶどう 乾パン	牛乳(Fe,Ca) オートミールクッキー	ゆでうどん、オートミール、小麦粉、砂糖	牛乳(Fe,Ca)、豚肉(ロース)、うずら豆(乾)、バター、卵	日本かぼちゃ、レタス、トマト、コーン缶、あさつき、干しぶどう
11 土	ドッグパン フランクフルトソー マカロニサラダ 野菜スープ	牛乳100 ビスケット	ゼリー せんべい	マカロニ、油、パン、マヨドレ	ウインナーソーセージ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり
13 月	親子丼 ほうれん草しらす和え 幼児オレンジ	ヨーグルト	スキムミルク いちごチーズトースト	米、食パン、マーガリン、ソフトタイプ、油、砂糖	木綿豆腐、卵、鶏もも肉 小間切れ、脱脂粉乳、しらす干し、とろけるチーズ	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、きゅうり、いちごジャム、みつば、刻みのり
14 火	フィッシュバーガー 蒸し野菜(アスパラ・キャベツ) トマトと玉ねぎのスープ	牛乳100 卵ポウロ	幼児野菜フルーツ ホームパイ	コッペパン、油、マカロニ、マヨドレ	白身魚	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、グリーンアスパラガス
15 水	食パン 鶏肉のパーベキューソース ブロッコリーの和風サラダ 豆腐とモロヘイヤのスープ	麦茶 カルシウムせんべい	牛乳寒天 ビスケット	砂糖、油、パン	鶏むね肉、こしあん(生)、木綿豆腐、脱脂粉乳	ブロッコリー、バイパン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、モロヘイヤ、マーマレード、しょうが、にんにく、かんでんクック、みかん缶
16 木	米 油揚げの肉詰め キャベツとコーンの和え物 ふりかけ ほうじ茶	幼児りんご ビスケット	ヨーグルト 国産小麦のクラッカー	米、油、砂糖、スパゲティ	豚ひき肉、油揚げ、卵	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、しいたけ、ひじき
17 金	ビビンバ わんたんスープ ブルー	ゼリー	牛乳100 ハッシュポテト	米、フライドポテト、油、ワンタンの皮、砂糖、ごま(乾)、ごま油	牛乳、鶏ひき肉	ほうれんそう、大豆もやし、にんじん、ブルー(乾)、ねぎ、えのきたけ、しょうが、カットわかめ、にんにく
18 土	バイパン 水菜の和風スパゲティ トマトのココロサラダ 牛乳	ヨーグルト	幼児りんご せんべい	ぶどうパン、スパゲティ、砂糖	牛乳、鶏もも肉 小間切れ、バター	りんご濃縮果汁、トマト、ほうれんそう、きゅうり、たまねぎ、しめじ、にんにく
20 月	米 豚肉と春雨の炒め物 スティック胡瓜 小松菜と高野豆腐の味噌汁	幼児ぶどう ビスケット	麦茶 にらチヂミ	米、小麦粉、ほろさめ、ごま油、砂糖	豚肉(もも) スライス1cm幅、豚ひき肉、みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、しらす干し	きゅうり、もやし、にら、こまつな、にんじん、たけのこ(水煮缶)、しめじ、しょうが
21 火	米 ハヤシライス チーズサラダ 牛乳	麦茶 サブレ	幼児りんご ふがし	米、じゃがいも、油	牛乳(Fe,Ca)、豚肉(もも) 小間、ベーコン、チーズ	りんご濃縮果汁、レタス、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム缶、グリーンピース(水煮缶詰)
22 水	食パン 春巻き もやしとハムのサラダ 切り昆布のスープ	ヨーグルト	麦芽飲料 メロン	春巻きの皮、油、マヨドレ、パン	牛乳、ツナ油漬缶、ハム	メロン(緑肉)、もやし、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、切り昆布
23 木	米 カレイの照り焼き 小松菜の生姜和え がんもの煮物 ほうじ茶	幼児野菜フルーツ せんべい	プリン しるこサンド	米、砂糖、油	かれい、がんもどき	こまつな、もやし、きゅうり、にんじん、しょうが
24 金	冷しゃぶうどん 南瓜とうずら豆の甘煮 ぼりぼり小魚	幼児ぶどう 乾パン	牛乳(Fe,Ca) オートミールクッキー	ゆでうどん、オートミール、小麦粉、砂糖	牛乳(Fe,Ca)、豚肉(ロース)、うずら豆(乾)、バター、卵、小魚	日本かぼちゃ、レタス、トマト、コーン缶、あさつき、干しぶどう
25 土	ドッグパン フランクフルトソー マカロニサラダ 野菜スープ	牛乳100 ビスケット	ゼリー せんべい	マカロニ、油、パン、マヨドレ	ウインナーソーセージ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり
27 月	親子丼 ほうれん草しらす和え 幼児オレンジ	ヨーグルト	フルーツ白玉	米、砂糖、油	木綿豆腐、卵、牛乳、鶏もも肉 小間切れ、しらす干し	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、ほうれんそう、みかん缶、もやし、もも缶(白桃)、バイパン缶、きゅうり、みつば、刻みのり
28 火	フィッシュバーガー 蒸し野菜(アスパラ・キャベツ) トマトと玉ねぎのスープ	牛乳100 卵ポウロ	幼児野菜フルーツ ホームパイ	コッペパン、油、マカロニ、マヨドレ	白身魚	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、グリーンアスパラガス
29 水	キャロットパン トマトとレタスの冷製スパゲティ ほうれん草のコーンスープ	麦茶 クラッカー	のむヨーグルト いちごチーズトースト	食パン、スパゲティ、油、マーガリン、ソフトタイプ	ヨーグルト(ドリンク)、牛乳、ツナ油漬缶、とろけるチーズ	トマト、クリームコーン缶、ほうれんそう、レタス、いちごジャム、たまねぎ、コーン缶、グリーンアスパラガス、にんにく
30 木	米 豚肉のから揚げあんかけ キャベツとカニカマの和え物 ほうじ茶	幼児りんご ビスケット	牛乳100 動物パン	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも) 1cm角、かにかまぼこ	キャベツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんにく、しょうが

\* 献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

月平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳以上児	548kcal	21.8g	18.9g	1.5g
3歳未満児	505kcal	19.5g	16.5g	1.4g