



日	曜	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	金	ジャーチャー麺 南瓜の胡麻和え ほうじ茶	ピーチゼリー	牛乳 たご焼き	生中華めん、小麦粉、砂糖、油、ごま(乾)	牛乳、豚ひき肉、たご(ゆで)、卵、米みそ、かつお節	キャベツ、日本かぼちゃ、もやし、きゅうり、人参、ねぎ、生姜、にんにく、青のり
2	土	キャロットパン ナポリタン レタスサラダ、幼児牛乳	幼児ぶどう 源氏パイ	ピーチゼリー サラダせんべい	キャロットパン、スパゲティ、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ハム	レタス、玉葱、人参、ピーマン、きゅうり
4	月	タコライス ブロッコリーのスープ ブルー	幼児野菜フルーツ 星食べよ	牛乳 じゃこトースト	米、食パン、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、しらす干しちりめんじゃこ	玉葱、トマト、レタス、ブロッコリー、人参、プルーン、にんにく、パセリ
5	火	米 鶏肉のネギ塩焼き ゴーヤチャンプルー 胡瓜の梅肉和え 麦茶	朝食みかんヨーグルト	幼児ぶどう えびせんべい	米、油、ごま油、砂糖	鶏角肉、生揚げ、卵、ベーコン、かつお節	ぶどう果汁、きゅうり、しめじ、にがうり・ゴーヤ、人参、ねぎ、うめびしお
6	水	鶏すき丼 小松菜の五目和え ポリポリ小魚 幼児りんご	幼児牛乳 ココナッツサブレ	スキムミルク とうもろこし	米、しらたき、砂糖、油	木綿豆腐、鶏小間、脱脂粉乳、油揚げ	りんご果汁、玉葱、とうもろこし、小松菜、人参、ねぎ、しめじ、グリーンピース
7	木	七夕そうめん 竹輪の磯辺揚げ カルシウムサラダ	ほうじ茶 かりんとう	植物性プリン マリービスケット	干しそうめん、小麦粉、油、ごま油、砂糖	ちくわ、卵、チーズ、しらす干し	きゅうり、ほうれん草、人参、コーン缶、オクラ、あおのり
8	金	食パン 麦茶 茄子とかぼちゃのグラタン キャベツといんげんのマリネ	オレンジゼリー	麦芽飲料 麩ラスク	スパゲティ、焼豆、グラニュー糖、油、パン	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、バター、ハム	キャベツ、玉葱、なす、かぼちゃ、きゅうり、いんげん、にんにく
9	土	ハムカツパン 大豆サラダ チンゲン菜とえのきのスープ	幼児牛乳 リッツ	幼児りんご かぶき揚げせんべい	油、パン	ゆで大豆、ハム	りんご果汁、チンゲンサイ、きゅうり、人参、えのきたけ
11	月	ハンズパン チキンパフ、粉ふき芋 ビーンズスープ	麦茶 乗り物ビスケット	すいか ポリコーン	じゃがいも、パン	鶏小間、大豆水煮缶、ヨーグルト(無糖)	すいか、トマト、キャベツ、玉葱、人参、レモン果汁、にんにく、あおのり
12	火	米 幼児牛乳 トマトと茄子のカレー 春雨とおくらのサラダ	幼児りんご 乾パン	グレーゼリー 発酵バターサブレ	米、ほろさめ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆乳	玉葱、もやし、人参、オクラ、トマト、茄子、ピーマン、グリーンピース缶
13	水	干びょうご飯 ほうれん草ののり和え 豚汁	幼児ぶどう 麦ふあウエハース	カルピスポンチ リッツ	米、砂糖、油	豆腐、鶏挽肉、豚肉、カルピス、みそ、油揚げ	ほうれん草、もも缶、みかん完、ハイン缶、人参、大根、胡瓜、ネギ、ごぼう、干びょうご、いんげん、刻みのり
14	木	米 魚のマリネ コロコロ胡瓜 若竹汁	幼児野菜フルーツ やさしいばかうけ	幼児スポン まがりせんべい	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	いわし	胡瓜、玉葱、大根、人参、筍、ネギ、生姜、わかめ
15	金	ジャーチャー麺 南瓜の胡麻和え ほうじ茶	ピーチゼリー	牛乳 たご焼き	生中華めん、小麦粉、砂糖、油、ごま(乾)	牛乳、豚ひき肉、たご(ゆで)、卵、米みそ、かつお節	キャベツ、日本かぼちゃ、もやし、きゅうり、人参、ねぎ、生姜、にんにく、青のり
16	土	キャロットパン ナポリタン レタスサラダ、幼児牛乳	幼児ぶどう 源氏パイ	ピーチゼリー サラダせんべい	キャロットパン、スパゲティ、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ハム	レタス、玉葱、人参、ピーマン、きゅうり
19	火	米 鶏肉のネギ塩焼き ゴーヤチャンプルー 胡瓜の梅肉和え 麦茶	朝食みかんヨーグルト	幼児ぶどう えびせんべい	米、油、ごま油、砂糖	鶏角肉、生揚げ、卵、ベーコン、かつお節	ぶどう果汁、きゅうり、しめじ、にがうり・ゴーヤ、人参、ねぎ、うめびしお
20	水	鶏すき丼 小松菜の五目和え ポリポリ小魚 幼児りんご	幼児牛乳 ココナッツサブレ	スキムミルク とうもろこし	米、しらたき、砂糖、油	木綿豆腐、鶏小間、脱脂粉乳、油揚げ	りんご果汁、玉葱、とうもろこし、小松菜、人参、ねぎ、しめじ、グリーンピース
21	木	そうめん 竹輪の磯辺揚げ カルシウムサラダ	ほうじ茶 かりんとう	植物性プリン マリービスケット	干しそうめん、小麦粉、油、ごま油、砂糖	ちくわ、卵、チーズ、しらす干し	きゅうり、ほうれん草、人参、コーン缶、オクラ、あおのり
22	金	食パン 麦茶 茄子とかぼちゃのグラタン キャベツといんげんのマリネ	オレンジゼリー	麦芽飲料 麩ラスク	スパゲティ、焼豆、グラニュー糖、油、パン	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、バター、ハム	キャベツ、玉葱、なす、かぼちゃ、きゅうり、いんげん、にんにく
23	土	ハムカツパン 大豆サラダ チンゲン菜とえのきのスープ	幼児牛乳 リッツ	幼児りんご かぶき揚げせんべい	油、パン	ゆで大豆、ハム	りんご果汁、チンゲンサイ、きゅうり、人参、えのきたけ
25	月	ハンズパン チキンパフ、粉ふき芋 ビーンズスープ	麦茶 乗り物ビスケット	すいか ポリコーン	じゃがいも、パン	鶏小間、大豆水煮缶、ヨーグルト(無糖)	すいか、トマト、キャベツ、玉葱、人参、レモン果汁、にんにく、あおのり
26	火	米 幼児牛乳 トマトと茄子のカレー 春雨とおくらのサラダ	幼児りんご 乾パン	グレーゼリー 発酵バターサブレ	米、ほろさめ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆乳	玉葱、もやし、人参、オクラ、トマト、茄子、ピーマン、グリーンピース缶
27	水	干びょうご飯 ほうれん草ののり和え 豚汁	幼児ぶどう 麦ふあウエハース	カルピスポンチ リッツ	米、砂糖、油	豆腐、鶏挽肉、豚肉、カルピス、みそ、油揚げ	ほうれん草、もも缶、みかん完、ハイン缶、人参、大根、胡瓜、ネギ、ごぼう、干びょうご、いんげん、刻みのり
28	木	米 魚のマリネ コロコロ胡瓜 若竹汁	幼児野菜フルーツ やさしいばかうけ	幼児スポン まがりせんべい	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	いわし	胡瓜、玉葱、大根、人参、筍、ネギ、生姜、わかめ
29	金	タコライス ブロッコリーのスープ ブルー	幼児りんご 星食べよ	ジャーベツ	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	豚ひき肉	玉葱、トマト、レタス、ブロッコリー、人参、プルーン、にんにく
30	土	パインパン ツナスパゲティ レタスサラダ、幼児牛乳	幼児ぶどう 源氏パイ	ピーチゼリー サラダせんべい	パインパン、スパゲティ、油	牛乳、ツナ缶、ベーコン	レタス、ピーマン、玉葱、人参、きゅうり、マッシュルーム缶

*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>

3歳以上児
3歳未満児

エネルギー

540kcal
490kcal

たんぱく質

22.9g
19.8g

脂質

17.0g
14.3g

食塩相当量

2.0g
1.6g