

日	曜	昼食献立名	1・2歳児 10時おやつ	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
					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
1	土	ホットドック マカロニサラダ キャベツと玉葱のスープ	牛乳 プレーンビスケット	幼児りんご せんべい	マカロニ、マヨドレ、油、パン	ウインナーソーセージ、	りんごジュース、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、パセリ、わかめ
3	月	パンズパン ひじきハンバーグ コーンサラダ もち麦入りトマトスープ	麦茶 やさしいばかうけ	牛乳 ふかしさつま芋	さつまいも、パン粉、もち麦、油、パン	牛乳(Fe・Ca)、豚ひき肉、卵、牛乳、脱脂粉乳	たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、コーン、トマトピューレ、ひじき
4	火	米 すいとん ほうれん草しらす和え ふりかけ	健康ヨーグルト	幼児りんご 揚げせんべい	米、小麦粉	鶏もも肉小間切れ、しらす干し、バター	キャベツ、ほうれん草、にんじん、しめじ、ねぎ、きゅうり、りんごジュース
5	水	豆ごはん スティック胡瓜 そうめん汁 チキンナゲット	幼児りんご 乾パン	スキムミルク 胡麻ラスク	米、食パン、そうめん、マーガリン、油、砂糖、ごま	チキンナゲット、鶏もも肉小間切れ、脱脂粉乳、大豆	きゅうり、にんじん、たけのこ、ねぎ、えのきたけ、しいたけ、グリーンピース、わかめ
6	木	米 赤魚の生煮蒸風 青菜の和え物 がんもの煮物 幼児野菜フルーツ	牛乳 ココナツサブレ	植物性プリン カルシウムせんべい	米、ごま、砂糖、ごま油	あかうお、がんもどき	もやし、ほうれん草、にんじん、しょうが
7	金	食パン 鶏肉のホイル焼き かぼちゃのサラダ チンゲン菜ともやしのスープ	麦茶 リッツ	麦芽飲料 柿 ばかうけ	油、砂糖、パン	牛乳、チーズ、鶏むね肉	かぼちゃ、かき、ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、もやし、コーン、しいたけ
8	土	パンズパン 幼児野菜フルーツ えびのトマトクリームスパゲティ キャベツとコーンの和え物	牛乳 ラムネ	グレーゼリー アスパラビスケット	パン、マヨネーズ	えび、牛乳	キャベツ、たまねぎ、アスパラガス、ホールトマト、きゅうり、コーン、にんにく
11	火	パンズパン 織キャベツ はんぺんチーズフライ 蒸し野菜(ブロッコリーにんじん) パンブキンスープ	幼児ぶどう 卵ポウロ	牧場いちごヨーグルト 胡麻せんべい	油、パン粉、小麦粉、パン	ヨーグルト、はんぺん、牛乳、チーズ、卵	ブロッコリー、キャベツ、かぼちゃ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、パセリ、あおのり
12	水	米 味付けのり ほうじ茶 高野豆腐の炒め物 小松菜の胡麻和え	オレンジゼリー	麦茶 お好み焼き	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、ごま	鶏むね肉 小間、豚ひき肉、凍り豆腐、みそ、干しえび、かつお節	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、たけのこ、ねぎ、しいたけ、にら、味付けのり、しょうが、あおのり
13	木	豚丼 ココロコ胡瓜 みそ汁(小松菜・豆腐)	麦茶 源氏パイ	乳酸菌飲料 ハイミックス	米、しらたき、油、砂糖	豚肉(もも) 小間、豆腐、なると、みそ	たまねぎ、きゅうり、こまつな、にんじん、たけのこ、ねぎ、しいたけ、しょうが
14	金	きのこうどん わかめの酢の物 ポリポリ小魚	幼児やさしい 野菜バー	牛乳 クリームパン	うどん、さつまいも、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、バター、卵、小魚	きゅうり、たまねぎ、コーン、にんじん、わかめ、しめじ、エリンギ、しいたけ
15	土	サンドイッチ 牛乳100	グレーゼリー	幼児りんご せんべい	パン、マヨネーズ	牛乳、卵	りんごジュース、パセリ
17	月	食パン 春巻き もやしとハムのサラダ わかめとねぎのスープ	幼児野菜フルーツ ばりんこ	ほうじ茶 塩にぎり	米、パン、春巻きの皮、油	ツチ缶、ハム	もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン、えのきたけ、わかめ
18	火	米 すいとん ほうれん草しらす和え ふりかけ	健康ヨーグルト	幼児りんご 揚げせんべい	米、小麦粉	鶏もも肉小間切れ、しらす干し、バター	キャベツ、ほうれん草、にんじん、しめじ、ねぎ、きゅうり、りんごジュース
19	水	豆ごはん スティック胡瓜 そうめん汁 チキンナゲット	幼児りんご 乾パン	スキムミルク 胡麻ラスク	米、食パン、そうめん、マーガリン、油、砂糖、ごま	チキンナゲット、鶏もも肉小間切れ、脱脂粉乳、大豆	きゅうり、にんじん、たけのこ、ねぎ、えのきたけ、しいたけ、グリーンピース、わかめ
20	木	米 赤魚の生煮蒸風 青菜の和え物 がんもの煮物 幼児野菜フルーツ	牛乳 ココナツサブレ	植物性プリン カルシウムせんべい	米、ごま、砂糖、ごま油	あかうお、がんもどき	もやし、ほうれん草、にんじん、しょうが
21	金	食パン 鶏肉のホイル焼き かぼちゃのサラダ チンゲン菜ともやしのスープ	麦茶 クラッカー	麦芽飲料 柿 ばかうけ	油、砂糖、パン	牛乳、チーズ、鶏むね肉45g、そぎ切り、鶏むね肉 小間	かぼちゃ、かき、ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、もやし、コーン、しいたけ
22	土	パンズパン 幼児野菜フルーツ えびのトマトクリームスパゲティ キャベツとコーンの和え物	牛乳 ラムネ	グレーゼリー アスパラビスケット	パン、マヨネーズ	えび	キャベツ、たまねぎ、アスパラガス、ホールトマト、きゅうり、コーン、にんにく
24	月	パンズパン ひじきハンバーグ コーンサラダ もち麦入りトマトスープ	麦茶 やさしいばかうけ	牛乳 クリームパン	パン粉、押麦、油	牛乳(Fe・Ca)、豚ひき肉、卵、牛乳、脱脂粉乳	たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、コーン、トマトピューレ、ひじき
25	火	パンズパン 織キャベツ はんぺんチーズフライ 蒸し野菜(ブロッコリーにんじん) パンブキンスープ	幼児ぶどう 卵ポウロ	ヨーグルト 胡麻せんべい	油、パン粉、小麦粉、パン	ヨーグルト、はんぺん、牛乳、チーズ、卵	ブロッコリー、キャベツ、かぼちゃ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、パセリ、あおのり
26	水	米 味付けのり ほうじ茶 高野豆腐の炒め物 小松菜の胡麻和え	オレンジゼリー	麦茶 お好み焼き	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、ごま	鶏むね肉 小間、豚ひき肉、凍り豆腐、みそ、干しえび、かつお節	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、たけのこ、ねぎ、しいたけ、にら、味付けのり、しょうが、あおのり
27	木	豚丼 ココロコ胡瓜 みそ汁(小松菜・豆腐)	麦茶 源氏パイ	乳酸菌飲料 ハイミックス	米、しらたき、油、砂糖	豚肉(もも) 小間、豆腐、なると、みそ	たまねぎ、きゅうり、こまつな、にんじん、たけのこ、ねぎ、しいたけ、しょうが
28	金	きのこうどん わかめの酢の物 ポリポリ小魚	幼児やさしい 野菜バー	牛乳 スイートポテト	うどん、さつまいも、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、バター、卵、小魚	きゅうり、たまねぎ、コーン、にんじん、わかめ、しめじ、エリンギ、しいたけ
29	土	ホットドック マカロニサラダ キャベツと玉葱のスープ	牛乳 プレーンビスケット	幼児りんご せんべい	マカロニ、マヨドレ、油、パン	ウインナーソーセージ、卵	りんごジュース、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、パセリ、わかめ
31	月	食パン 春巻き もやしとハムのサラダ わかめとねぎのスープ	幼児野菜フルーツ ばりんこ	牛乳 パンブキンどら焼き	春巻きの皮、油、パン	牛乳(Fe・Ca)、ツチ缶、ハム	もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン、えのきたけ、わかめ

\*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

545kcal  
494kcal

たんぱく質

21.0g  
18.7g

脂質

15.5g  
13.9g

食塩相当量

1.6g  
1.5g

