



日	曜	昼食献立名	1・2歳児 10時おやつ	3時おやつ	きいろ		
					熱と力になるもの	あか	みどり
					血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	米 大豆入りドライカレー コーンサラダ きになる野菜	けんこうヨーグルト	スキムミルク ベーコンチーズ蒸しパン	米、食パン、油、砂糖、粉糖	豚ひき肉、大豆水煮缶、牛乳、脱脂粉乳、卵、バター	レタス、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、トマトジュース缶、干しぶどう、にんにく、しょうが
2	火	米 やきとり ほうれん草ののり和え 五目みそ汁(さつまいも・ごぼう)	麦茶 麦ふあウエハース	幼児ぶどう まがりせんべい	米、さつまいも(皮付)、砂糖、ごま油、片栗粉	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ぶどう濃縮果汁、ほうれん草、ねぎ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ごぼう、刻みりの、にんにく、しょうが
6	土	コロッケパン 幼児牛乳 プッチンゼリー	牧場いちごヨーグルト	幼児ぶどう 星食べよ	コロッケパン	牛乳	ぶどう濃縮果汁 
8	月	食パン 肉味噌揚げぎょうざ キャベツとベーコンのソテー もやしとねぎのスープ	ほうじ茶 乾パン	幼児牛乳 バナナ	きょうざの皮、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、チンゲンサイ、ねぎ、もやし、コーン缶、にんじん、にら、しょうが
9	火	米 麦茶 味付のり 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のおかか和え	幼児野菜フルーツ ココナッツサブレ	朝食バイヨーグルト ポリコーン	米、砂糖、片栗粉	ヨーグルト(加糖)、生揚げ、鶏ひき肉、かつお節	ごまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ、グリーンピース(水煮缶詰)、味付けのり
10	水	鶏五目ご飯 コロコロ胡瓜 あさりのすまし汁	牛乳	蒸しプリン リッツ	米、砂糖、しらたき、油	牛乳、木綿豆腐、鶏むね肉、卵、あさり水煮缶、油揚げ	きゅうり、にんじん、ごぼう、しいたけ、みつば、いんげん、しょうが
11	木	スタミナうどん ほうれん草とかまほこの和え物	オレンジゼリー	ジョア ミスターイトウクッキー	ゆでうどん、油、砂糖	豚肉(もも)、かまぼこ	ほうれん草、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、にら
12	金	中華丼 はんぺんスープ ポリポリ小魚	幼児りんご フチャックビスケット	麦芽飲料 オールレーズン	米、ホットケーキ粉、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ロールイカ、はんぺん、卵、バター	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ(水煮缶)、干しぶどう、ピーマン、しいたけ、にら、しょうが
13	土	パンパン 幼児牛乳 えびと枝豆のスパゲティ 水菜サラダ	幼児オレンジ ハーベスト	グレープゼリー ハッピーターン	ぶどうパン、スナグティ、ごま油	牛乳、バナマイエビ、ちりめんじゃこ、バター	みずな、たまねぎ、えだまめ(むき)、にんじん、にんにく
15	月	米 大豆入りドライカレー コーンサラダ きになる野菜	けんこうヨーグルト	スキムミルク フレンチトースト	米、食パン、油、砂糖、粉糖	豚ひき肉、大豆水煮缶、牛乳、脱脂粉乳、卵、バター	レタス、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、トマトジュース缶、干しぶどう、にんにく、しょうが
16	火	米 やきとり ほうれん草ののり和え 五目みそ汁(さつまいも・ごぼう)	麦茶 麦ふあウエハース	幼児ぶどう まがりせんべい	米、さつまいも(皮付)、砂糖、ごま油、片栗粉	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ぶどう濃縮果汁、ほうれん草、ねぎ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ごぼう、刻みりの、にんにく、しょうが
17	水	パンズパン ジャーマンポテト 鶏肉のアーモンド揚げ アスパラスープ	幼児りんご かりんとう	牛乳 きなこ団子	じゃがいも、白玉粉、油、パン粉、小麦粉、アーモンド(乾)、砂糖	牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、ベーコン、卵、きな粉	たまねぎ、アスパラ、にんじん、パセリ、えのき
18	木	米 ほうじ茶 ひじきの煮物 鮭のマヨコーン焼き 小松菜の生姜和え	ピーチゼリー	幼児野菜フルーツ ビスコ	米、油、砂糖	さけ、油揚げ	ごまつな、にんじん、きゅうり、コーン缶、ひじき、しょうが
19	金	食パン チーズ クリームシチュー わかめサラダ	幼児ぶどう かぶき揚げ	麦茶 青のりしらすおにぎり	じゃがいも、米、マカロニ、油	鶏もも肉、しらす干し、ツナ油漬缶、チーズ、脱脂粉乳、バター	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、フロッキー、にんじん、かぶ、生わかめ、グリーンピース(水煮缶詰)、あおのり
20	土	コロッケパン レタスとパプリカのサラダ わかめともやしのスープ	牧場いちごヨーグルト	幼児ぶどう 星食べよ	コロッケパン、油 		ぶどう濃縮果汁、レタス、もやし、黄ピーマン、たまねぎ、えのきだけ、赤ピーマン、カットわかめ
22	月	食パン 肉味噌揚げぎょうざ キャベツとベーコンのソテー もやしとねぎのスープ	ほうじ茶 乾パン	幼児牛乳 バナナ	きょうざの皮、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、チンゲンサイ、ねぎ、もやし、コーン缶、にんじん、にら、しょうが
23	火	米 麦茶 味付のり 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のおかか和え	幼児野菜フルーツ ココナッツサブレ	朝食バイヨーグルト ポリコーン	米、砂糖、片栗粉	ヨーグルト(加糖)、生揚げ、鶏ひき肉、かつお節	ごまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ、グリーンピース(水煮缶詰)、味付けのり
24	水	鶏五目ご飯 コロコロ胡瓜 あさりのすまし汁	牛乳	蒸しプリン リッツ	米、砂糖、しらたき、油	牛乳、木綿豆腐、鶏むね肉、卵、あさり水煮缶、油揚げ	きゅうり、にんじん、ごぼう、しいたけ、みつば、いんげん、しょうが
25	木	スタミナうどん ほうれん草とかまほこの和え物	オレンジゼリー	ジョア ミスターイトウクッキー	ゆでうどん、油、砂糖	豚肉(もも)、かまぼこ	ほうれん草、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、にら
26	金	中華丼 はんぺんスープ ポリポリ小魚	幼児りんご フチャックビスケット	麦芽飲料 オールレーズン	米、ホットケーキ粉、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ロールイカ、はんぺん、卵、バター	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ(水煮缶)、干しぶどう、ピーマン、しいたけ、にら、しょうが
27	土	パンパン 幼児牛乳 えびと枝豆のスパゲティ 水菜サラダ	幼児オレンジ ハーベスト	グレープゼリー ハッピーターン	ぶどうパン、スナグティ、ごま油	牛乳、バナマイエビ、ちりめんじゃこ、バター	みずな、たまねぎ、えだまめ(むき)、にんじん、にんにく
29	月	食パン チーズ クリームシチュー わかめサラダ	ピーチゼリー	牛乳 きなこ団子	じゃがいも、白玉粉、マカロニ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、チーズ、脱脂粉乳、バター、きな粉	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、フロッキー、にんじん、かぶ、生わかめ、グリーンピース(水煮缶詰)
30	火	パンズパン ジャーマンポテト 鶏肉のアーモンド揚げ アスパラスープ	幼児りんご かりんとう	幼児野菜フルーツ ビスコ	じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、アーモンド(乾)	鶏むね肉、ベーコン、卵	たまねぎ、アスパラ、にんじん、パセリ、えのき
31	水	米 ほうじ茶 ひじきの煮物 鮭のマヨコーン焼き 小松菜の生姜和え	幼児ぶどう かぶき揚げ	幼児りんご ロールケーキ	米、油、砂糖	さけ、油揚げ	りんご濃縮果汁、ごまつな、にんじん、きゅうり、コーン缶、ひじき、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。

* コドモンアプリでも献立が見られます。ぜひご利用ください。

<月平均栄養価>

3歳以上児

3歳未満児

エネルギー

536kcal

500kcal

たんぱく質

21.6g

18.8g

脂質

16.3g

14.1g

食塩相当量

1.6g

1.4g