

| 日付  | 曜日 | 提供時間 | 献立                                                    | 主な材料と体内での働き                                                                                            |                                                    |                                               |                                                                                                    |
|-----|----|------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |    |      |                                                       | 主にからだをつくるもの                                                                                            | 主にからだの調子を整えるもの                                     | 主に熱や力のもとになるもの                                 | 調味料                                                                                                |
| 2月  |    | 10時  | 野菜せんべい                                                |                                                                                                        |                                                    |                                               | 赤ちゃんせんべい                                                                                           |
|     |    | 昼食   | 鶏のマーマレード焼き<br>＊小松菜の煮浸し<br>がんと野菜の煮物<br>すまし汁<br>ご飯      | 鶏肉<br><br>がんととき<br>はんぺん                                                                                | にんにく・生姜<br>小松菜<br>人参・グリーンピース<br>わかめ                | マーマレードジャム・サラダ油<br><br>砂糖<br><br>米             | 醤油<br>和風だし・醤油<br>醤油・天然だし<br>水・天然だし・塩・醤油                                                            |
|     |    | 3時   | 三温糖のスナッヅ<br>麦茶                                        |                       |                                                    | 焼麩・マーガリン・サラダ油・三温糖                             | 麦茶・水                                                                                               |
| 3火  |    | 10時  | 蒸しじゃが芋                                                |                                                                                                        |                                                    | じゃが芋                                          |                 |
|     |    | 昼食   | ビビンバ丼<br>もやしナムル<br>中華スープ                              | 豚肉・玉子<br><br><br>                                                                                      | にんにく・生姜・ほうれん草・もやし・人参<br>もやし・人参・豆苗<br>にら・玉葱         | サラダ油・砂糖・胡麻・胡麻油・米<br>胡麻・胡麻油<br>胡麻油             | 醤油・塩<br>塩・鶏がらスープ<br>水・鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう                                                             |
|     |    | 3時   | マヨチーズトースト<br>牛乳                                       | チーズ<br>牛乳                                                                                              | 玉葱・コーン                                             | 食パン・マヨドレ                                      |                                                                                                    |
| 4水  |    | 10時  | 蒸しさつま芋                                                |                                                                                                        |                                                    | さつま芋                                          |                                                                                                    |
|     |    | 昼食   | お好み焼き風玉子焼き<br>ほうれん草のツナ胡麻サラダ<br>味噌汁<br>わかめご飯           | 玉子・豚肉・かつお節<br>ツナ<br>油揚げ・味噌                                                                             | きゃべつ・青のり粉<br>ほうれん草・もやし・赤ピーマン<br>水菜<br>わかめ          | サラダ油・マヨドレ<br>胡麻・砂糖<br><br>米                   | 醤油・中濃ソース<br>醤油<br>水・天然だし                                                                           |
|     |    | 3時   | 葉だいこんぶおにぎり<br>麦茶                                      |                                                                                                        | 大根の葉・塩昆布                                           | 米・胡麻                                          | 麦茶・水                                                                                               |
| 5木  |    | 10時  | 大根煮                                                   |                                                                                                        | 大根                                                 |                                               | 天然だし                                                                                               |
|     |    | 昼食   | ハヤシライス<br>ポテトサラダ<br>甘夏みかん                             | 豚肉<br><br><br>                                                                                         | 玉葱・マッシュルーム・グリーンピース<br><br>胡瓜・人参・コーン<br>甘夏みかん       | サラダ油・米<br><br>じゃが芋・マヨドレ                       | 塩・こしょう・丸対応ハヤシフレーク・ウスターソース・<br>ケチャップ・コンソメ・水<br>塩・こしょう                                               |
|     |    | 3時   | いももち<br>牛乳                                            | 牛乳<br>牛乳                                                                                               |                                                    | じゃが芋・片栗粉・サラダ油                                 | 醤油                                                                                                 |
| 6金  |    | 10時  | にんじん煮                                                 |                                                                                                        | 人参                                                 | 砂糖                                            |                                                                                                    |
|     |    | 昼食   | 白身魚の煮付<br>＊茹でブロッコリー<br>キャベツと鶏の梅おかか和え<br>味噌汁<br>ご飯     | ほき<br><br>鶏肉・かつお節<br>豆腐・味噌                                                                             | 生姜<br>ブロッコリー<br>きゃべつ・わかめ・練り梅<br>長葱                 | 砂糖<br><br><br>米                               | 醤油・みりん・水<br>塩<br><br>水・天然だし                                                                        |
|     |    | 3時   | ほうれん草のマーブルケーキ<br>牛乳                                   | 玉子・牛乳・スキムミルク<br>牛乳                                                                                     | ほうれん草                                              | 小麦粉・砂糖・サラダ油                                   | ベーキングパウダー<br> |
| 9月  |    | 10時  | 野菜せんべい                                                |                                                                                                        |                                                    |                                               | 赤ちゃんせんべい                                                                                           |
|     |    | 昼食   | 鶏肉のおろし煮<br>ブロッコリーとコーンサラダ<br>味噌汁<br>ご飯                 | 鶏肉<br><br>高野豆腐・味噌                                                                                      | 大根・絹さや<br>コーン・ブロッコリー・人参<br>小松菜                     | サラダ油・砂糖<br><br>米                              | 醤油・料理酒・みりん・水<br>酢・塩・こしょう<br>水・天然だし                                                                 |
|     |    | 3時   | 青のりポテト<br>麦茶                                          |                                                                                                        | 青のり粉                                               | じゃが芋・サラダ油                                     | 塩<br>麦茶・水                                                                                          |
| 10火 |    | 10時  | 大根煮                                                   |                                                                                                        | 大根                                                 |                                               | 天然だし                                                                                               |
|     |    | 昼食   | 肉豆腐<br>もやしのなめ茸和え<br>味噌汁<br>ご飯                         | 豆腐・豚肉<br>竹輪<br>味噌                                                                                      | 玉葱・人参・干ししいたけ<br>もやし・人参・青梗菜・なめ茸<br>豆苗・玉葱            | 砂糖・片栗粉・サラダ油<br><br>米                          | 天然だし・醤油・みりん・水<br><br>水・天然だし                                                                        |
|     |    | 3時   | みかんゼリー<br>麦茶                                          |                                                                                                        | みかん缶                                               | オレンジゼリーの素                                     | 水<br>麦茶・水                                                                                          |
| 11水 |    | 10時  | 蒸しじゃが芋                                                |                                                                                                        |                                                    | じゃが芋                                          |                                                                                                    |
|     |    | 昼食   | 鶏のケチャップ炒め<br>コールスローサラダ<br>コンソメスープ<br>ロールパン            | 鶏肉<br><br><br>                                                                                         | 玉葱・人参<br>きゃべつ・人参・コーン<br>しめじ                        | サラダ油・砂糖<br>マヨドレ・砂糖<br>じゃが芋<br>ロールパン           | ケチャップ・塩・こしょう・ウスターソース・醤油・水<br>酢・塩<br>コンソメ・醤油・塩・水                                                    |
|     |    | 3時   | 枝豆コーンおにぎり<br>麦茶                                       |                                                                                                        | 枝豆・コーン                                             | 米                                             | 和風だし・醤油<br>麦茶・水                                                                                    |
| 12木 |    | 10時  | 蒸しかぼちゃ                                                |                                                                                                        | 南瓜                                                 |                                               |                                                                                                    |
|     |    | 昼食   | 豚の塩炒め<br>切干大根サラダ<br>味噌汁<br>ご飯                         | 豚肉<br>鶏肉<br>味噌                                                                                         | 白菜・人参・もやし・にんにく・生姜<br>切干大根・胡瓜・コーン<br>南瓜・玉葱          | サラダ油・片栗粉<br>砂糖・マヨドレ<br><br>米                  | 鶏がらスープ・塩<br>醤油・天然だし・こしょう<br>水・天然だし                                                                 |
|     |    | 3時   | 豆乳スコーン<br>牛乳                                          | 豆乳<br>牛乳                                                                                               |                                                    | 小麦粉・砂糖・マーガリン                                  | ベーキングパウダー・バニラエッセンス                                                                                 |
| 13金 |    | 10時  | にんじん煮                                                 |                                                                                                        | 人参                                                 | 砂糖                                            |                                                                                                    |
|     |    | 昼食   | のり塩からあげ<br>粉ふき芋<br>リボンマカロニサラダ<br>コンソメスープ<br>とうもろこしごはん | 鶏肉<br><br>ローズハム<br> | にんにく・生姜・青のり粉<br>パセリ<br>人参・胡瓜<br>きゃべつ・玉葱・パセリ<br>コーン | 片栗粉・小麦粉・サラダ油<br>じゃが芋<br>リボンマカロニ・マヨドレ<br><br>米 | 醤油・塩・こしょう・鶏がらスープ・料理酒<br>塩<br>塩・こしょう<br>コンソメ・塩・こしょう・水<br>料理酒・塩                                      |
|     |    | 3時   | ココアケーキ<br>牛乳                                          | 玉子・牛乳・スキムミルク<br>牛乳                                                                                     |                                                    | 小麦粉・サラダ油・砂糖・純ココア・シュガーパウダー                     | ベーキングパウダー<br> |

| 日付 | 曜日 | 提供時間 | 献立                                                    | 主な材料と体内での働き               |                                                          |                                           |                                            |
|----|----|------|-------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|
|    |    |      |                                                       | 主からだをつくるもの                | 主からだの調子を整えるもの                                            | 主に熱や力のもとになるもの                             | 調味料                                        |
| 16 | 月  | 10時  | 野菜せんべい                                                |                           |                                                          |                                           | 赤ちゃんせんべい                                   |
|    |    | 昼食   | 鶏の味噌マヨ焼き<br>＊ほうれん草のおかか和え<br>さつま芋のサラダ<br>すまし汁<br>ご飯    | 鶏肉・味噌<br>かつお節<br><br>かまぼこ | ほうれん草<br>人参・玉葱<br>わかめ                                    | マヨドレ・サラダ油<br><br>さつま芋・サラダ油・砂糖<br><br>米    | 醤油<br>酢・塩<br>水・天然だし・塩・醤油                   |
|    |    | 3時   | きなこスナッ駄<br>麦茶                                         | きな粉                       |                                                          | 焼駄・サラダ油・砂糖                                | 塩<br>麦茶・水                                  |
| 17 | 火  | 10時  | 蒸しさつま芋                                                |                           |                                                          | さつま芋                                      |                                            |
|    |    | 昼食   | 肉じゃが<br>わかめの酢の物<br>味噌汁<br>ご飯                          | 豚肉<br>玉子<br>味噌            | 人参・玉葱・グリーンピース<br>わかめ・もやし・えのき茸<br>オクラ・大根                  | じゃが芋・サラダ油・砂糖<br>砂糖<br><br>米               | 天然だし・醤油・みりん<br>酢・塩・醤油<br>水・天然だし            |
|    |    | 3時   | 胡麻ちんすこう<br>麦茶                                         |                           |                                                          | 三温糖・サラダ油・小麦粉・胡麻                           | 塩<br>麦茶・水                                  |
| 18 | 水  | 10時  | 大根煮                                                   |                           | 大根                                                       |                                           | 天然だし                                       |
|    |    | 昼食   | 鮭の塩こうじ焼<br>＊茹でブロッコリー<br>ラタトゥイユ<br>コンソメスープ<br>ご飯       | さけ<br><br>ウインナー           | ブロッコリー<br>ズッキーニ、パプリカ、茄子・玉葱・水煮トマト<br>ほうれん草・人参             | サラダ油<br><br><br>米                         | 塩こうじ<br>塩<br>塩・コンソメ・水<br>コンソメ・塩・こしょう・水     |
|    |    | 3時   | ゆかりチーズおにぎり<br>麦茶                                      | チーズ                       | ゆかり                                                      | 米                                         | 麦茶・水                                       |
| 19 | 木  | 10時  | 蒸しじゃが芋                                                |                           |                                                          | じゃが芋                                      |                                            |
|    |    | 昼食   | マーボー豆腐丼<br>春雨中華サラダ<br>にら玉スープ                          | 豆腐・豚肉・味噌<br><br>玉子        | 長葱・にんにく・生姜・枝豆<br>もやし・胡瓜・人参<br>にら                         | 米・サラダ油・胡麻油・砂糖・片栗粉<br>春雨・砂糖・胡麻油<br>胡麻油・片栗粉 | 醤油・水<br>醤油・酢<br>水・鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう         |
|    |    | 3時   | いちごジャムヨーグルト<br>麦茶                                     | ヨーグルト                     |                                                          | いちごジャム・砂糖                                 | 麦茶・水                                       |
| 20 | 金  | 10時  | にんじん煮                                                 |                           | 人参                                                       | 砂糖                                        |                                            |
|    |    | 昼食   | 刻みきつねうどん<br>ほうれん草の菜種和え<br>マスカットゼリー                    | 油揚げ・鶏肉・かまぼこ<br>玉子         | 小松菜<br>ほうれん草・玉葱                                          | うどん・砂糖<br><br>マスカットゼリーの素                  | 水・天然だし・醤油・みりん・和風だし<br>醤油・和風だし<br>水         |
|    |    | 3時   | ピザトースト<br>牛乳                                          | チーズ<br>牛乳                 | 玉葱・ピーマン・ピザソース                                            | 食パン                                       |                                            |
| 23 | 月  | 10時  | 野菜せんべい                                                |                           |                                                          |                                           | 赤ちゃんせんべい                                   |
|    |    | 昼食   | 鶏の塩こうじ焼<br>＊青梗菜のお浸し<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>味噌汁<br>ご飯       | 鶏肉<br>かつお節<br><br>味噌      | 青梗菜<br>ブロッコリー・赤ピーマン・コーン                                  | サラダ油<br><br>胡麻・砂糖<br>さつま芋・焼駄<br>米         | 塩こうじ<br>醤油・天然だし<br>醤油<br>水・天然だし            |
|    |    | 3時   | あじさいゼリー<br>麦茶                                         |                           |                                                          | ぶどうゼリーの素・クールゼリーの素                         | 水<br>麦茶・水                                  |
| 24 | 火  | 10時  | 蒸しかぼちゃ                                                |                           | 南瓜                                                       |                                           |                                            |
|    |    | 昼食   | ボークカレーライス<br>ピクルス<br>バナナ                              | 豚肉                        | 玉葱・人参・生姜・にんにく<br>大根・胡瓜・人参・黄パプリカ<br>バナナ                   | じゃが芋・サラダ油・米<br>砂糖                         | カレー粉・ﾌﾙ対応ｶﾚｰﾌﾞﾚｰｸ・ｹﾁｬｯﾌﾟ・ｳｽﾀｰｿｰｽ・水<br>酢・塩  |
|    |    | 3時   | 中華蒸しパン<br>牛乳                                          | 玉子・牛乳・ｽｷﾞﾑﾐﾙｸ<br>牛乳       |                                                          | 小麦粉・砂糖・胡麻油・サラダ油                           | ﾊｰｷﾝｸﾞﾊｳﾀﾞｰ・醤油                             |
| 25 | 水  | 10時  | にんじん煮                                                 |                           | 人参                                                       | 砂糖                                        |                                            |
|    |    | 昼食   | チキンのトマト煮込み<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>クリームスープ<br>食パン         | 鶏肉<br><br>牛乳              | 玉葱・ズッキーニ、パプリカ、茄子・水煮トマト<br>ほうれん草・もやし・コーン<br>マッシュルーム・玉葱・人参 | サラダ油<br>サラダ油<br>片栗粉<br>食パン                | ｹﾁｬｯﾌﾟ・ｺﾝｿﾒ・塩<br>ｺﾝｿﾒ・塩<br>鶏がらスープ・水・塩・こしょう |
|    |    | 3時   | 鮭磯おにぎり<br>麦茶                                          | さけ                        | 青のり粉                                                     | 米・胡麻                                      | 麦茶・水                                       |
| 26 | 木  | 10時  | 大根煮                                                   |                           | 大根                                                       |                                           | 天然だし                                       |
|    |    | 昼食   | 豚肉と野菜の春雨炒め<br>大豆のツナマヨ和え<br>味噌汁<br>ご飯                  | 豚肉<br>大豆・ツナ<br>味噌         | きゃべつ・もやし・人参・青梗菜<br>玉葱・コーン<br>大根の葉                        | 春雨・サラダ油・胡麻油<br>マヨドレ<br>里芋<br>米            | 水・鶏がらスープ・醤油<br>塩・こしょう<br>水・天然だし            |
|    |    | 3時   | キャラメルプリン<br>麦茶                                        | 牛乳                        |                                                          | キャラメルプリンの素                                | 水<br>麦茶・水                                  |
| 27 | 金  | 10時  | 蒸しじゃが芋                                                |                           |                                                          | じゃが芋                                      |                                            |
|    |    | 昼食   | 味噌ラーメン<br>茄子とピーマンの味噌炒め<br>ゼリー                         | 味噌・豚肉・ナルト<br>味噌           | もやし・きゃべつ・人参・コーン<br>茄子・ピーマン・赤ピーマン                         | 中華麺・サラダ油・胡麻油<br>サラダ油・砂糖<br>ゼリーの素          | 水・鶏がらスープ・塩・こしょう<br>みりん<br>水                |
|    |    | 3時   | フルーツポンチ<br>牛乳                                         | 牛乳                        | バナナ・みかん缶・パイナップル・レモン                                      | 砂糖                                        | 水                                          |
| 30 | 月  | 10時  | 野菜せんべい                                                |                           |                                                          |                                           | 赤ちゃんせんべい                                   |
|    |    | 昼食   | 鶏のカレー風味焼き<br>＊ブロッコリーのマヨ和え<br>ひじきと高野豆腐の煮物<br>味噌汁<br>ご飯 | 鶏肉<br><br>高野豆腐<br>味噌      | ブロッコリー<br>ひじき・人参・絹さや<br>わかめ                              | 小麦粉・サラダ油<br>マヨドレ<br>サラダ油・砂糖<br>じゃが芋<br>米  | 塩・こしょう・カレー粉<br>醤油・天然だし<br>水・天然だし           |
|    |    | 3時   | キャロット豆乳蒸しパン<br>牛乳                                     | 豆乳<br>牛乳                  | 人参                                                       | 小麦粉・砂糖                                    | ﾊｰｷﾝｸﾞﾊｳﾀﾞｰ                                |

※都合より献立が変更になる場合がありますのでご了承ください  
※27品目アレルギー不使用の食材には ｱﾙ対応 と表記しています



| 献立種類  | 栄養素   | 目標栄養価   | 平均栄養価   |
|-------|-------|---------|---------|
| 1～2歳児 | エネルギー | 460kcal | 430kcal |
|       | たんぱく質 | 15g     | 15.1g   |
|       | 食塩    | 1.8g    | 1.2g    |
| 3～5歳児 | エネルギー | 540kcal | 513kcal |
|       | たんぱく質 | 17g     | 18.5g   |
|       | 食塩    | 2g      | 1.5g    |

※目標栄養価は昼食とおやつの合算したものとなります