

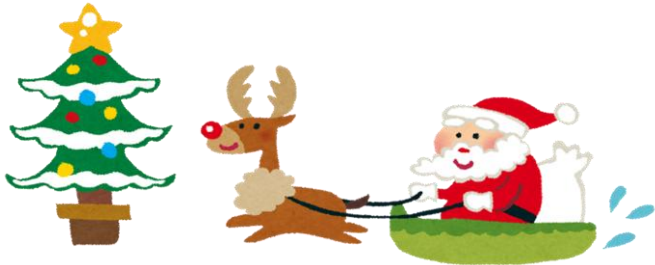


日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	ハヤシライス さつま芋サラダ りんご	豚肉	玉葱・マッシュルーム・グリーンピース 人参・玉葱 りんご	サラダ油・米 さつま芋・サラダ油・砂糖	乳対応ハヤシフレーク・ウスターソース・ケチャップ・コンソメ ・塩・水 酢・塩
		3時	お好み焼き 麦茶	豆腐・玉子・かつお節	きゃべつ・青のり粉	小麦粉・サラダ油・マヨドレ	天然だし・中濃ソース 麦茶・水
2	火	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	鶏肉のマヨコーン炒め 青梗菜の海苔酢和え すまし汁 ご飯	鶏肉 豆腐	きゃべつ・玉葱・コーン 青梗菜・もやし・人参・焼のり 長葱	マヨドレ 米	塩・醤油 酢・醤油 水・天然だし・塩・醤油
		3時	シュガートースト 牛乳	牛乳		食パン・マーガリン・グラニュー糖	
3	水	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	肉豆腐 キャベツのおかか和え 味噌汁 ご飯	豆腐・豚肉 かつお節 味噌	玉葱・人参・グリーンピース 胡瓜・きゃべつ 絹さや	砂糖・片栗粉 里芋 米	天然だし・醤油・みりん・水 醤油 水・天然だし
		3時	コンソメポテト 麦茶			じゃが芋・片栗粉・サラダ油	塩・コンソメ 麦茶・水
4	木	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	鮭の照り焼き ＊青梗菜のお浸し 切り干し大根煮 味噌汁 ご飯	さけ かつお節 油揚げ 味噌	青梗菜 切干大根・人参・グリーンピース わかめ	砂糖・サラダ油 砂糖・サラダ油 焼麩 米	料理酒・みりん・醤油 醤油 醤油・水 水・天然だし
		3時	のりしおスナッ麩 牛乳	牛乳	青のり粉	焼麩・サラダ油	塩
5	金	10時	蒸し南瓜		南瓜		
		昼食	醤油ラーメン 三色野菜の味噌和え ぶどうゼリー	豚肉・ナルト 味噌	きゃべつ・わかめ・コーン 小松菜・人参・もやし	中華麺・サラダ油・胡麻油 砂糖 ぶどうゼリーの素	醤油・こしょう・鶏がらスープ・水 料理酒 水
		3時	ひじきおにぎり 麦茶	油揚げ	ひじき・人参・だし昆布	米	醤油・みりん・塩 麦茶・水
8	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	鶏の醤油こうじ焼 ＊ブロッコリー 南瓜とひじきの胡麻和え 味噌汁 ご飯	鶏肉 高野豆腐・味噌	ブロッコリー 南瓜・ひじき・枝豆 小松菜	砂糖・サラダ油 砂糖・胡麻 米	醤油・みりん・塩こうじ 醤油 水・天然だし
		3時	りんごとレーズンの蒸しパン 麦茶	豆乳	りんご缶・レーズン	小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー 麦茶・水
9	火	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	ひき肉と野菜の玉子焼き ほうれん草の白和え 味噌汁 菜めしご飯	玉子・豚肉 油揚げ・豆腐 味噌	きゃべつ・玉葱・人参・干し椎茸 ほうれん草・人参 豆苗 菜めしご飯の素	サラダ油・片栗粉 胡麻・砂糖 じゃが芋 米	塩・天然だし・醤油 塩・醤油 水・天然だし
		3時	豆乳プリンブルーベリーソース 麦茶	プリンの素・豆乳		ブルーベリーソース	水 麦茶・水
10	水	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	中華丼 春雨サラダ 中華スープ	豚肉 ナルト	玉葱・人参・白菜・干しいたけ 水菜・人参 青梗菜・コーン	胡麻油・片栗粉・サラダ油・米 春雨・砂糖・胡麻油	塩・こしょう・醤油・オ伊斯ターソース・鶏がらスープ・水 醤油・酢 鶏がらスープ・塩・醤油・水
		3時	鮭のおにぎり 麦茶	さけ		米・胡麻	麦茶・水
11	木	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	キーマカレー ひじきマリネ バナナ	豚肉 ツナ	玉葱・人参・生姜・にんにく ひじき・大根・いんげん・人参 バナナ	米・サラダ油 砂糖・サラダ油	水・乳対応カレーフレーク 醤油・酢・塩
		3時	レモンブル 牛乳	玉子 牛乳	レモン	ロールパン・マーガリン・砂糖・小麦粉	
12	金	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	鶏と厚揚げの煮物 野菜炒め 味噌汁 ご飯	鶏肉・厚揚げ 豚肉 味噌	小松菜・大根 きゃべつ・人参・玉葱 南瓜・わかめ	サラダ油・砂糖 サラダ油 米	天然だし・醤油・みりん 塩・鶏がらスープ・オ伊斯ターソース・醤油 水・天然だし
		3時	ツナこんぶおにぎり 麦茶	ツナ	塩昆布	米・胡麻	麦茶・水
15	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	焼肉丼 さつま芋サラダ わかめスープ	豚肉	赤ピーマン・青梗菜・玉葱・にんにく・生姜 人参・玉葱 わかめ・長葱	サラダ油・砂糖・米 さつま芋・サラダ油・砂糖 胡麻油	醤油・塩・料理酒 酢・塩 鶏がらスープ・塩・水
		3時	いちごジャムヨーグルト 麦茶	ヨーグルト		いちごジャム・砂糖	麦茶・水

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
16	火	10時	蒸し南瓜		南瓜		
		昼食	マカロニグラタン コーンサラダ コンソメスープ 食パン	鶏肉・牛乳・チーズ	しめじ・玉葱・パセリ コーン・白菜・胡瓜・レーズン・赤ピーマン ほうれん草・玉葱・パセリ	マカロニ・サラダ油・パン粉 サラダ油・砂糖 食パン	ｱﾙ対応ｼﾁｭｰﾌﾞﾚｰｸ・水・塩・ｺｼｮｳ 酢・塩 コンソメ・塩・ｺｼｮｳ・水
		3時	おかか胡麻おにぎり 麦茶	かつお節		米・胡麻油・胡麻	醤油 麦茶・水
17	水	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	厚揚げと豚の和風炒め 棒々鶏サラダ 味噌汁 ご飯	厚揚げ・豚肉・かつお節 鶏肉・味噌 味噌	人参・ほうれん草 胡瓜・もやし・人参 きゃべつ・玉葱	サラダ油 胡麻・胡麻油・砂糖 米	醤油・みりん 醤油・酢 水・天然だし
		3時	味噌ポテト 牛乳	味噌 牛乳		じゃが芋・片栗粉・サラダ油・砂糖	醤油・水
18	木	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	ミートローフ ＊ブロッコリー ポテトサラダ ミネストローネスープ コンソメライス 	豚肉・豆腐・牛乳・玉子 ウインナー	人参、コーン、グリーンピース・玉葱 ブロッコリー コーン・枝豆 きゃべつ・人参・玉葱・水煮トマト パセリ	パン粉・サラダ油 じゃが芋・マヨドレ 米・サラダ油	塩・ウスターソース・ケチャップ 塩 コンソメ・塩・水 コンソメ・塩
		3時	ショートケーキ 牛乳	玉子・牛乳・ホイップ 牛乳	みかん缶	小麦粉・砂糖	ベーキングパウダー 
19	金	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	白身魚の香味焼き ＊茹できゃべつ 青菜と玉子の和え物 味噌けんちん汁 ご飯	ほき 玉子・ちくわ 豆腐・味噌	にんにく・パセリ きゃべつ 小松菜・人参 ごぼう・大根・人参・長葱	サラダ油 サラダ油・砂糖 サラダ油 米	塩 塩 塩・醤油 水・天然だし
		3時	中華蒸しパン 麦茶	玉子・牛乳		小麦粉・砂糖・胡麻油・サラダ油	ベーキングパウダー・醤油 麦茶・水
22	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	中華風炊き込みごはん ツナと野菜の中華あえ 中華スープ	豚肉・油揚げ ツナ 豆腐	人参・干し椎茸・絹さや 青梗菜・赤ピーマン・しめじ わかめ	米・サラダ油・胡麻油・砂糖 砂糖・胡麻・胡麻油 胡麻・胡麻油	醤油・鶏がらスープ・オイスターソース・水・料理酒・塩 酢・醤油・鶏がらスープ 水・鶏がらスープ・醤油・塩
		3時	南瓜スコーン 麦茶	牛乳	南瓜	小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー・塩・バニラエッセンス 麦茶・水
23	火	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	ひき肉とにらの玉子焼き 大根と青梗菜のマヨ醤油和え 味噌汁 ゆかりご飯	玉子・豚肉 油揚げ・味噌	にら・玉葱・干し椎茸 大根・青梗菜・コーン 長葱 ゆかり	サラダ油・片栗粉 マヨドレ 米	塩・天然だし・醤油 醤油 水・天然だし 
		3時	海苔チーストースト 牛乳	チーズ 牛乳	青のり粉 	食パン	
24	水	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	イタリアンチキン ＊粉ふき芋 マカロニサラダ コンソメスープ ご飯	鶏肉・チーズ 魚肉ソーセージ	パセリ 人参・枝豆 小松菜・コーン・パセリ	砂糖・サラダ油 じゃが芋 マカロニ・マヨドレ 米	ケチャップ・ウスターソース コンソメ 塩・コンソメ コンソメ・塩・ｺｼｮｳ・水
		3時	レーズンケーキ 麦茶	玉子・牛乳	レーズン	小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー 麦茶・水
25	木	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	クリームシチュー コールスローサラダ オレンジゼリー コンソメライス	鶏肉・牛乳	人参・玉葱・ブロッコリー きゃべつ・人参・コーン・レモン パセリ	じゃが芋・サラダ油 マヨドレ・砂糖 オレンジゼリーの素 米・サラダ油	塩・ｱﾙ対応ｼﾁｭｰﾌﾞﾚｰｸ・水・コンソメ 酢・塩 水 コンソメ・塩
		3時	ココアクッキー 牛乳	玉子 牛乳		小麦粉・砂糖・マーガリン・純ココア	ベーキングパウダー・バニラエッセンス

※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	431kcal
	たんぱく質	15g	15.5g
	食塩	1.8g	1.7g
3～5歳児	エネルギー	540kcal	515kcal
	たんぱく質	17g	19g
	食塩	2g	2.1g

※目標栄養価は昼食とおやつの合算したものととなります