

日付	献立名		食材名			栄養価	補食	
	昼食	おやつ (○午前おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの			
1 水	カレーうどん 生揚げの煮物 和風サラダ		○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎メロンパン	豚もも肉、生揚げ、ツナ缶、牛乳	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、わかめ	ゆでうどん、サラダ油、三温糖、ホテルメロンパン	 エネルギー 526kcal たんぱく質 23.7g 脂質 20.7g 炭水化物 65.7g 塩分 3.4g	ジャムサンド
2 木	牛乳パン チリコンカン風煮物 ボイルブロッコリー チンゲン菜スープ		○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎おかげチーズおにぎり	茹で大豆、鶏もも肉、牛乳、かつお節、チーズ	玉ねぎ、グリンピース、ブロッコリー、チンゲン菜、スイートコーン	牛乳パン、じやが芋、バター、胚芽精米	 エネルギー 475kcal たんぱく質 21.4g 脂質 16.4g 炭水化物 67.1g 塩分 2.2g	マーガリンサンド
3 金	肉丼 胡瓜と竹輪の甘酢和え かぼちゃの甘煮 みそ汁		○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎さつま芋と黒ごまのケーキ	豚もも肉、焼き竹輪、豆腐、牛乳、卵	玉ねぎ、さやえんどう、きゅうり、わかめ、かぼちゃ、長ねぎ	胚芽精米、糸こんにゃく、サラダ油、三温糖、薄力粉、無塩バター、さつま芋、いりごま	 エネルギー 566kcal たんぱく質 24.0g 脂質 16.0g 炭水化物 86.9g 塩分 2.0g	ジャムサンド
4 土	ひじきとツナの混ぜご飯 青菜のお浸し さつま芋の甘煮 みそ汁		○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎ジャムサンド	ツナ缶、牛乳	ひじき、にんじん、さやえんどう、ほうれん草、だいこん、長ねぎ、いちごジャム	胚芽精米、さつま芋、三温糖、食パン	 エネルギー 629kcal たんぱく質 20.7g 脂質 12.3g 炭水化物 115.5g 塩分 2.6g	焼きおにぎり
6 月	ごはん 鶏肉のみそ焼き 切り昆布の煮付け いんげんのごま和え すまし汁		○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎カップケーキ	鶏もも肉、焼き竹輪、牛乳、卵	 刻み昆布、にんじん、さやいんげん、だいこん、万能ねぎ	胚芽精米、三温糖、サラダ油、いりごま、ホットケーキミックス、バター	 エネルギー 527kcal たんぱく質 20.5g 脂質 19.4g 炭水化物 72.1g 塩分 2.3g	マーガリンサンド
7 火	バターボール 魚のムニエル もやし炒め かぼちゃのミルク煮 豆腐スープ		○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎チキンライス	さけ、牛乳、豆腐、ベーコン、鶏もも肉	もやし、にんじん、かぼちゃ、チングン菜、ミックスベジタブル、玉ねぎ、ピーマン	バター、薄力粉、サラダ油、バター、三温糖、胚芽精米	 エネルギー 557kcal たんぱく質 26.7g 脂質 19.0g 炭水化物 76.1g 塩分 2.4g	ジャムサンド
8 水	ごはん 高野豆腐入りつくね焼き 青菜のおかか和え にんじんの甘煮 みそ汁		○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎シュガートースト	鶏ひき肉、絞り豆腐、高野豆腐、卵、かつお節、牛乳	玉ねぎ、小松菜、にんじん、わかめ、長ねぎ	胚芽精米、パン粉、三温糖、片栗粉、レストランパケット、マーガリン、グラニュー糖	 エネルギー 470kcal たんぱく質 21.3g 脂質 14.5g 炭水化物 67.5g 塩分 1.9g	マーガリンサンド
9 木	鶏肉うどん ボイルウインナー ブロッコリーの昆布和え		○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎わかめおにぎり	豚もも肉、焼き竹輪、牛乳、ウインナーソーセージ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、椎茸、ブロッコリー、塩昆布	ゆでうどん、胚芽精米	 エネルギー 450kcal たんぱく質 18.4g 脂質 14.0g 炭水化物 68.8g 塩分 2.4g	ジャムサンド
10 金	ナチュール 鶏肉のカレー焼き ひじき入りごま味噌サラダ さつま芋のレモン煮 コンソメスープ		○牛乳(乳児) ◎カップケーキ(乳児) ◎紅茶 ◎誕生日おやつ	鶏もも肉、牛乳、ホイップクリーム	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、スイートコーン、ひじき、レモン汁、チングン菜	ナチュール、ごま油、三温糖、すりごま、さつま芋、小町麩、薄力粉、サラダ油、パウムクーベン	 エネルギー 488kcal たんぱく質 15.8g 脂質 24.3g 炭水化物 54.4g 塩分 1.5g	マーガリンサンド
11 土	キャロットロール 鶏肉とじやが芋のトマト煮 ボイルいんげん 大根とコーンのスープ		○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎ビスコ ◎ゼリー	鶏もも肉、牛乳	 にんじん、しめじ、ホールトマト缶、さやいんげん、だいこん、スイートコーン	キャロットロール、じやが芋、サラダ油、片栗粉、ビスコ	 エネルギー 243kcal たんぱく質 10.1g 脂質 9.5g 炭水化物 31.3g 塩分 1.6g	焼きおにぎり
14 火	ごはん 豆腐ハンバーグ 切り干し大根の煮物 ブロッコリーサラダ みそ汁		○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ツナマヨドック ◎オニオヌースープ(乳児)	絞り豆腐、鶏ひき肉、卵、油揚げ、ベーコン、牛乳、ツナ缶	にんじん、玉ねぎ、切干し大根、刻み昆布、ブロッコリー、はくさい、しめじ	胚芽精米、薄力粉、サラダ油、三温糖、マヨネーズ、ロールパン	 エネルギー 619kcal たんぱく質 26.2g 脂質 24.9g 炭水化物 79.0g 塩分 2.9g	ジャムサンド
15 水	鶏肉うどん コールスロー にんじんのさっぱり煮		○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ツイストドーナツ	鶏もも肉、牛乳	椎茸、長ねぎ、ほうれん草、キャベツ、スイートコーン、きゅうり、にんじん、レモン汁	ゆでうどん、マヨネーズ、三温糖、サラダ油、すりごま	 エネルギー 466kcal たんぱく質 17.1g 脂質 19.3g 炭水化物 61.7g 塩分 2.3g	マーガリンサンド
16 木	ごはん 魚のもみじ焼き 青菜ソテー さつま芋のミルク煮 みそ汁		○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎レモンケーキ ◎果物	さけ、牛乳、豆腐、卵、生クリーム	にんじん、小松菜、スイートコーン、マッシュルーム缶、長ねぎ、なめこ、レモン汁、りんご	胚芽精米、サラダ油、さつま芋、バター、三温糖、薄力粉、無塩バター	 エネルギー 656kcal たんぱく質 25.2g 脂質 27.2g 炭水化物 84.4g 塩分 1.6g	ジャムサンド

17 金	グラハムファイン チキンディアプロ風 キャベツのしらす和え マカロニケチャップ炒め えのきと野菜のスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎おかかおにぎり	鶏もも肉、しらす干し、牛乳、かつお節	キャベツ、玉ねぎ、えのきたけ、にんじん	全粒粉パン、パン粉、サラダ油、マカロニ、三温糖、胚芽精米	エネルギー 447kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.1g 炭水化物 60.0g 塩分 2.1g	マーガリンサンド
18 土	ひじきとツナの混ぜご飯 青菜のお浸し さつま芋の甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎ジャムサンド	ツナ缶、牛乳 	ひじき、にんじん、さやえんどう、ほうれん草、だいこん、長ねぎ、いちごジャム	胚芽精米、さつま芋、三温糖、食パン	エネルギー 629kcal たんぱく質 20.7g 脂質 12.3g 炭水化物 115.5g 塩分 2.6g	焼きおにぎり
20 月	バターロール 魚のコーン焼き にんじんの甘煮 塩もみキャベツ もやしスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎クッキー ◎ゼリー	さけ、粉チーズ、牛乳	クリームコーン、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、玉ねぎ	ロールパン、薄力粉、三温糖、クッキー 	エネルギー 450kcal たんぱく質 22.1g 脂質 19.1g 炭水化物 51.7g 塩分 2.1g	ジャムサンド
21 火	わかめうどん かぼちゃのそぼろ煮 ヨーグルト 	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎わかめチーズおにぎり	鶏もも肉、豚ひき肉、ヨーグルト、牛乳、チーズ	わかめ、かぼちゃ、玉ねぎ、さやいんげん	ゆでうどん、サラダ油、三温糖、胚芽精米	エネルギー 528kcal たんぱく質 22.9g 脂質 12.8g 炭水化物 87.5g 塩分 2.6g	マーガリンサンド
22 水	ハヤシライス ひじきサラダ ポイルプロッコリー 白菜ときのこのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎カップ肉まん	豚もも肉、ツナ缶、牛乳、豚ひき肉	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム缶、ホールトマト缶、グリンピース、ひじき、きゅうり、ブロッコリー、はくさい、しめじ、長ねぎ	胚芽精米、サラダ油、バター、すりごま、薄力粉、米粉、片栗粉、三温糖、ごま油	エネルギー 596kcal たんぱく質 19.1g 脂質 25.5g 炭水化物 79.1g 塩分 2.6g	ジャムサンド
23 木	ゆかりごはん 豆腐とツナのナゲット 二色びたし さつま芋のオレンジ煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎パンせんべい	絞り豆腐、ツナ缶、卵、牛乳、粉チーズ	にんじん、さやいんげん、キャベツ、小松菜、オレンジジュース、わかめ、だいこん	胚芽精米、片栗粉、いりごま、サラダ油、さつま芋、三温糖	エネルギー 461kcal たんぱく質 16.6g 脂質 16.9g 炭水化物 66.0g 塩分 1.5g	マーガリンサンド
24 金	ブティボワン から揚げ プロッコリーのナムル風 かぼちゃのグラッセ きのこスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎きな粉蒸しパン ◎果物	鶏もも肉、しらす干し、牛乳、きな粉、卵	ブロッコリー、かぼちゃ、しめじ、えのきたけ、椎茸、長ねぎ、りんご	ブティボワン、片栗粉、サラダ油、ごま油、三温糖、バター、薄力粉	エネルギー 480kcal たんぱく質 22.4g 脂質 20.4g 炭水化物 57.4g 塩分 1.9g	ジャムサンド
25 土	キャロットロール 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルいんげん 大根とコーンのスープ	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎菜飯おにぎり	鶏もも肉、牛乳	にんじん、しめじ、ホールトマト缶、さやいんげん、だいこん、スイートコーン	キャロットロール、じゃが芋、サラダ油、片栗粉、胚芽精米	エネルギー 405kcal たんぱく質 15.5g 脂質 13.1g 炭水化物 60.2g 塩分 1.6g	焼きおにぎり
27 月	ブリオッシュ ごぼう入りハンバーグ ミックススロー にんじんチーズ和え 大根とえのきのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎お麩ラスク ◎果物	豚ひき肉、卵、粉チーズ、牛乳 	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、えのきたけ、りんご	ブリオッシュ、サラダ油、三温糖、片栗粉、小町麩、バター、グラニュー糖	エネルギー 492kcal たんぱく質 27.1g 脂質 27.1g 炭水化物 46.2g 塩分 2.1g	マーガリンサンド
28 火	スペティミートソース もやしサラダ チーズ コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎スイートポテト	豚ひき肉、チーズ、油揚げ、牛乳、卵、生クリーム	玉ねぎ、ピーマン、にんじん、もやし、きゅうり、キャベツ、チンゲン菜	スペティミート、サラダ油、片栗粉、三温糖、ごま油、さつま芋、バター	エネルギー 579kcal たんぱく質 24.9g 脂質 22.6g 炭水化物 79.6g 塩分 2.3g	ジャムサンド
29 水	ごはん 鶏肉のしょうが焼き かぼちゃの甘煮 プロッコリーのおかか和え みそ汁	○牛乳(乳児) ◎チングン菜スープ(乳児) ◎牛乳 ◎なかよしサンド	鶏もも肉、かつお節、豆腐、牛乳	かぼちゃ、プロッコリー、玉ねぎ、チングン菜、いちごジャム	胚芽精米、三温糖、サラダ油、食パン、マーガリン	エネルギー 547kcal たんぱく質 23.7g 脂質 17.5g 炭水化物 80.0g 塩分 2.1g	マーガリンサンド
30 木	ごはん 魚のねぎ焼き 三色ごま和え さつま芋のグラッセ みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ヨーグルトケーキ	さけ、チーズ、豆腐、油揚げ、牛乳、ブレンーヨーグルト、卵	万能ねぎ、キャベツ、小松菜、にんじん、干しぶどう	胚芽精米、三温糖、いりごま、さつま芋、バター、薄力粉、無塩バター	エネルギー 607kcal たんぱく質 26.8g 脂質 21.9g 炭水化物 81.6g 塩分 1.7g	ジャムサンド
31 金	ブルマンパンブキン チキン照り焼き キャベツサラダ にんじんグラッセ コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎かぼちゃドーナツ	鶏もも肉、牛乳、卵 	キャベツ、紫キャベツ、スイートコーン、にんじん、だいこん、かぼちゃ	ブルマンパンブキン、サラダ油、三温糖、バター、小町麩、薄力粉、グラニュー糖	エネルギー 511kcal たんぱく質 18.3g 脂質 23.0g 炭水化物 60.3g 塩分 1.9g	マーガリンサンド

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。

赤・黄・緑に分けてバランスのよい食事を

