


日	曜日	午前おやつ	昼食	黄の食べ物	赤の食べ物	緑の食べ物	午後おやつ
				熱や力のもとになるもの (炭水化物・脂質)	血や肉、骨になるもの (たんぱく質・無機質)	体の調子を整えるもの (ビタミン・食物繊維)	
1	月	牛乳 せんべい	ごはん、ポークビーンズ ゆで野菜 みそ汁、バナナ、牛乳	米、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、大豆 みそ、油揚げ	バナナ、人参、トマト、玉葱 ほうれん草、アスパラガス	未満児：牛乳 以上児：お茶 ビスケット
2	火	牛乳 クッキー	マーボー豆腐丼 小松菜の煮びたし みそ汁、オレンジ、牛乳	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 油揚げ、みそ	オレンジ、小松菜、葱、大根 人参、しめじ	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
3	水	牛乳 ビスケット	肉みそラーメン さつまいものレモン煮 バナナ、牛乳	中華麺、さつまいも、麩、片栗粉 コーンフレーク、油、バター 砂糖	牛乳、豚ひき肉	バナナ、玉葱、人参、ピーマン 椎茸	未満児：牛乳 以上児：お茶 ☆マッシュポン
4	木	牛乳 せんべい	ふりかけごはん、れんこんハンバーグ きゅうりとチーズの酢の物 牛乳	米、ホットケーキ粉、片栗粉 砂糖、ブルーベリージャム 油、ごま	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐 ヨーグルト、チーズ、みそ しらす干し、わかめ、青のり	胡瓜、玉葱、みかん、しめじ れんこん	未満児：牛乳 以上児：お茶 ☆ヨーグルトケーキ
5	金	牛乳 プリッツ	かえるパン、タンドリーチキン フライドポテト、ヨーグルト 野菜スープ、お茶	じゃが芋、ロールパン、油 ブルーベリージャム	ヨーグルト、鶏もも肉、ちくわ ハム	人参、キャベツ、玉葱、胡瓜	全員：お茶 ビスケット
6	土	牛乳 ビスケット	おにぎり 具だくさん汁		牛乳、木綿豆腐	キャベツ、人参、玉葱	牛乳 せんべい
8	月	牛乳 クッキー	チキンカレー 切り干し大根のサラダ フルーツカクテル、牛乳	米、じゃが芋、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト ツナ、わかめ	人参、みかん、パイナップル 玉葱、切干大根、胡瓜	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
9	火	りんごジュース プリッツ	ごはん、豚肉の梅しょうが焼き 大豆とひじき煮 みそ汁、オレンジ、牛乳	米、じゃが芋、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、大豆 みそ、ひじき	オレンジ、人参、玉葱、椎茸 ピーマン、梅干し	未満児：牛乳 以上児：お茶 ビスケット
10	水	牛乳 ビスケット	ごはん、鶏肉の照り焼き キャベツのごまあえ みそ汁、牛乳	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、みそ	キャベツ、人参、小松菜 えのき	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
11	木	牛乳 せんべい	チャーシュー麺 粉ふき芋 わかめスープ、バナナ、牛乳	じゃが芋、素麺、砂糖、バター	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐 みそ、わかめ	バナナ、もやし、玉葱、人参 葱、胡瓜、貝割れ大根、椎茸	未満児：牛乳 以上児：お茶 ☆麩のラスク
12	金	牛乳 プリッツ	親子丼 いんげんごまあえ みそ汁、オレンジ、牛乳	米、砂糖、すりごま	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏肉 みそ、のり	オレンジ、人参、いんげん 葱、玉葱、椎茸	全員：りんごジュース クッキー
13	土	牛乳 せんべい	おにぎり 具だくさん汁		牛乳、木綿豆腐	人参、玉葱、大根、小松菜	牛乳 ビスケット
15	月	牛乳 せんべい	ごはん、豚肉のごまみそ焼き キャベツのサラダ みそ汁、オレンジ、牛乳	米、マヨネーズ、すりごま ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、ツナ みそ、油揚げ	オレンジ、しめじ、キャベツ きゅうり、人参	未満児：牛乳 以上児：お茶 クッキー
16	火	牛乳 ビスケット	ごはん、豆腐入りハンバーグ ゆで野菜 みそ汁、バナナ、牛乳	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 油揚げ、みそ	バナナ、ブロッコリー、しめじ 椎茸、ピーマン、玉葱、人参	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
17	水	牛乳 クッキー	ふりかけごはん、肉じゃが 春雨サラダ みそ汁、オレンジ、牛乳	米、じゃが芋、白滝、春雨 ホットケーキ粉、ごま油、麩 砂糖	牛乳、豚肉、ハム、チーズ、卵 みそ	オレンジ、人参、玉葱、胡瓜 小松菜、えのき、いんげん	未満児：牛乳 以上児：お茶 ☆チーズ蒸しパン
18	木	牛乳 せんべい	焼うどん さつまいもの甘煮 中華スープ、バナナ、牛乳	うどん、さつまいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、わかめ	バナナ、もやし、キャベツ えのき、人参、ピーマン 貝割れ大根	未満児：牛乳 以上児：お茶 ビスケット
19	金	牛乳 クッキー	豚丼、みそ汁 ほうれん草のなめたけあえ ぶどうゼリー、牛乳	米、油、ごま	牛乳、豚肉、木綿豆腐、油揚げ みそ	玉葱、ほうれん草、えのき 葱	未満児：牛乳 以上児：お茶 ビスケット
20	土	牛乳 せんべい	おにぎり 具だくさん汁		牛乳、木綿豆腐	大根、人参、玉葱、ほうれん草	牛乳 せんべい
22	月	牛乳 プリッツ	ごはん、鶏肉の甘辛煮 せんぎり野菜のサラダ みそ汁、オレンジ、牛乳	米、油、砂糖、小麦粉、片栗粉	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、ツナ みそ、卵	オレンジ、胡瓜、大根、玉葱 しめじ、人参	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
23	火	野菜ジュース せんべい	ひじきとツナ御飯、コロッケ キャベツのおかかあえ すまし汁、バナナ、牛乳	じゃが芋、米、パン粉、油 小麦粉、ごま油、砂糖、麩	牛乳、木綿豆腐、卵、油揚げ 豚ひき肉、ツナ、ひじき	バナナ、胡瓜、キャベツ、玉葱 人参、えのき	未満児：牛乳 以上児：お茶 クッキー
24	水	牛乳 せんべい	ごはん、カレー五目あんかけ 人参しりしり みそ汁、ジョア	米、片栗粉、油、砂糖	カレー、木綿豆腐、卵、ツナ みそ、ジョア	人参、キャベツ、玉葱、筍 えのき、人参、いんげん	未満児：ジョア 以上児：お茶 ビスケット
25	木	牛乳 ビスケット	ナポリタンスパゲティ わかめとハムのサラダ コンソメスープ、オレンジ、牛乳	スパゲティ、じゃが芋、油	牛乳、ベーコン、ツナ、わかめ 粉チーズ	オレンジ、トマト、人参、玉葱 コーン、胡瓜、ピーマン 貝割れ大根	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
26	金	牛乳 クッキー	三色どんぶり ブロッコリーの和風マヨネーズあえ みそ汁、りんごゼリー、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、油揚げ みそ、桜でんぶ、のり	ブロッコリー、ほうれん草 小松菜、葱	全員：カルピス ビスケット
27	土	牛乳 ビスケット	おにぎり 具だくさん汁		牛乳、木綿豆腐	大根、人参、玉葱、しめじ	牛乳 せんべい
29	月	牛乳 ビスケット	ハヤシライス キャベツとツナのサラダ フルーツヨーグルト、お茶	米、じゃが芋、油	豚肉、ヨーグルト、ツナ	キャベツ、玉葱、みかん パイナップル、マッシュルーム	全員：お茶 ビスケット
30	火	牛乳 プリッツ	ごはん、鶏肉のホイール焼き コーンサラダ かきたま汁、バナナ、牛乳	米、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵、ツナ、わかめ	バナナ、胡瓜、玉葱、人参 小松菜、コーン、ピーマン	未満児：牛乳 以上児：お茶 ビスケット

1ヶ月の平均栄養量

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
未満児	424	17.4	15.2	1.4
以上児	444	17.9	14.4	1.6

※ 材料納入の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ ☆印は、手作りおやつです。

※ 3歳以上児は昼食時に、3歳未満児は午前おやつと午後おやつ時に牛乳を提供します。

