

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人当り)	材 料 名 <三色食品群別>			⑨は10時おやつ ⑩は午後おやつ		3時おやつ ※牛乳の量は乳児100cc、幼児150cc
			熱と力になるもの<黄>	血や肉や骨になるもの<赤>	体の調子を整えるもの<緑>	調味料		
01 火	☆味噌ラーメン おからサラダ バナナ	525.2(470.0) 19.2(17.8) 13.1(13.5) 2.4(1.9)	中華めん、〇米、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、〇ごま、砂糖	豚肉(もも)、おから、〇しらすずし、ハム、◎牛乳	バナナ、もやし、ブロッコリー、キャベツ、コーン缶、ねぎ、にんじん、にんにく	しょうゆ、ラーメンスープ	じゃこわかめおにぎり 麦茶	
02 水	☆カレーライス 大根サラダ *りんご *オノンジ	574.5(489.4) 17.6(16.4) 18.7(17.5) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、〇V/P/Aロキックス、油、〇ビスケット、すりごま	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、スキムミルク、◎牛乳	だいこん、りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、オレノジ、グリーンピース	カレールー、酢、しょうゆ	☆いちごバナナ 麦茶	
03 木	*ひな祭りメニュー* ちらし寿司ケーキ ☆ほうれんそうのおかか和え すまし汁(わかめ・はんぺん) いちご	529.2(456.1) 15.3(14.4) 17.3(16.7) 2.0(1.6)	米、〇ホットケーキミックス、砂糖、〇砂糖、〇粉砂糖	〇牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、〇ホイップクリーム、卵、〇無塩バター、はんぺん、◎牛乳、さくらでんぶ、かつお節、◎牛乳	キャベツ、いちご、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、れんこん、さやえんどう、かんぴょう(乾)、干ししいたけ、わかめ、焼きたけのこ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、本みりん、酒	☆ココアヨーグルトケーキ 牛乳	
04 金	御飯 鶏の磯辺天 ちくわフレンチ みそ汁(お麩・油揚げ)	558.4(468.0) 28.6(24.1) 20.3(18.4) 1.7(1.4)	米、小麦粉、油、ノンエッグマヨネーズ、〇ぎょうざの皮、塩こしょう、お麩、ごま	〇牛乳、鶏むね肉、〇ハム、〇チーズ、ちくわ、みそ、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、〇たまねぎ、にんじん、あおのり	煮干だし汁、〇ケチャップ、〇パセリ粉	ミニピザ 牛乳	
05 土	ジャージャー風肉みそ丼 春雨サラダ *りんご 中華風スープ(ねぎ・わかめ)	503.9(446.8) 17.8(16.7) 17.1(16.2) 1.9(1.6)	米、〇食パン、じゃがいも、はるさめ、〇砂糖、砂糖、ごま油、ごま	〇牛乳、豚ひき肉、〇バター、〇きな粉、みそ、チンメンジャン、◎牛乳	もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、コーン缶、わかめ、しょうが	しょうゆ、酢、コンソメ、ケチャップ	☆きな粉サンド 牛乳	
07 月	黒糖パン ☆煮込みハンバーグ ☆コーンスローサラダ バナナ 牛乳cc※幼児のみ	681.7(494.7) 24.7(17.6) 25.3(17.8) 2.1(1.4)	〇米、黒糖パン、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、パン粉、油、砂糖、〇ごま	牛乳、豚ひき肉、調理豆腐、◎牛乳	キャベツ、バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、〇青菜	中濃ソース、ケチャップ、酢、食塩	菜飯おにぎり 麦茶	
08 火	麦御飯 *鶏肉のカレー焼き *チキンナゲット 三色野菜の納豆和え みそ汁(キャベツ)、りんご	599.3(523.8) 20.1(19.6) 20.1(19.3) 1.6(1.4)	米、〇小麦粉、〇コーンスターチ、胚芽むぎ(押麦)、〇粉砂糖、〇砂糖、油、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、チキンナゲット、納豆、〇無塩バター、〇牛乳、みそ、油揚げ、◎牛乳	もやし、りんご、ごまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、カレー粉	バナナヨーグルト 牛乳	
09 水	☆ソース焼きそば ブロッコリーのこま酢和え 卵のコンソメスープ オレノジ	550.4(475.9) 20.1(18.4) 11.5(12.3) 2.7(2.2)	焼きそばめん、〇米、〇もち米、ごま、砂糖、片栗粉、〇ごま油、油、〇砂糖	豚肉(肩ロース)、卵、〇鶏もも肉、ちくわ、◎牛乳	クリームコーン缶、オレノジ、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、〇こんにゃく、〇にんじん、ピーマン、〇たけのこ(水煮缶)、〇グリーンピース、〇こんぶ(だし用)、あおのり	しょうゆ、〇しょうゆ、酢、コンソメ、〇酒、パセリ粉、〇食塩	中華風おこわ 麦茶	
10 木	豚肉のしょうが焼き丼 ☆みかんサラダ みそ汁(小松菜・しめじ)	601.4(517.7) 21.2(19.0) 20.7(18.9) 1.8(1.5)	米、〇コーンフレーク、ノンエッグマヨネーズ、ごま、砂糖、油	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、みそ、◎牛乳	たまねぎ、〇バナナ、キャベツ、みかん缶、ブロッコリー、しめじ、ごまつな、にんじん、しょうが	煮干だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、食塩	コーンフレーク バナナ 牛乳	
11 金	御飯 ☆鮭の西京焼き ひじきと切干大根の煮物 すまし汁(お麩・えのき) ミニゼリー	540.6(460.9) 25.7(21.3) 12.1(12.2) 1.4(1.1)	〇さつまいも、米、〇砂糖、〇油、砂糖、お麩、ミニゼリー、〇黒ごま、油	〇牛乳、さけ、みそ、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、えのきだけ、グリーンピース、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、〇しょうゆ、食塩	大学芋 牛乳	
12 土	☆五目あんかけ丼 ☆ポテトサラダ みそ汁(わかめ・油揚げ)	586.2(495.5) 20.0(17.8) 23.3(20.8) 1.8(1.4)	じゃがいも、米、〇小麦粉、〇黒砂糖、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	〇牛乳、豚肉(もも)、〇卵、〇無塩バター、ハム、みそ、油揚げ、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、〇バナナ、黒さくらげ、わかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	バナナ黒糖ケーキ 牛乳	
14 月	御飯 すき焼き風卵焼き キャベツの昆布和え みそ汁(さつまいも・ごぼう)	512.5(454.1) 20.2(18.5) 16.0(15.6) 2.2(1.8)	米、さつまいも、〇食パン、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油	〇牛乳、卵、豚肉(もも)、みそ、〇しらすずし、油揚げ、〇粉チーズ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのきだけ、塩こんぶ、〇あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	じゃこトースト 牛乳	
15 火	御飯 ☆カレイの煮つけ ひじきとじゃが芋の炒り煮 ☆豆腐のみそ汁(なめこ)、バナナ	512.7(444.0) 27.3(22.4) 10.6(11.2) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、〇マカロニ、砂糖、〇砂糖、油	〇牛乳、かかれい、木綿豆腐、さつまいも、〇豚肉(もも)、みそ、〇きな粉、油揚げ、◎牛乳	バナナ、にんじん、なめこ、ねぎ、グリーンピース、ひじき、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	☆マカロニきな粉 牛乳	
16 水	*きのこクリームスパゲッティ *☆ミニソーススパゲッティ ※つぼみ・たんぼほ・すみれ組はミニソーススパゲッティ ☆グリーンサラダ ☆オニオンスープ	579.4(493.1) 21.1(19.0) 17.8(16.6) 1.5(1.1)	スパゲッティ、〇米、〇もち米、小麦粉、〇砂糖、油、〇油、砂糖、〇すりごま	〇牛乳、牛乳、豚ひき肉、ハム、〇みそ、バター、スキムミルク、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、カットトマト缶詰、ブロッコリー、にんじん、しめじ、まいだけ、エリンギ、セロリ、にんにく	酢、コンソメ、ケチャップ、〇みりん、中濃ソース、食塩	五平餅 牛乳	
17 木	ピピロ丼 ☆かぼちゃのサラダ ☆わかめスープ(たまねぎ) りんご	563.5(490.6) 17.6(16.7) 20.3(19.1) 1.4(1.1)	米、ノンエッグマヨネーズ、ごま、ごま油、砂糖	豚肉(ばら)、卵、〇ヨーグルト(加糖)、◎牛乳、〇ヨーグルト(加糖)	かぼちゃ、りんご、もやし、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、干しぶどう、コーン缶、わかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、コンソメ、酒	ヨーグルト おせんべい 麦茶	
18 金	*クワッソサン*コッパン ※つぼみ・たんぼほ・すみれ組はコッパン ☆鶏の唐揚げ ☆花野菜のサラダ ☆コーンクリームスープ、いちご	615.9(422.3) 25.9(19.9) 29.8(18.8) 2.1(1.3)	コッパン、クワッソサン、〇クワッサー、片栗粉、油、砂糖	〇牛乳、牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、〇クリームチーズ、バター、◎牛乳	クリームコーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、いちご、コーン缶、カリフラワー、ミニトマト、〇いちごジャム・低糖度、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	*☆クラッカーサンド(ツナチーズ、ジャム)※つぼみ、たんぼほ組はジャム 牛乳	
19 土	カレーうどん 粉ひき手 りんご	615.9(528.9) 21.9(19.5) 18.4(17.1) 3.7(2.9)	じゃがいも、〇米、うどん、〇ごま、油	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、〇チーズ、〇かつお節、◎牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、カレールー、しょうゆ、〇しょうゆ、パセリ粉、食塩	チーズおかかおにぎり 牛乳	
22 火	☆ハヤシライス もやしのごまドレサラダ【新メニュー】 オレノジ	654.0(557.0) 20.9(18.6) 27.0(24.6) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、〇ホットケーキミックス、ごま油、〇砂糖、ねりごま、ごま、砂糖、油	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、〇ヨーグルト(無糖)、〇卵、〇無塩バター、ハム、みそ、◎牛乳	もやし、たまねぎ、オレノジ、〇りんご、にんじん、きゅうり、グリーンピース	ハヤシルー、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ	☆アップルヨーグルトケーキ 牛乳	
23 水	バターロール 豆腐のミニトグラタン ☆フレンチサラダ コンソメスープ(ほうれん草)	645.8(521.4) 30.0(24.6) 28.7(24.3) 2.6(2.0)	バターロール、〇小麦粉、小麦粉、〇ながいも、油、砂糖、〇油	〇牛乳、牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、〇豚肉(もも)、チーズ、〇卵、バター、スキムミルク、粉チーズ、〇さくらえび、〇かつお節、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、カットトマト缶詰、〇キャベツ、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、コーン缶、〇ねぎ、あおのり	ケチャップ、酢、〇ケチャップ、コンソメ、〇オスターソース、中濃ソース、食塩	〇好み焼き 牛乳	
24 木	発芽玄米入り御飯 ☆かじきまぐろの竜田揚げ 切干大根の中華風サラダ みそ汁(しめじ)	599.2(485.0) 27.4(20.6) 22.4(18.9) 2.2(1.7)	米、〇食パン、油、片栗粉、発芽玄米、ノンエッグマヨネーズ、すりごま、砂糖、〇砂糖、ごま油	〇牛乳、かじき、ツナ油漬缶、みそ、〇無塩バター、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、しめじ、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、〇パセリ粉	*☆ココアサンド *☆ツナサンド 牛乳	
25 金	☆とん汁うどん 南瓜のレモン煮 バナナ	508.4(460.2) 19.2(18.0) 4.8(7.4) 2.2(1.8)	〇米、干しうどん、砂糖、〇油	豚肉(もも)、〇鶏むね肉、〇えび、みそ、◎牛乳	かぼちゃ、バナナ、だいこん、はくさい、にんじん、〇たまねぎ、しめじ、ごぼう、〇ピーマン、ねぎ、〇コーン缶、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、〇カレー粉	ハエリア風御飯 麦茶	
26 土	豚肉とタマ子丼 きゅうりともやしのナムル みそ汁(お麩・油揚げ)	523.9(466.9) 22.5(20.4) 20.1(18.8) 1.7(1.5)	米、〇バターロール、お麩、油、ごま、砂糖、ごま油	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、〇豚ひき肉、みそ、油揚げ、◎牛乳	もやし、たまねぎ、〇たまねぎ、きゅうり、にんじん、〇にんじん、にら、コーン缶、にんにく、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、〇ケチャップ、酒、〇コンソメ、〇カレー粉	ドライカレーロール 牛乳	
28 月	☆ガバオ風ライス ☆フルーツヨーグルトサラダ 豆腐とニラのスープ	524.0(451.1) 18.5(16.9) 19.5(17.9) 2.0(1.5)	〇じゃがいも、米、ノンエッグマヨネーズ、〇油、砂糖、油	〇牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、〇無塩バター、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、りんご、きゅうり、カットトマト缶詰、赤ピーマン、干しぶどう、黄ピーマン、ピーマン、にら、にんじん、しょうが	しょうゆ、コンソメ、〇食塩、食塩	新じゃがいものフライドポテト 牛乳	
29 火	黒米入り御飯 ☆しパーのかりん揚げ ☆ゆかり和え ☆みそ汁(えのき・お麩) オレノジ	496.8(430.1) 23.4(20.5) 13.6(13.5) 1.8(1.4)	米、〇メロンパン、片栗粉、油、ごま、お麩、黒米、砂糖	〇牛乳、豚しパー、みそ、◎牛乳	もやし、オレノジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、しょうが	煮干だし汁、ケチャップ、中濃ソース、酒、しょうゆ	メロンパン 牛乳	
30 水	フランスパン※乳児はバターロール ☆ミネストローネスープ ひじきのマリネ バナナ	519.6(500.2) 14.3(15.4) 19.9(15.2) 2.1(1.8)	フランスパン、〇米、じゃがいも、油、〇ごま、砂糖、バターロール	ツナ油漬缶、ベーコン、◎牛乳	バナナ、カットトマト缶詰、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、セロリ、〇塩こんぶ、ひじき、にんにく	本みりん、しょうゆ、酢、コンソメ、酒、食塩	昆布おにぎり 麦茶	
31 木	御飯 ☆鮭のマヨネーズ焼き ☆三色野菜のごま和え 油あげと白菜の豆腐みそ汁	560.1(470.7) 28.0(22.8) 17.0(15.8) 1.6(1.2)	米、〇玄米フレーク、〇マシュマロ、パン粉、すりごま、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	〇牛乳、さけ、豆腐、〇無塩バター、みそ、油揚げ、◎牛乳	もやし、はくさい、ごまつな、にんじん、たまねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、パセリ粉	玄米フレークサンド 牛乳	

※都合により変更することがございます ※10時おやつは乳児クラス(つぼみ・たんぼほ・すみれ組)のみ牛乳100ccを提供しています。また、3時おやつ時のジュースやカルピスは、乳児クラスは牛乳の提供となります。  
※ミニトマト・こんにゃく・かまぼこを使用する場合、つぼみ組・たんぼほ組は除去いたします。