

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 / 塩分 ()は未消費	材 料 名			午前間食	午後間食	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1月	バターロール ポークビーンズ ジャーマンポテト コーンクリームスープ	576.5(503.3) 22.6(20.7) 19.8(18.8) 2.3(1.9)	じゃが芋、米、ロールパン、 油、砂糖、片栗粉	豚肉、スキムミルク、ベーコン、し らす干し、かつお節、牛乳	玉ねぎ、クリームチーズ、人 参、ホルムチン、ホールコー ン缶、焼きのり、ハセリ	牛乳 赤ちゃんせんべい	のりじゃこ焼きご飯 麦茶	
2火	こいのぼりごはん 中華サラダ 豆腐とワカメの清まし いちご	570.5(466.8) 17.8(16.1) 21.1(18.4) 1.2(0.9)	米、さつまいも、油、小麦粉、 春雨、砂糖、白玉粉、片栗 粉、白ごま	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき 肉、ホイップクリーム、ハム、 でんぶ、黒豆	いちご、きゅうり、小松菜、 ホールコーン缶、人参、長ねぎ、 かつわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	こいのぼり焼き 牛乳	
6土	かやくご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	371.1(275.1) 14.3(10.5) 9.3(6.5) 1.6(1.1)	米、じゃが芋、砂糖、油	鶏もも肉、米みそ、油揚げ、 煮干し	バナナ、きゅうり、人参、ごぼ う、玉ねぎ、グリーンピース	麦茶 赤ちゃんせんべい		
8月	カレーライス 甘酢キャベツ、りんご	681.9(545.8) 22.5(19.3) 26.6(22.2) 2.3(1.7)	米、じゃが芋、食パン、白ご ま、砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、 米みそ	玉ねぎ、りんご、キャベツ、 人参、きゅうり、	牛乳 赤ちゃんせんべい	ツナサンド、牛乳	
9火	チーズパン カジキのマヨネーズ焼き もやしとハムの酢の物 キャベツのスープ、牛乳	569.7(500.2) 25.7(23.0) 26.7(23.8) 2.1(1.7)	ロールパン、米、砂糖、ごま 油、	牛乳、かじき、ハム、チーズ、 油揚げ	もやし、きゅうり、玉ねぎ、 キャベツ、人参、マッシュ ルーム、ひじき	牛乳 赤ちゃんせんべい	ひじきご飯、麦茶	
10水	ご飯、春巻き 白あえ(ごまみそ) 麩と野菜の清まし	514.2(427.7) 14.6(13.9) 11.2(11.6) 3.3(2.4)	米、干しうどん、油、春雨、 砂糖、すりごま(白)、片栗 粉、白玉麩	木綿豆腐、豚ひき肉、ちく わ、米みそ、牛乳	人参、ほうれん草、しらた き、水菜、キャベツ、長ね ぎ、わかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	わかめうどん 麦茶	
11木	五目焼きそば そら豆のホクホクサラダ オレンジ	519.8(429.3) 17.0(15.6) 14.2(13.7) 2.6(1.9)	焼きそばめん、じゃが芋、 米、砂糖、すりごま(白)、片 栗粉、油	豚肉、米みそ、牛乳	もやし、玉ねぎ、オレンジ、 そら豆、人参、黄ピーマン、 しめじ、チンゲンサイ、ホル ムコーン缶	牛乳 赤ちゃんせんべい	五平餅、麦茶	
12金	ご飯 じゃが芋とこんにゃくのそぼろ煮 きゅうりの和え物 豆腐と長ネギと絹さやの味噌汁	462.3(389.8) 17.6(16.0) 11.9(12.2) 2.1(1.6)	米、じゃが芋、ぎょうざの 皮、砂糖、片栗粉、ごま油、 油、白ごま	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米 みそ、挽きわり納豆、煮干 し、牛乳	きゅうり、玉ねぎ、つきこん、 人参、ほうれん草、長ね ぎ、さやえんどう、グリーンピー ス	牛乳 赤ちゃんせんべい	納豆スナック 麦茶	
13土	中華丼 ワカメとじゃが芋のスープ バナナ	352.7(261.9) 11.6(8.6) 8.4(5.9) 1.4(1.0)	米、じゃが芋、片栗粉、油、 砂糖	豚肉	白菜、玉ねぎ、バナナ、人 参、チンゲンサイ、かつわか め	麦茶 赤ちゃんせんべい		
15月	黒糖パン、豆腐ハンバーグ 茹で野菜のドレ和え かぶのスープ、牛乳	549.6(481.4) 23.1(20.9) 19.2(18.1) 4.0(3.0)	米、黒糖パン、フレンチドレ ッシング、パン粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆 腐、脱脂粉乳	玉ねぎ、キャベツ、人参、か ぶ、ブロッコリー、グリーンピー ス、焼きのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	おにぎり(グリーンピー ス) 麦茶	
16火	わかめご飯、ユースリー 春雨の酢の物 小松菜とえのきの清まし、りんご	645.2(519.7) 25.2(21.2) 24.1(20.5) 2.0(1.5)	米、コッペパン、春雨、片栗 粉、ごま油、砂糖、はちみつ、 揚げ油、白ごま	牛乳、鶏もも肉、ホイップク リーム、ハム、しらす干し	りんご、もやし、きゅうり、小 松菜、もも缶、えのき、人 参、長ねぎ、しょうが	牛乳 赤ちゃんせんべい	フルーツサンド、牛乳	誕生会
17水	ご飯、かき揚げ こぎつねサラダ ワカメと長ねぎの清まし	578.4(497.6) 16.0(15.9) 23.5(20.5) 0.9(0.8)	米、油、小麦粉	鉄分ヨーグルト、えび(むき 身)、ツナ油漬缶、油揚げ、 牛乳	だいこん、バナナ、きゅうり、 人参、玉ねぎ、グリーンア スパラガス、長ねぎ、かつわか め	牛乳 赤ちゃんせんべい	ヨーグルト(鉄) バナナ、麦茶	
18木	焼きうどん、フライドポテ トブロッコリーのスープ、オレンジ	419.2(358.9) 14.1(13.6) 12.6(12.6) 1.4(1.1)	ゆでうどん、じゃが芋、米、 油、砂糖、白ごま	豚肉、かつお節、牛乳	もやし、キャベツ、オレンジ、 きゅうり、マッシュルーム、 ホールコーン缶、ブロッコリー、人 参、にら、玉ねぎ	牛乳 赤ちゃんせんべい	鮭きゅうりご飯、麦茶	
19金	ご飯、鮭の磯辺焼き キャベツのごま和え ほうれん草の味噌汁	611.2(486.3) 27.1(21.2) 20.9(18.1) 2.4(1.7)	米、小麦粉、油、すりごま (白)、砂糖	牛乳、さけ、米みそ、油揚 げ、煮干し	キャベツ、ほうれん草、人 参、あおのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	ちんすこう、牛乳	
20土	豚肉のみそ丼 麩とえのきの清まし、ゼリー	416.6(293.8) 14.7(10.7) 12.7(8.9) 1.2(0.8)	米、砂糖、油、片栗粉、白玉 麩	豚肉、米みそ	玉ねぎ、人参、赤ピーマン、小 松菜、チンゲンサイ、えのき	麦茶 赤ちゃんせんべい		
22月	マーボー丼、おからサラダ 大根スープ、りんご	644.8(520.9) 27.1(22.5) 26.0(21.8) 2.3(1.7)	米、食パン、砂糖、油、片栗 粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、おから、ビザ用チーズ、 ハム、米みそ	りんご、だいこん、ブロッ コリー、人参、にら、玉ねぎ、長 ねぎ、えのき、ピーマン	牛乳 赤ちゃんせんべい	ピザトースト、牛乳	
23火	ご飯、チキンカツ きゅうり・人参・もやしのおひたし 玉ねぎとしめじの味噌汁	620.1(498.8) 28.2(23.3) 22.3(19.3) 1.8(1.4)	米、小麦粉、油、パン粉、砂 糖、すりごま(白)	牛乳、鶏むね肉、米みそ、 煮干し、かつお節	もやし、玉ねぎ、きゅうり、し めじ、人参	牛乳 赤ちゃんせんべい	ゴマクッキー、牛乳	
24水	ぶどうパン、肉団子の甘酢あん (新)新じゃがのコンソメ炒め コーンとワカメのスープ、チーズ	544.3(475.3) 22.5(20.4) 17.4(16.4) 3.4(2.6)	じゃが芋、米、ぶどうパン、 パン粉、砂糖、油、片栗粉、 白ごま、ごま油	豚ひき肉、チーズで鉄分、ス キムミルク、牛乳、しらす干し、 ウインナー	玉ねぎ、人参、ホールコーン缶、 スナックえんどう、チンゲン サイ、焼きのり、かつわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	おにぎり (ゆかり・ごま・じゃこ) 麦茶	新メニュー
25木	ご飯、すき焼き風煮 きゅうりの梅あえ 油揚げとキャベツの味噌汁	520.7(432.3) 23.7(20.3) 15.1(14.4) 2.3(1.7)	米、スパゲティ、砂糖、小 麦粉、油	木綿豆腐(水切り)、豚肉、 牛乳、米みそ、鶏肉(もも皮 なし)、油揚げ、煮干し、パ ター、かつお節	きゅうり、しらたき、玉ねぎ、 キャベツ、クリームコーン缶、人 参、マッシュルーム、いんげ ん、ホールコーン缶、うめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	コーンクリーム スパゲティ 麦茶	
26金	ご飯、あじの南蛮漬け キュウリかのおかか和え 麩とほうれん草の清まし	579.1(470.1) 22.3(19.2) 15.8(14.7) 1.9(1.4)	米、砂糖、油、片栗粉、小麦 粉、白玉麩、ごま油	牛乳、あじ、バター、かつお 節	きゅうり、人参、玉ねぎ、赤 ピーマン、ほうれん草、りん ご、ピーマン、わかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	りんごホットケーキ 牛乳	
27土	ハヤシライス きゅうりのサラダ、バナナ	403.6(297.8) 10.0(7.5) 11.5(8.1) 1.7(1.2)	米、じゃが芋、フレンチドレ ッシング、油	豚肉	玉ねぎ、きゅうり、人参、ハ ナ、マッシュルーム、しめじ	麦茶 赤ちゃんせんべい		
29月	ご飯、揚げ鶏とごぼうの味噌和え ブロッコリーのおかか和え 豆腐と長ネギの清まし	610.0(491.7) 24.9(21.0) 23.8(20.3) 1.7(1.3)	米、ホットケーキ粉、片栗 粉、砂糖、揚げ油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆 腐、ツナ油漬缶、米みそ、 かつお節	人参、ごぼう、ブロッコリー、い んげん、長ねぎ、玉ねぎ	牛乳 赤ちゃんせんべい	ツナパン、牛乳	
30火	香いご飯、筑前煮 水菜とえのきの清まし、りんご	583.4(472.7) 20.5(17.8) 17.3(15.7) 2.1(1.6)	米、食パン、さといも、油、 白ごま、砂糖	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、鶏 肉(もも皮なし)、バター	りんご、人参、ごぼう、小松 菜、いちごジャム、水菜、え のき、いんげん	牛乳 赤ちゃんせんべい	ミックスサンド 牛乳	
31水	バターロール、ささみのマリネ 粉ふき芋、ニラと春雨のスープ 牛乳	480.1(432.8) 26.0(22.9) 17.0(16.6) 1.7(1.5)	じゃが芋、ロールパン、マカ ロニ、砂糖、油、春雨、片栗 粉	牛乳、鶏ささみ、豚ひき肉	きゅうり、人参、にら、玉ね ぎ、トマト、赤ピーマン、黄 ピーマン、ピーマン	牛乳 赤ちゃんせんべい	マカロニイタリアン 麦茶	

※栄養表示は平日は昼食と午後間食の合計。土曜日は昼食のみの表示です。



朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べないと元気が出ません。朝ごはんには脳と体を目覚めさせ、体温を上げる働きがあるからです。朝は食欲がないというお子さん多いと思いますが、食べやすいものを少量からでもる習慣をつけていけるといいですね。

子どもと一緒に 食べものクイズ

Q 端午の節句に食べるお菓子は？

①柏もち ②桜もち ③ぼたもち

A 正解は①。柏の木の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」「子孫繁栄」という意味で縁起ものとされています。そのため柏もちが食べられるようになりました。