




日／ 曜	献 立 名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄 養 価 乳児 幼児
			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	調味料	3時おやつ	
01	御飯	黄桃缶	米、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、ビザ用チーズ、油揚げ	チンゲンサイ、たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、人参、コーン、長ねぎ、ピーマン、わかめ	しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、塩	牛乳	エネルギー 443 511 kcal
―	ブルコギ						牛乳	たんぱく質 19.4 21.9 g
月	チンゲンサイとコーンの和え物						ピザトースト	脂 質 17.0 18.6 g
―	豆腐スープ(わかめ)							食 塩 1.2 1.5 g
02	御飯		さつまいも、米、じゃがいも、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油、小麦粉、バター、砂糖、黒いりごま	牛乳、卵、ベーコン、チーズ	きゅうり、たまねぎ、人参、しめじ、ほうれん草、いんげん	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳	エネルギー 487 566 kcal
―	ほうれん草としめじのオムレツ						牛乳	たんぱく質 15.7 17.3 g
火	ポテトサラダ						さつまいものもちもちボール	脂 質 18.0 19.9 g
―	野菜スープ(たまねぎ)							食 塩 1.2 1.4 g
03	御飯		米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さば、無調整豆乳、納豆、油揚げ、赤みそ、白みそ	こまつな、人参、たまねぎ	だし汁、ココア、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、塩	牛乳	エネルギー 445 513 kcal
―	さばの塩焼き						牛乳	たんぱく質 18.6 20.9 g
水	青菜の納豆和え						ココアマフィン	脂 質 17.4 19.1 g
―	みそ汁(あげ)							食 塩 1.2 1.4 g
04	御飯		米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油、白すりごま、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、凍り豆腐、ベーコン、白みそ、ハム、ビザ用チーズ、赤みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、コーン、ひじき	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが、塩	牛乳	エネルギー 457 529 kcal
―	鶏つくね						牛乳	たんぱく質 20.0 22.6 g
木	ひじきのサラダ						チーズケーキサレ	脂 質 17.6 19.3 g
―	みそ汁(だいこん・高野豆腐)							食 塩 1.8 2.2 g
05	スパゲティミートソース		スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、しらす干し、かつお節	こまつな、みかん、たまねぎ、ホールトマト、もやし、コーン、いんげん、人参、えのきたけ、しめじ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳	エネルギー 454 524 kcal
―	小松菜とベーコンのソテー						牛乳	たんぱく質 19.4 21.9 g
金	野菜スープ(じゃがいも・もやし)						じゃこおかかにぎり	脂 質 14.3 15.2 g
―	みかん							食 塩 1.0 1.1 g
06	御飯		米、さといも、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	大根、バナナ、えのきたけ、だいこん葉、長ねぎ、レーズン、塩昆布	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳	エネルギー 458 530 kcal
―	大根と豚肉の炒め煮						牛乳	たんぱく質 17.5 19.6 g
土	里芋の塩昆布あえ						バナナパンケーキ(米粉)	脂 質 14.7 15.7 g
―	みそ汁(大根葉・えのき)							食 塩 1.3 1.5 g
08	御飯		米、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油、砂糖	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、ツナ缶、赤みそ、白みそ	たまねぎ、かぼちゃ、人参、みずな、あおのり	だし汁、しょうゆ、ソース、酒、みりん、おろししょうが	牛乳	エネルギー 461 534 kcal
―	鶏肉のしょうが焼き						牛乳	たんぱく質 19.7 22.4 g
月	人参しりしり風						お好みマカロニ	脂 質 17.8 19.6 g
―	豆乳みそ汁(かぼちゃ・水菜)							食 塩 1.4 1.7 g
09	焼きうどん		うどん、じゃがいも、米、油	牛乳、豚もも、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、キャベツ、りんご、ミックスベジタブル、人参、ピーマン、あおのり	しょうゆ、みりん、コンソメ、塩、酒	牛乳	エネルギー 459 521 kcal
―	粉ふき芋(青のり)						牛乳	たんぱく質 20.9 23.5 g
火	コンソメスープ						チャーハン	脂 質 15.0 16.3 g
―	りんご							食 塩 1.8 2.2 g
10	食パン		食パン、米、さつまいも、油、パン粉、砂糖	牛乳、さけ、豚ひき肉、ツナ缶、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、人参	酒、酢、しょうゆ、塩、コンソメ、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳	エネルギー 450 520 kcal
―	さけのチーズ焼き						牛乳	たんぱく質 21.8 24.9 g
水	キャベツのツナサラダ						そばろ御飯	脂 質 16.6 18.1 g
―	野菜スープ							食 塩 1.5 1.8 g
11	菜めし御飯		米、小麦粉、油、砂糖、麩、ごま油、白いりごま	牛乳、豚レバー、豚ひき肉、しらす干し	キャベツ、長ねぎ、きゅうり、ほうれんそう、人参、切干大根	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、酢、菜めしの素、中華だしの素、塩、おろしにんにく	牛乳	エネルギー 453 524 kcal
―	ヤンニョムレバー						牛乳	たんぱく質 21.2 24.2 g
木	切干大根のサラダ(しらす干し)						チヂミ	脂 質 15.8 17.0 g
―	すまし汁(ふ・ほうれん草)							食 塩 1.4 1.7 g
12	ビビンバ丼		米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、米粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、粉チーズ、無調整豆乳、白みそ	ほうれんそう、洋梨缶詰め、人参、もやし、長ねぎ、わかめ、あおのり	しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳	エネルギー 468 543 kcal
―	ちくわの磯辺焼き						牛乳	たんぱく質 21.3 24.3 g
金	中華スープ(わかめ・ねぎ)						ボンデケーキジョ	脂 質 17.1 18.7 g
―	洋梨缶							食 塩 1.8 2.2 g
13	御飯		米、じゃがいも、小麦粉、さといも、油、砂糖	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム、赤みそ、白みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、いんげん、コーン	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、ベーキングパウダー、カレー粉、塩	牛乳	エネルギー 471 546 kcal
―	肉じゃがカレー風味						牛乳	たんぱく質 18.1 20.3 g
土	大根サラダ						コーン蒸しパン	脂 質 17.1 18.7 g
―	みそ汁(いんげん・里芋)							食 塩 1.4 1.7 g
15	御飯	黄桃缶	米、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、ビザ用チーズ、油揚げ	チンゲンサイ、たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、人参、コーン、長ねぎ、ピーマン、わかめ	しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、塩	牛乳	エネルギー 443 511 kcal
―	ブルコギ						牛乳	たんぱく質 19.4 21.9 g
月	チンゲンサイとコーンの和え物						ピザトースト	脂 質 17 18.6 g
―	豆腐スープ(わかめ)							食 塩 1.2 1.5 g
16	御飯		さつまいも、米、じゃがいも、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油、小麦粉、バター、砂糖、黒いりごま	牛乳、卵、ベーコン、チーズ	きゅうり、たまねぎ、人参、しめじ、ほうれん草、いんげん	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳	エネルギー 487 566 kcal
―	ほうれん草としめじのオムレツ						牛乳	たんぱく質 15.7 17.3 g
火	ポテトサラダ						さつまいものもちもちボール	脂 質 18.0 19.9 g
―	野菜スープ(たまねぎ)							食 塩 1.2 1.4 g
17	おたのしみ給食 		米、小麦粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、油、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、さば、無調整豆乳、ホイップクリーム、かつお節	キャベツ、かぶ、いちご、人参、きゅうり、だいこん葉、わかめ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、塩、カレー粉	牛乳	エネルギー 525 614 kcal
―	御飯	すまし汁(かぶ・わかめ)					牛乳	たんぱく質 19.5 22.0 g
水	さばのカレー揚げ	ヨーグルト					おたのしみケーキ 	脂 質 22.8 25.9 g
―	キャベツと海苔のサラダ 							食 塩 1.2 1.5 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシブレイクはアレルゲンフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用



／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価 乳児 幼児
		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	調味料		
18	御飯	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油、白すりごま、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、凍り豆腐、ベーコン、白みそ、ハム、ピザ用チーズ、赤みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、コーン、ひじき	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが、塩	牛乳	エネルギー 457 529 kcal
(	鶏つくね					牛乳	たんぱく質 20.0 22.6 g
木	ひじきのサラダ					チーズケーキサレ	脂 質 17.6 19.3 g
)	みそ汁(だいこん・高野豆腐)						食 塩 1.8 2.2 g
19	スパゲティミートソース	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、しらす干し、かつお節	こまつな、みかん、たまねぎ、ホールトマト、もやし、コーン、いんげん、人参、えのきたけ、しめじ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳	エネルギー 454 524 kcal
(	小松菜とベーコンのソテー					牛乳	たんぱく質 19.4 21.9 g
金	野菜スープ(じゃがいも・もやし)					じゃこおかかのにぎり	脂 質 14.3 15.2 g
)	みかん						食 塩 1.0 1.1 g
20	御飯	米、さといも、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	大根、バナナ、えのきたけ、だいこん葉、長ねぎ、レーズン、塩昆布	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳	エネルギー 458 530 kcal
(	大根と豚肉の炒め煮					牛乳	たんぱく質 17.5 19.6 g
土	里芋の塩昆布あえ					バナナパンケーキ(米粉)	脂 質 14.7 15.7 g
)	みそ汁(キャベツ・えのき)						食 塩 1.3 1.5 g
22	冬至						
(	御飯	すまし汁(里芋・大根葉)	米、小麦粉、さといも、バター、ゆず、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、白みそ	人参、だいこん葉、かぼちゃ、長ねぎ、いんげん、切干大根	牛乳	エネルギー 451 521 kcal
月	鶏肉のゆずみそ焼き				だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳	たんぱく質 17.6 19.7 g
)	切干大根の煮物					かぼちゃのスノーボール風	脂 質 15.8 17.0 g
							食 塩 1.1 1.4 g
23	焼きうどん	うどん、じゃがいも、米、油	牛乳、豚もも、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、キャベツ、りんご、ミックスベジタブル、人参、ピーマン、あおのり	しょうゆ、みりん、コンソメ、塩、酒	牛乳	エネルギー 459 521 kcal
(	粉ふき芋(青のり)					牛乳	たんぱく質 20.9 23.5 g
火	コンソメスープ					チャーハン	脂 質 15.0 16.3 g
)	りんご						食 塩 1.8 2.2 g
24	世界の料理	フィンランド	じゃがいも、ロールパン、小麦粉、マカロニ、いちごジャム、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、パン粉	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、さけ、ベーコン、粉チーズ	ホワイトソース、コンソメ、ベーキングパウダー、塩、パセリ粉	牛乳	エネルギー 446 515 kcal
(	ロールパン	ロヒケイット		たまねぎ、人参、コーン		牛乳	たんぱく質 18.9 21.3 g
水	リハ・マカローニラーティッコ					パンヌカック	脂 質 18.2 20.1 g
)	プティパンヌ						食 塩 1.7 2.1 g
25	クリスマス						
(	カレーピラフ	トマトスープ	米、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ホイップクリーム、豚ひき肉	しょうゆ、コンソメ、酢、みりん、塩、カレー粉	牛乳	エネルギー 476 553 kcal
木	ローストチキン			たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、バナナ、パイナップル、ホールトマト、みかん缶、コーン、人参、パプリカ		牛乳	たんぱく質 19.0 21.4 g
)	ブロッコリーサラダ					トライフル	脂 質 16.7 18.3 g
							食 塩 1.3 1.6 g
26	ビビンバ丼	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、米粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、粉チーズ、無調整豆乳、白みそ	ほうれんそう、洋梨缶詰め、人参、もやし、長ねぎ、わかめ、あおのり	しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳	エネルギー 468 543 kcal
(	ちくわの磯辺焼き					牛乳	たんぱく質 21.3 24.3 g
金	中華スープ(わかめ・ねぎ)					ボンデケーキジョ	脂 質 17.1 18.7 g
)	洋梨缶						食 塩 1.8 2.2 g
27	御飯	米、じゃがいも、小麦粉、さといも、油、砂糖	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム、赤みそ、白みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、いんげん、コーン	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、ベーキングパウダー、カレー粉、塩	牛乳	エネルギー 471 546 kcal
(	肉じゃがカレー風味					牛乳	たんぱく質 18.1 20.3 g
土	大根サラダ					コーン蒸しパン	脂 質 17.1 18.7 g
)	みそ汁(いんげん・里芋)						食 塩 1.4 1.7 g
平均							エネルギー 463 535 kcal
栄							たんぱく質 19.2 21.7 g
養							脂 質 16.8 18.3 g
価							食 塩 1.4 1.7 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールー・ハヤシブレイクはアレルゲンフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用



園長	栄養士	保護者

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価 乳児 幼児
		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	調味料		
01 (月)	御飯 黄桃缶 プルコギ チンゲンサイとコーンの和え物 豆腐スープ(わかめ)	米、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、ビザ用チーズ、油揚げ	チンゲンサイ、たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、人参、コーン、長ねぎ、ピーマン、わかめ	しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ピザトースト	エネルギー 443 511 kcal たんぱく質 19.4 21.9 g 脂 質 17.0 18.6 g 食 塩 1.2 1.5 g
02 (火)	御飯 ほうれん草としめじのオムレツ (ほうれん草としめじのケチャップ炒め) ポテトサラダ 野菜スープ(たまねぎ)	さつまいも、米、じゃがいも、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油、小麦粉、バター、砂糖、黒いりごま	牛乳、卵→除去、ベーコン、チーズ	きゅうり、たまねぎ、人参、しめじ、ほうれん草、いんげん	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 さつまいものもちもちボール	エネルギー 487 566 kcal たんぱく質 15.7 17.3 g 脂 質 18.0 19.9 g 食 塩 1.2 1.4 g
03 (水)	御飯 さばの塩焼き 青菜の納豆和え みそ汁(あげ)	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さば、無調整豆乳、納豆、油揚げ、赤みそ、白みそ	こまつな、人参、たまねぎ	だし汁、ココア、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 ココアマフィン	エネルギー 445 513 kcal たんぱく質 18.6 20.9 g 脂 質 17.4 19.1 g 食 塩 1.2 1.4 g
04 (木)	御飯 鶏つくね ひじきのサラダ みそ汁(だいこん・高野豆腐)	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油、白すりごま、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、凍り豆腐、ベーコン、白みそ、ハム、ビザ用チーズ、赤みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、コーン、ひじき	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 チーズケーキサレ	エネルギー 457 529 kcal たんぱく質 20.0 22.6 g 脂 質 17.6 19.3 g 食 塩 1.8 2.2 g
05 (金)	スパゲティミートソース 小松菜とベーコンのソテー 野菜スープ(じゃがいも・もやし) みかん	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、しらす干し、かつお節	こまつな、みかん、たまねぎ、ホールトマト、もやし、コーン、いんげん、人参、えのきたけ、しめじ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 じゃこおかかひにぎり	エネルギー 454 524 kcal たんぱく質 19.4 21.9 g 脂 質 14.3 15.2 g 食 塩 1.0 1.1 g
06 (土)	御飯 大根と豚肉の炒め煮 里芋の塩昆布あえ みそ汁(大根葉・えのき)	米、さいとも、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	大根、バナナ、えのきたけ、だいこん葉、長ねぎ、レーズン、塩昆布	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 バナナパンケーキ(米粉)	エネルギー 458 530 kcal たんぱく質 17.5 19.6 g 脂 質 14.7 15.7 g 食 塩 1.3 1.5 g
08 (月)	御飯 鶏肉のしょうが焼き 人参しり風 豆乳みそ汁(かぼちゃ・水菜)	米、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油、砂糖	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、ツナ缶、赤みそ、白みそ	たまねぎ、かぼちゃ、人参、みずな、あおのり	だし汁、しょうゆ、ソース、酒、みりん、おろししょうが	牛乳 牛乳 お好みマカロニ	エネルギー 461 534 kcal たんぱく質 19.7 22.4 g 脂 質 17.8 19.6 g 食 塩 1.4 1.7 g
09 (火)	焼さうどん 粉ふき芋(青のり) コンソメスープ りんご	うどん、じゃがいも、米、油	牛乳、豚もも、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、キャベツ、りんご、ミックスベジタブル、人参、ピーマン、あおのり	しょうゆ、みりん、コンソメ、塩、酒	牛乳 牛乳 チャーハン	エネルギー 459 521 kcal たんぱく質 20.9 23.5 g 脂 質 15.0 16.3 g 食 塩 1.8 2.2 g
10 (水)	食パン さけのチーズ焼き キャベツのツナサラダ 野菜スープ	食パン、米、さつまいも、油、パン粉、砂糖	牛乳、さけ、豚ひき肉、ツナ缶、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、人参	酒、酢、しょうゆ、塩、コンソメ、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 そばろ御飯	エネルギー 450 520 kcal たんぱく質 21.8 24.9 g 脂 質 16.6 18.1 g 食 塩 1.5 1.8 g
11 (木)	菜めし御飯 ヤンニョムレバー 切干大根のサラダ(しらす干し) すまし汁(ふ・ほうれん草)	米、小麦粉、油、砂糖、麩、ごま油、白いりごま	牛乳、豚レバー、豚ひき肉、しらす干し	キャベツ、長ねぎ、きゅうり、ほうれんそう、人参、切干大根	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、酢、菜めしの素、中華だしの素、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 453 524 kcal たんぱく質 21.2 24.2 g 脂 質 15.8 17.0 g 食 塩 1.4 1.7 g
12 (金)	ピビンバ丼 ちくわの磯辺焼き 中華スープ(わかめ・ねぎ) 洋梨缶	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、米粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、粉チーズ、無調整豆乳、白みそ	ほうれんそう、洋梨缶詰め、人参、もやし、長ねぎ、わかめ、あおのり	しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ボンデケーキジョ	エネルギー 468 543 kcal たんぱく質 21.3 24.3 g 脂 質 17.1 18.7 g 食 塩 1.8 2.2 g
13 (土)	御飯 肉じゃがカレー風味 大根サラダ みそ汁(いんげん・里芋)	米、じゃがいも、小麦粉、さいとも、油、砂糖	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム、赤みそ、白みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、いんげん、コーン	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、ベーキングパウダー、カレー粉、塩	牛乳 牛乳 コーン蒸しパン	エネルギー 471 546 kcal たんぱく質 18.1 20.3 g 脂 質 17.1 18.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
15 (月)	御飯 黄桃缶 プルコギ チンゲンサイとコーンの和え物 豆腐スープ(わかめ)	米、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、ビザ用チーズ、油揚げ	チンゲンサイ、たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、人参、コーン、長ねぎ、ピーマン、わかめ	しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ピザトースト	エネルギー 443 511 kcal たんぱく質 19.4 21.9 g 脂 質 17.0 18.6 g 食 塩 1.2 1.5 g
16 (火)	御飯 ほうれん草としめじのオムレツ (ほうれん草としめじのケチャップ炒め) ポテトサラダ 野菜スープ(たまねぎ)	さつまいも、米、じゃがいも、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油、小麦粉、バター、砂糖、黒いりごま	牛乳、卵→除去、ベーコン、チーズ	きゅうり、たまねぎ、人参、しめじ、ほうれん草、いんげん	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 さつまいものもちもちボール	エネルギー 487 566 kcal たんぱく質 15.7 17.3 g 脂 質 18.0 19.9 g 食 塩 1.2 1.4 g
17 (水)	おたのしみ給食 御飯 すまし汁(かぶ・わかめ) さばのカレー揚げ ヨーグルト キャベツと海苔のサラダ	米、小麦粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、油、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、さば、無調整豆乳、ホイップクリーム、かつお節	キャベツ、かぶ、いちご、人参、きゅうり、だいこん葉、わかめ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 おたのしみケーキ	エネルギー 525 614 kcal たんぱく質 19.5 22.0 g 脂 質 22.8 25.9 g 食 塩 1.2 1.5 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用



園長	栄養士	保護者

卵アレルギー

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価 乳児 幼児
		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	調味料		
18	御飯 (鶏つくね 木 ひじきのサラダ 〜 みそ汁(だいこん・高野豆腐)	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油、白すりごま、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、凍り豆腐、ベーコン、白みそ、ハム、ビザ用チーズ、赤みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、コーン、ひじき	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 チーズケーキサレ	エネルギー 457 529 kcal たんぱく質 20.0 22.6 g 脂 質 17.6 19.3 g 食 塩 1.8 2.2 g
19	スパゲティミートソース (小松菜とベーコンのソテー 金 野菜スープ(じゃがいも・もやし) 〜 みかん	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、しらす干し、かつお節	こまつな、みかん、たまねぎ、ホールトマト、もやし、コーン、いんげん、人参、えのきたけ、しめじ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 じゃこおかか(にぎり)	エネルギー 454 524 kcal たんぱく質 19.4 21.9 g 脂 質 14.3 15.2 g 食 塩 1.0 1.1 g
20	御飯 (大根と豚肉の炒め煮 土 里芋の塩昆布あえ 〜 みそ汁(キャベツ・えのき)	米、さといも、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	大根、バナナ、えのきたけ、だいこん葉、長ねぎ、レーズン、塩昆布	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 バナナパンケーキ(米粉)	エネルギー 458 530 kcal たんぱく質 17.5 19.6 g 脂 質 14.7 15.7 g 食 塩 1.3 1.5 g
22	<b>冬至</b> (御飯 月 鶏肉のゆずみそ焼き 〜 切干大根の煮物	米、小麦粉、さといも、バター、ゆず、砂糖 	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、白みそ	人参、だいこん葉、かぼちゃ、長ねぎ、いんげん、切干大根	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 かぼちゃのスノーボール風	エネルギー 451 521 kcal たんぱく質 17.6 19.7 g 脂 質 15.8 17.0 g 食 塩 1.1 1.4 g
23	焼きうどん (粉ふき芋(青のり) 火 コンソメスープ 〜 りんご	うどん、じゃがいも、米、油	牛乳、豚もも、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、キャベツ、りんご、ミックスベジタブル、人参、ピーマン、あおのり	しょうゆ、みりん、コンソメ、塩、酒	牛乳 牛乳 チャーハン	エネルギー 459 521 kcal たんぱく質 20.9 23.5 g 脂 質 15.0 16.3 g 食 塩 1.8 2.2 g
24	<b>世界の料理 フィンランド</b> ( <b>ロールパン (食パン)</b> ロキケイト 水 リハ・マカローニラーティッコ 〜 プティパンヌ	じゃがいも、 <b>ロールパン</b> →代替え:食パン、小麦粉、マカロニ、いちごジャム、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、パン粉 	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、さけ、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、人参、コーン	ホワイトソース、コンソメ、ベーキングパウダー、塩、バセリ粉	牛乳 牛乳 パンヌカック 	エネルギー 446 515 kcal たんぱく質 18.9 21.3 g 脂 質 18.2 20.1 g 食 塩 1.7 2.1 g
25	<b>クリスマス</b> (カレーピラフ 木 ローストチキン 〜 ブロッコリーサラダ	米、ホットケーキミックス、砂糖、油 	牛乳、鶏もも肉、ホイップクリーム、豚ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、バナナ、パイナップル、ホールトマト、みかん缶、コーン、人参、パプリカ	しょうゆ、コンソメ、酢、みりん、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 トライフル 	エネルギー 476 553 kcal たんぱく質 19.0 21.4 g 脂 質 16.7 18.3 g 食 塩 1.3 1.6 g
26	ビビンバ丼 (ちくわの磯辺焼き 金 中華スープ(わかめ・ねぎ) 〜 洋梨缶	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、米粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、粉チーズ、無調整豆乳、白みそ	ほうれんそう、洋梨缶詰め、人参、もやし、長ねぎ、わかめ、あおのり	しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ボンデケージョ	エネルギー 468 543 kcal たんぱく質 21.3 24.3 g 脂 質 17.1 18.7 g 食 塩 1.8 2.2 g
27	御飯 (肉じゃがカレー風味 土 大根サラダ 〜 みそ汁(いんげん・里芋)	米、じゃがいも、小麦粉、さといも、油、砂糖	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム、赤みそ、白みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、いんげん、コーン	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、ベーキングパウダー、カレー粉、塩	牛乳 牛乳 コーン蒸しパン	エネルギー 471 546 kcal たんぱく質 18.1 20.3 g 脂 質 17.1 18.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
平均 栄 養 価							エネルギー 463 535 kcal たんぱく質 19.2 21.7 g 脂 質 16.8 18.3 g 食 塩 1.4 1.7 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシフレークはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用



日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価 乳児 幼児			
		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	調味料					
01 (月)	御飯 黄桃缶 プルコギ チンゲンサイとコーンの和え物 豆腐スープ(わかめ)	米、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、ビザ用チーズ、油揚げ	チンゲンサイ、たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、人参、コーン、長ねぎ、ピーマン、わかめ	しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ピザトースト	エネルギー 443 511 kcal たんぱく質 19.4 21.9 g 脂 質 17.0 18.6 g 食 塩 1.2 1.5 g			
02 (火)	御飯 ほうれん草としめじのオムレツ ポテトサラダ 野菜スープ(たまねぎ)	さつまいも、米、じゃがいも、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油、小麦粉、バター、砂糖、黒いりごま	牛乳、卵→除去、ベーコン、チーズ	きゅうり、たまねぎ、人参、しめじ、ほうれん草、いんげん	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 さつまいものもちもちボール	エネルギー 487 566 kcal たんぱく質 15.7 17.3 g 脂 質 18.0 19.9 g 食 塩 1.2 1.4 g			
03 (水)	御飯 さばの塩焼き 青菜の納豆和え みそ汁(あげ)	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さば→代替え:鶏肉、無調整豆乳、納豆、油揚げ、赤みそ、白みそ	こまつな、人参、たまねぎ	だし汁、ココア、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 ココアマフィン	エネルギー 445 513 kcal たんぱく質 18.6 20.9 g 脂 質 17.4 19.1 g 食 塩 1.2 1.4 g			
04 (木)	御飯 鶏つくね ひじきのサラダ みそ汁(だいこん・高野豆腐)	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油、白すりごま、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、凍り豆腐、ベーコン、白みそ、ハム、ビザ用チーズ、赤みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、コーン、ひじき	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 チーズケーキサレ	エネルギー 457 529 kcal たんぱく質 20.0 22.6 g 脂 質 17.6 19.3 g 食 塩 1.8 2.2 g			
05 (金)	スパゲティミートソース 小松菜とベーコンのソテー 野菜スープ(じゃがいも・もやし) みかん	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、しらす干し→除去、かつお節→除去	こまつな、みかん、たまねぎ、ホールトマト、もやし、コーン、いんげん、人参、えのきたけ、しめじ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 じゃこおかか(にぎり) (塩おにぎり)	エネルギー 454 524 kcal たんぱく質 19.4 21.9 g 脂 質 14.3 15.2 g 食 塩 1.0 1.1 g			
06 (土)	御飯 大根と豚肉の炒め煮 里芋の塩昆布あえ みそ汁(大根葉・えのき)	米、さといも、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	大根、バナナ、えのきたけ、だいこん葉、長ねぎ、レーズン、塩昆布	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 バナナパンケーキ(米粉)	エネルギー 458 530 kcal たんぱく質 17.5 19.6 g 脂 質 14.7 15.7 g 食 塩 1.3 1.5 g			
08 (月)	御飯 鶏肉のしょうが焼き 人参しりしり風 豆乳みそ汁(かぼちゃ・水菜)	米、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油、砂糖	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、ツナ缶→除去、赤みそ、白みそ	たまねぎ、かぼちゃ、人参、みずな、あおのり	だし汁、しょうゆ、ソース、酒、みりん、おろししょうが	牛乳 牛乳 お好みマカロニ	エネルギー 461 534 kcal たんぱく質 19.7 22.4 g 脂 質 17.8 19.6 g 食 塩 1.4 1.7 g			
09 (火)	焼さうどん 粉ふき芋(青のり) コンソメスープ りんご	うどん、じゃがいも、米、油	牛乳、豚もも、豚ひき肉、かつお節→除去	たまねぎ、キャベツ、りんご、ミックスベジタブル、人参、ピーマン、あおのり	しょうゆ、みりん、コンソメ、塩、酒	牛乳 牛乳 チャーハン	エネルギー 459 521 kcal たんぱく質 20.9 23.5 g 脂 質 15.0 16.3 g 食 塩 1.8 2.2 g			
10 (水)	食パン さけのチーズ焼き キャベツのツナサラダ 野菜スープ	食パン、米、さつまいも、油、パン粉、砂糖	牛乳、さけ→代替え:鶏肉、豚ひき肉、ツナ缶→除去、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、人参	酒、酢、しょうゆ、塩、コンソメ、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 そばろ御飯	エネルギー 450 520 kcal たんぱく質 21.8 24.9 g 脂 質 16.6 18.1 g 食 塩 1.5 1.8 g			
11 (木)	菜めし御飯 ヤンニョムレバー 切干大根のサラダ(しらす干し) すまし汁(ふ・ほうれん草)	米、小麦粉、油、砂糖、麩、ごま油、白いりごま	牛乳、豚レバー、豚ひき肉、しらす干し→除去	キャベツ、長ねぎ、きゅうり、ほうれんそう、人参、切干大根	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、酢、菜めしの素、中華だしの素、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 453 524 kcal たんぱく質 21.2 24.2 g 脂 質 15.8 17.0 g 食 塩 1.4 1.7 g			
12 (金)	ビビンバ丼 ちくわの磯辺焼き 中華スープ(わかめ・ねぎ) 洋梨缶	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、米粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、ちくわ→代替え:豆腐、粉チーズ、無調整豆乳、白みそ	ほうれんそう、洋梨缶詰め、人参、もやし、長ねぎ、わかめ、あおのり	しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ボンデケーキジョ	エネルギー 468 543 kcal たんぱく質 21.3 24.3 g 脂 質 17.1 18.7 g 食 塩 1.8 2.2 g			
13 (土)	御飯 肉じゃがカレー風味 大根サラダ みそ汁(いんげん・里芋)	米、じゃがいも、小麦粉、さといも、油、砂糖	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム、赤みそ、白みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、いんげん、コーン	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、ベーキングパウダー、カレー粉、塩	牛乳 牛乳 コーン蒸しパン	エネルギー 471 546 kcal たんぱく質 18.1 20.3 g 脂 質 17.1 18.7 g 食 塩 1.4 1.7 g			
15 (月)	御飯 黄桃缶 プルコギ チンゲンサイとコーンの和え物 豆腐スープ(わかめ)	米、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、ビザ用チーズ、油揚げ	チンゲンサイ、たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、人参、コーン、長ねぎ、ピーマン、わかめ	しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ピザトースト	エネルギー 443 511 kcal たんぱく質 19.4 21.9 g 脂 質 17.0 18.6 g 食 塩 1.2 1.5 g			
16 (火)	御飯 ほうれん草としめじのオムレツ ポテトサラダ 野菜スープ(たまねぎ)	さつまいも、米、じゃがいも、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油、小麦粉、バター、砂糖、黒いりごま	牛乳、卵→除去、ベーコン、チーズ	きゅうり、たまねぎ、人参、しめじ、ほうれん草、いんげん	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 さつまいものもちもちボール	エネルギー 487 566 kcal たんぱく質 15.7 17.3 g 脂 質 18.0 19.9 g 食 塩 1.2 1.4 g			
17 (水)	おたのしみ給食 御飯 すまし汁(かぶ・わかめ) さばのカレー揚げ(鶏肉のカレー揚げ) ヨーグルト キャベツと海苔のサラダ(かつお節除去)	米、小麦粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、油、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、さば→代替え:鶏肉、無調整豆乳、ホイップクリーム、かつお節→除去	キャベツ、かぶ、いちご、人参、きゅうり、だいこん葉、わかめ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 おたのしみケーキ	エネルギー 525 614 kcal たんぱく質 19.5 22.0 g 脂 質 22.8 25.9 g 食 塩 1.2 1.5 g			

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用



日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価 乳児 幼児
		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	調味料		
18	御飯	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油、白すりごま、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、凍り豆腐、ベーコン、白みそ、ハム、ピザ用チーズ、赤みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、コーン、ひじき	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが、塩	牛乳	エネルギー 457 529 kcal
(	鶏つくね					牛乳	たんぱく質 20.0 22.6 g
木	ひじきのサラダ					チーズケーキサレ	脂 質 17.6 19.3 g
～	みそ汁(だいこん・高野豆腐)						食 塩 1.8 2.2 g
19	スパゲティミートソース	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、 <b>しらす干し→除去、かつお節→除去</b>	こまつな、みかん、たまねぎ、ホールトマト、もやし、コーン、いんげん、人参、えのきたけ、しめじ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳	エネルギー 454 524 kcal
(	小松菜とベーコンのソテー					牛乳	たんぱく質 19.4 21.9 g
金	野菜スープ(じゃがいも・もやし)					<b>じゃこおかか(にぎり)</b>	脂 質 14.3 15.2 g
～	みかん					<b>(塩おにぎり)</b>	食 塩 1.0 1.1 g
20	御飯	米、さといも、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	大根、バナナ、えのきたけ、だいこん葉、長ねぎ、レーズン、塩昆布	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳	エネルギー 458 530 kcal
(	大根と豚肉の炒め煮					牛乳	たんぱく質 17.5 19.6 g
土	里芋の塩昆布あえ					バナナパンケーキ(米粉)	脂 質 14.7 15.7 g
～	みそ汁(キャベツ・えのき)						食 塩 1.3 1.5 g
22	<b>冬至</b>	米、小麦粉、さといも、バター、ゆず、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、白みそ	人参、だいこん葉、かぼちゃ、長ねぎ、いんげん、切干大根	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳	エネルギー 451 521 kcal
(	御飯					牛乳	たんぱく質 17.6 19.7 g
月	鶏肉のゆずみそ焼き					かぼちゃのスノーボール風	脂 質 15.8 17.0 g
～	切干大根の煮物						食 塩 1.1 1.4 g
23	<b>焼うどん</b>	うどん、じゃがいも、米、油	牛乳、豚もも、豚ひき肉、 <b>かつお節→除去</b>	たまねぎ、キャベツ、りんご、ミックスベジタブル、人参、ピーマン、あおのり	しょうゆ、みりん、コンソメ、塩、酒	牛乳	エネルギー 459 521 kcal
(	粉ふき芋(青のり)					牛乳	たんぱく質 20.9 23.5 g
火	コンソメスープ					チャーハン	脂 質 15.0 16.3 g
～	りんご						食 塩 1.8 2.2 g
24	<b>世界の料理 フィンランド</b>	じゃがいも、 <b>ロールパン→代替え:食パン</b> 、小麦粉、マカロニ、いちごジャム、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、 <b>パン粉</b>	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、 <b>さけ→除去</b> 、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、人参、コーン	ホワイトソース、コンソメ、ベーキングパウダー、塩、バセリ粉	牛乳	エネルギー 446 515 kcal
(	<b>ロールパン (食パン)</b>					牛乳	たんぱく質 18.9 21.3 g
水	リハ・マカロニニラーティッコ					パンヌカック	脂 質 18.2 20.1 g
～	プティパンヌ						食 塩 1.7 2.1 g
25	<b>クリスマス</b>	米、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ホイップクリーム、豚ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、バナナ、パイナップル、ホールトマト、みかん缶、コーン、人参、パプリカ	しょうゆ、コンソメ、酢、みりん、塩、カレー粉	牛乳	エネルギー 476 553 kcal
(	カレーピラフ					牛乳	たんぱく質 19.0 21.4 g
木	ローストチキン					トライフル	脂 質 16.7 18.3 g
～	ブロッコリーサラダ						食 塩 1.3 1.6 g
26	ビビンバ丼	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、米粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、 <b>ちくわ→代替え:豆腐</b> 、粉チーズ、無調整豆乳、白みそ	ほうれんそう、洋梨缶詰め、人参、もやし、長ねぎ、わかめ、あおのり	しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳	エネルギー 468 543 kcal
(	<b>ちくわの磯辺焼き</b>					牛乳	たんぱく質 21.3 24.3 g
金	中華スープ(わかめ・ねぎ)					ボンデケージョ	脂 質 17.1 18.7 g
～	洋梨缶						食 塩 1.8 2.2 g
27	御飯	米、じゃがいも、小麦粉、さといも、油、砂糖	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム、赤みそ、白みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、いんげん、コーン	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、ベーキングパウダー、カレー粉、塩	牛乳	エネルギー 471 546 kcal
(	肉じゃがカレー風味					牛乳	たんぱく質 18.1 20.3 g
土	大根サラダ					コーン蒸しパン	脂 質 17.1 18.7 g
～	みそ汁(いんげん・里芋)						食 塩 1.4 1.7 g
平均 栄 養 価							エネルギー 463 535 kcal たんぱく質 19.2 21.7 g 脂 質 16.8 18.3 g 食 塩 1.4 1.7 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用



日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価 乳児 幼児
		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	調味料		
01 ( 月 )	御飯 黄桃缶 プルコギ チンゲンサイとコーンの和え物 豆腐スープ(わかめ)	米、食パン、砂糖、 ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、 ピザ用チーズ、油揚げ	チンゲンサイ、たま ねぎ、黄桃缶ダイス カット、人参、コー ン、長ねぎ、ピーマ ン、わかめ	しょうゆ、ケチャッ プ、中華だしの素、 塩	牛乳 牛乳 ピザトースト	エネルギー 443 511 kcal たんぱく質 19.4 21.9 g 脂 質 17.0 18.6 g 食 塩 1.2 1.5 g
02 ( 火 )	御飯 ほうれん草としめじのオムレツ ポテトサラダ 野菜スープ(たまねぎ)	さつまいも、米、じゃ がいも、片栗粉、ノ ンエッグマヨネー ズ、油、小麦粉、パ ター、砂糖、黒いり ごま	牛乳、卵、ベーコ ン、チーズ	きゅうり、たまねぎ、 人参、しめじ、ほうれ ん草、いんげん	ケチャップ、しょう ゆ、コンソメ、塩、パ セリ粉	牛乳 牛乳 さつまいものもちもちボール	エネルギー 487 566 kcal たんぱく質 15.7 17.3 g 脂 質 18.0 19.9 g 食 塩 1.2 1.4 g
03 ( 水 )	御飯 さばの塩焼き 青菜の納豆和え みそ汁(あげ)	米、小麦粉、砂糖、 油	牛乳、さば、無調整 豆乳、納豆、油揚げ 、赤みそ、白みそ	こまつな、人参、た まねぎ	だし汁、ココア、しょ うゆ、酒、ベーキン グパウダー、塩	牛乳 牛乳 ココアマフィン	エネルギー 445 513 kcal たんぱく質 18.6 20.9 g 脂 質 17.4 19.1 g 食 塩 1.2 1.4 g
04 ( 木 )	御飯 鶏つくね ひじきのサラダ みそ汁(だいこん・高野豆腐)	米、ホットケーキミ ックス、ノンエッグマ ヨネーズ、砂糖、ごま 油、白すりごま、片 栗粉	牛乳、鶏ももひき 肉、無調整豆乳、凍 り豆腐、ベーコン、 白みそ、ハム、ピザ 用チーズ、赤みそ	大根、たまねぎ、人 参、きゅうり、コー ン、ひじき	だし汁、しょうゆ、 酢、みりん、おろし しょうが、塩	牛乳 牛乳 チーズケーキサレ	エネルギー 457 529 kcal たんぱく質 20.0 22.6 g 脂 質 17.6 19.3 g 食 塩 1.8 2.2 g
05 ( 金 )	スパゲティミートソース 小松菜とベーコンのソテー 野菜スープ(じゃがいも・もやし) みかん	スパゲティ、米、じゃ がいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 ベーコン、しらす干 し、かつお節	こまつな、みかん、 たまねぎ、ホールト マト、もやし、コー ン、いんげん、人 参、えのきたけ、し めじ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、コ ンソメ、塩、おろしに んにく	牛乳 牛乳 じゃこおかかひにぎり	エネルギー 454 524 kcal たんぱく質 19.4 21.9 g 脂 質 14.3 15.2 g 食 塩 1.0 1.1 g
06 ( 土 )	御飯 大根と豚肉の炒め煮 里芋の塩昆布あえ みそ汁(大根葉・えのき)	米、さいとも、米粉、 砂糖、油	牛乳、豚肉、無調整 豆乳、赤みそ、白み そ	大根、 <b>バナナ</b> 、 <b>チー ズ</b> 、えのきたけ、だ いこん葉、長ねぎ、 レーズン、塩昆布	だし汁、しょうゆ、 酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 <b>バナナパンケーキ(米粉)</b> <b>(パンケーキ(米粉))</b>	エネルギー 458 530 kcal たんぱく質 17.5 19.6 g 脂 質 14.7 15.7 g 食 塩 1.3 1.5 g
08 ( 月 )	御飯 鶏肉のしょうが焼き 人参しりしり風 豆乳みそ汁(かぼちゃ・水菜)	米、マカロニ、ノン エッグマヨネーズ、 油、ごま油、砂糖	牛乳、無調整豆乳、 鶏もも肉、ツナ缶、 赤みそ、白みそ	たまねぎ、かぼ ちゃ、人参、みず な、あおのり	だし汁、しょうゆ、 ソース、酒、みりん、 おろししょうが	牛乳 牛乳 お好みマカロニ	エネルギー 461 534 kcal たんぱく質 19.7 22.4 g 脂 質 17.8 19.6 g 食 塩 1.4 1.7 g
09 ( 火 )	焼さうどん 粉ふき芋(青のり) コンソメスープ りんご	うどん、じゃがいも、 米、油	牛乳、豚もも、豚ひ き肉、かつお節	たまねぎ、キャベ ツ、りんご、ミックス ベジタブル、人参、 ピーマン、あおのり	しょうゆ、みりん、コ ンソメ、塩、酒	牛乳 牛乳 チャーハン	エネルギー 459 521 kcal たんぱく質 20.9 23.5 g 脂 質 15.0 16.3 g 食 塩 1.8 2.2 g
10 ( 水 )	食パン さけのチーズ焼き キャベツのツナサラダ 野菜スープ	食パン、米、さつま いも、油、パン粉、 砂糖	牛乳、さけ、豚ひき 肉、ツナ缶、粉チー ズ	キャベツ、たまね ぎ、人参	酒、酢、しょうゆ、 塩、コンソメ、おろし にんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 そばろ御飯	エネルギー 450 520 kcal たんぱく質 21.8 24.9 g 脂 質 16.6 18.1 g 食 塩 1.5 1.8 g
11 ( 木 )	菜めし御飯 ヤンニョムレバー 切干大根のサラダ(しらす干し) すまし汁(ふ・ほうれん草)	米、小麦粉、油、砂 糖、麩、ごま油、白 いりごま	牛乳、豚レバー、豚 ひき肉、しらす干し	キャベツ、長ねぎ、 きゅうり、ほうれんそ う、人参、切干大根	だし汁、しょうゆ、ケ チャップ、みりん、 酢、菜めしの素、中 華だしの素、塩、お ろしにんにく	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 453 524 kcal たんぱく質 21.2 24.2 g 脂 質 15.8 17.0 g 食 塩 1.4 1.7 g
12 ( 金 )	ピビンバ丼 ちくわの磯辺焼き 中華スープ(わかめ・ねぎ) 洋梨缶	米、じゃがいも、片 栗粉、小麦粉、米 粉、油、砂糖、ごま 油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、ち くわ、粉チーズ、無 調整豆乳、白みそ	ほうれんそう、洋梨 缶詰め、人参、もや し、長ねぎ、わか め、あおのり	しょうゆ、みりん、中 華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ボンデケージョ	エネルギー 468 543 kcal たんぱく質 21.3 24.3 g 脂 質 17.1 18.7 g 食 塩 1.8 2.2 g
13 ( 土 )	御飯 肉じゃがカレー風味 大根サラダ みそ汁(いんげん・里芋)	米、じゃがいも、小 麦粉、さいとも、油、 砂糖	牛乳、豚肉、無調整 豆乳、ハム、赤み そ、白みそ	大根、たまねぎ、人 参、きゅうり、いんげ ん、コーン	だし汁、しょうゆ、み りん、酢、ベーキン グパウダー、カレー 粉、塩	牛乳 牛乳 コーン蒸しパン	エネルギー 471 546 kcal たんぱく質 18.1 20.3 g 脂 質 17.1 18.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
15 ( 月 )	御飯 黄桃缶 プルコギ チンゲンサイとコーンの和え物 豆腐スープ(わかめ)	米、食パン、砂糖、 ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、 ピザ用チーズ、油揚げ	チンゲンサイ、たま ねぎ、黄桃缶ダイス カット、人参、コー ン、長ねぎ、ピーマ ン、わかめ	しょうゆ、ケチャッ プ、中華だしの素、 塩	牛乳 牛乳 ピザトースト	エネルギー 443 511 kcal たんぱく質 19.4 21.9 g 脂 質 17 18.6 g 食 塩 1.2 1.5 g
16 ( 火 )	御飯 ほうれん草としめじのオムレツ ポテトサラダ 野菜スープ(たまねぎ)	さつまいも、米、じゃ がいも、片栗粉、ノ ンエッグマヨネー ズ、油、小麦粉、パ ター、砂糖、黒いり ごま	牛乳、卵、ベーコ ン、チーズ	きゅうり、たまねぎ、 人参、しめじ、ほうれ ん草、いんげん	ケチャップ、しょう ゆ、コンソメ、塩、パ セリ粉	牛乳 牛乳 さつまいものもちもちボール	エネルギー 487 566 kcal たんぱく質 15.7 17.3 g 脂 質 18.0 19.9 g 食 塩 1.2 1.4 g
17 ( 水 )	<b>おたのしみ給食</b> 御飯 すまし汁(かぶ・わかめ) さばのカレー揚げ ヨーグルト キャベツと海苔のサラダ	米、小麦粉、砂糖、 ノンエッグマヨネー ズ、片栗粉、油、白 いりごま	牛乳、ヨーグルト、さ ば、無調整豆乳、ホ イップクリーム、かつ お節	キャベツ、かぶ、い ちご、人参、きゅう り、だいこん葉、わ かめ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、 ベーキングパウ ダー、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 おたのしみケーキ	エネルギー 525 614 kcal たんぱく質 19.5 22.0 g 脂 質 22.8 25.9 g 食 塩 1.2 1.5 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用



日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価 乳児 幼児
		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	調味料		
18	御飯	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油、白すりごま、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、凍り豆腐、ベーコン、白みそ、ハム、ピザ用チーズ、赤みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、コーン、ひじき	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが、塩	牛乳	エネルギー 457 529 kcal
(	鶏つくね					牛乳	たんぱく質 20.0 22.6 g
木	ひじきのサラダ					チーズケーキサレ	脂 質 17.6 19.3 g
(	みそ汁(だいこん・高野豆腐)						食 塩 1.8 2.2 g
19	スパゲティミートソース	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、しらす干し、かつお節	こまつな、みかん、たまねぎ、ホールトマト、もやし、コーン、いんげん、人参、えのきたけ、しめじ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳	エネルギー 454 524 kcal
(	小松菜とベーコンのソテー					牛乳	たんぱく質 19.4 21.9 g
金	野菜スープ(じゃがいも・もやし)					じゃこおかか(にぎり)	脂 質 14.3 15.2 g
(	みかん						食 塩 1.0 1.1 g
20	御飯	米、さといも、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	大根、 <del>バナナ</del> → <del>除去</del> 、えのきたけ、だいこん葉、長ねぎ、レーズン、塩昆布	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳	エネルギー 458 530 kcal
(	大根と豚肉の炒め煮					牛乳	たんぱく質 17.5 19.6 g
土	里芋の塩昆布あえ					<del>バナナパンケーキ(米粉)</del> (パンケーキ(米粉))	脂 質 14.7 15.7 g
(	みそ汁(キャベツ・えのき)						食 塩 1.3 1.5 g
22	<b>冬至</b>	米、小麦粉、さといも、バター、ゆず、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、白みそ	人参、だいこん葉、かぼちゃ、長ねぎ、いんげん、切干大根	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳	エネルギー 451 521 kcal
(	御飯					牛乳	たんぱく質 17.6 19.7 g
月	鶏肉のゆずみそ焼き					かぼちゃのスノーボール風	脂 質 15.8 17.0 g
(	切干大根の煮物						食 塩 1.1 1.4 g
23	焼きうどん	うどん、じゃがいも、米、油	牛乳、豚もも、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、キャベツ、りんご、ミックスベジタブル、人参、ピーマン、あおのり	しょうゆ、みりん、コンソメ、塩、酒	牛乳	エネルギー 459 521 kcal
(	粉ふき芋(青のり)					牛乳	たんぱく質 20.9 23.5 g
火	コンソメスープ					チャーハン	脂 質 15.0 16.3 g
(	りんご						食 塩 1.8 2.2 g
24	<b>世界の料理 フィンランド</b>	じゃがいも、ロールパン、小麦粉、マカロニ、いちごジャム、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、パン粉	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、さけ、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、人参、コーン	ホワイトソース、コンソメ、ベーキングパウダー、塩、バセリ粉	牛乳	エネルギー 446 515 kcal
(	ロールパン					牛乳	たんぱく質 18.9 21.3 g
水	リハ・マカロニニラーティッコ					パンヌカック	脂 質 18.2 20.1 g
(	プティパンヌ						食 塩 1.7 2.1 g
25	<b>クリスマス</b>	米、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ホイップクリーム、豚ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、 <del>バナナ</del> → <del>除去</del> 、パイナップル、ホールトマト、みかん缶、コーン、人参、パプリカ	しょうゆ、コンソメ、酢、みりん、塩、カレー粉	牛乳	エネルギー 476 553 kcal
(	カレーピラフ					牛乳	たんぱく質 19.0 21.4 g
木	ローストチキン					トライフル	脂 質 16.7 18.3 g
(	ブロッコリーサラダ					<del>(バナナ除去)</del>	食 塩 1.3 1.6 g
26	ビビンバ丼	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、米粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、粉チーズ、無調整豆乳、白みそ	ほうれんそう、洋梨缶詰め、人参、もやし、長ねぎ、わかめ、あおのり	しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳	エネルギー 468 543 kcal
(	ちくわの磯辺焼き					牛乳	たんぱく質 21.3 24.3 g
金	中華スープ(わかめ・ねぎ)					ボンデケージョ	脂 質 17.1 18.7 g
(	洋梨缶						食 塩 1.8 2.2 g
27	御飯	米、じゃがいも、小麦粉、さといも、油、砂糖	牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム、赤みそ、白みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、いんげん、コーン	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、ベーキングパウダー、カレー粉、塩	牛乳	エネルギー 471 546 kcal
(	肉じゃがカレー風味					牛乳	たんぱく質 18.1 20.3 g
土	大根サラダ					コーン蒸しパン	脂 質 17.1 18.7 g
(	みそ汁(いんげん・里芋)						食 塩 1.4 1.7 g
平均 栄 養 価							エネルギー 463 535 kcal
							たんぱく質 19.2 21.7 g
							脂 質 16.8 18.3 g
							食 塩 1.4 1.7 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。


※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシフレークはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用



日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価 乳児 幼児			
		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	調味料					
01 (月)	御飯 黄桃缶 (鶏肉と野菜の甘辛炒め) チンゲンサイとコーンの和え物 豆腐スープ(わかめ)	米、食パン、砂糖、 ごま油	牛乳、豚肉→代替え:鶏肉、豆腐、ビザ用チーズ、油揚げ	チンゲンサイ、たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、人参、コーン、長ねぎ、ピーマン、わかめ	しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ピザトースト	エネルギー 443 511 kcal たんぱく質 19.4 21.9 g 脂 質 17.0 18.6 g 食 塩 1.2 1.5 g			
02 (火)	御飯 ほうれん草としめじのオムレツ (ベーコン除去) ポテトサラダ 野菜スープ(たまねぎ)	さつまいも、米、じゃがいも、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油、小麦粉、バター、砂糖、黒いりごま	牛乳、卵、ベーコン→除去、チーズ	きゅうり、たまねぎ、人参、しめじ、ほうれん草、いんげん	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 さつまいものもちもちボール	エネルギー 487 566 kcal たんぱく質 15.7 17.3 g 脂 質 18.0 19.9 g 食 塩 1.2 1.4 g			
03 (水)	御飯 さばの塩焼き 青菜の納豆和え みそ汁(あげ)	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さば、無調整豆乳、納豆、油揚げ、赤みそ、白みそ	こまつな、人参、たまねぎ	だし汁、ココア、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 ココアマフィン	エネルギー 445 513 kcal たんぱく質 18.6 20.9 g 脂 質 17.4 19.1 g 食 塩 1.2 1.4 g			
04 (木)	御飯 鶏つくね ひじきのサラダ (ハム除去) みそ汁(だいこん・高野豆腐)	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油、白すりごま、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、凍り豆腐、ベーコン→除去、白みそ、ハム→除去、ビザ用チーズ、赤みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、コーン、ひじき	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 チーズケーキサレ (ベーコン除去)	エネルギー 457 529 kcal たんぱく質 20.0 22.6 g 脂 質 17.6 19.3 g 食 塩 1.8 2.2 g			
05 (金)	スパゲティミートソース (鶏ひき肉のミートソーススパゲッティ) 小松菜とベーコンのソテー (小松菜のソテー) 野菜スープ(じゃがいも・もやし) みかん	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉→代替え:鶏肉、ベーコン→除去、しらす干し、かつお節	こまつな、みかん、たまねぎ、ホールトマト、もやし、コーン、いんげん、人参、えのきたけ、しめじ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 じゃこおかかのにぎり	エネルギー 454 524 kcal たんぱく質 19.4 21.9 g 脂 質 14.3 15.2 g 食 塩 1.0 1.1 g			
06 (土)	御飯 大根と豚肉の炒め煮 (大根と鶏肉の炒め煮) 里芋の塩昆布あえ みそ汁(大根葉・えのき)	米、さいとも、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉→代替え:鶏肉、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	大根、バナナ、えのきたけ、だいこん葉、長ねぎ、レーズン、塩昆布	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 バナナパンケーキ(米粉)	エネルギー 458 530 kcal たんぱく質 17.5 19.6 g 脂 質 14.7 15.7 g 食 塩 1.3 1.5 g			
08 (月)	御飯 鶏肉のしょうが焼き 人参しりしり風 豆乳みそ汁(かぼちゃ・水菜)	米、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油、砂糖	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、ツナ缶、赤みそ、白みそ	たまねぎ、かぼちゃ、人参、みずな、あおのり	だし汁、しょうゆ、ソース、酒、みりん、おろししょうが	牛乳 牛乳 お好みマカロニ	エネルギー 461 534 kcal たんぱく質 19.7 22.4 g 脂 質 17.8 19.6 g 食 塩 1.4 1.7 g			
09 (火)	焼さうどん (焼うどん(鶏肉)) 粉ふき芋(青のり) コンソメスープ りんご	うどん、じゃがいも、米、油	牛乳、豚もも→代替え:鶏肉、豚ひき肉→除去:鶏肉、かつお節	たまねぎ、キャベツ、りんご、ミックスベジタブル、人参、ピーマン、あおのり	しょうゆ、みりん、コンソメ、塩、酒	牛乳 牛乳 チャーハン (豚ひき肉除去)	エネルギー 459 521 kcal たんぱく質 20.9 23.5 g 脂 質 15.0 16.3 g 食 塩 1.8 2.2 g			
10 (水)	食パン さけのチーズ焼き キャベツのツナサラダ 野菜スープ	食パン、米、さつまいも、油、パン粉、砂糖	牛乳、さけ、豚ひき肉→代替え:鶏ひき肉、ツナ缶、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、人参	酒、酢、しょうゆ、塩、コンソメ、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 そばろ御飯 (鶏そばろ御飯)	エネルギー 450 520 kcal たんぱく質 21.8 24.9 g 脂 質 16.6 18.1 g 食 塩 1.5 1.8 g			
11 (木)	菜めし御飯 ヤンニョムレバー (ヤンニョムチキン) 切干大根のサラダ(しらす干し) すまし汁(ふ・ほうれん草)	米、小麦粉、油、砂糖、麩、ごま油、白いりごま	牛乳、豚レバー→代替え:鶏肉、豚ひき肉→除去、しらす干し	キャベツ、長ねぎ、きゅうり、ほうれんそう、人参、切干大根	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、酢、菜めしの素、中華だしの素、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 チヂミ (豚ひき肉除去)	エネルギー 453 524 kcal たんぱく質 21.2 24.2 g 脂 質 15.8 17.0 g 食 塩 1.4 1.7 g			
12 (金)	ビビンバ丼 (ビビンバ丼(鶏ひき肉)) ちくわの磯辺焼き 中華スープ(わかめ・ねぎ) 洋梨缶	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、米粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、豚ひき肉→代替え:鶏肉、ちくわ、粉チーズ、無調整豆乳、白みそ	ほうれんそう、洋梨缶詰め、人参、もやし、長ねぎ、わかめ、あおのり	しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ボンデケーキジョ	エネルギー 468 543 kcal たんぱく質 21.3 24.3 g 脂 質 17.1 18.7 g 食 塩 1.8 2.2 g			
13 (土)	御飯 肉じゃがカレー風味 (肉じゃがカレー風味(鶏肉)) 大根サラダ (ハム除去) みそ汁(いんげん・里芋)	米、じゃがいも、小麦粉、さいとも、油、砂糖	牛乳、豚肉→代替え:鶏肉、無調整豆乳、ハム→除去、赤みそ、白みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、いんげん、コーン	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、ベーキングパウダー、カレー粉、塩	牛乳 牛乳 コーン蒸しパン	エネルギー 471 546 kcal たんぱく質 18.1 20.3 g 脂 質 17.1 18.7 g 食 塩 1.4 1.7 g			
15 (月)	御飯 ブルコギ (鶏肉と野菜の甘辛炒め) チンゲンサイとコーンの和え物 豆腐スープ(わかめ)	米、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉→代替え:鶏肉、豆腐、ビザ用チーズ、油揚げ	チンゲンサイ、たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、人参、コーン、長ねぎ、ピーマン、わかめ	しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ピザトースト	エネルギー 443 511 kcal たんぱく質 19.4 21.9 g 脂 質 17 18.6 g 食 塩 1.2 1.5 g			
16 (火)	御飯 ほうれん草としめじのオムレツ (ベーコン除去) ポテトサラダ 野菜スープ(たまねぎ)	さつまいも、米、じゃがいも、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油、小麦粉、バター、砂糖、黒いりごま	牛乳、卵、ベーコン→除去、チーズ	きゅうり、たまねぎ、人参、しめじ、ほうれん草、いんげん	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 さつまいものもちもちボール	エネルギー 487 566 kcal たんぱく質 15.7 17.3 g 脂 質 18.0 19.9 g 食 塩 1.2 1.4 g			
17 (水)	おたのしみ給食 御飯 すまし汁(かぶ・わかめ) さばのカレー揚げ ヨーグルト キャベツと海苔のサラダ	米、小麦粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、油、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、さば、無調整豆乳、ホイップクリーム、かつお節	キャベツ、かぶ、いちご、人参、きゅうり、だいこん葉、わかめ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 おたのしみケーキ	エネルギー 525 614 kcal たんぱく質 19.5 22.0 g 脂 質 22.8 25.9 g 食 塩 1.2 1.5 g			

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシブレイクはアレルゲンフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価 乳児 幼児
		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	調味料		
18	御飯 (鶏つくね 木 ひじきのサラダ (ハム除去) みそ汁(だいこん・高野豆腐)	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油、白すりごま、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、凍り豆腐、 <b>ベーコン→除去</b> 、白みそ、 <b>ハム→除去</b> 、ピザ用チーズ、赤みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、コーン、ひじき	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 チーズケーキサレ (ベーコン除去)	エネルギー 457 529 kcal たんぱく質 20.0 22.6 g 脂 質 17.6 19.3 g 食 塩 1.8 2.2 g
19	スバゲティミートソース (鶏ひき肉のミートソーススパゲッティ) (小松菜とベーコンのソテー (小松菜のソテー) 金 野菜スープ(じゃがいも・もやし) みかん	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、 <b>豚ひき肉→代替え:鶏肉</b> 、 <b>ベーコン→除去</b> 、しらす干し、かつお節	こまつな、みかん、たまねぎ、ホールトマト、もやし、コーン、いんげん、人参、えのきたけ、しめじ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 じゃこおかか(にぎり)	エネルギー 454 524 kcal たんぱく質 19.4 21.9 g 脂 質 14.3 15.2 g 食 塩 1.0 1.1 g
20	御飯 (大根と豚肉の炒め煮 (大根と鶏肉の炒め煮) 土 里芋の塩昆布あえ みそ汁(キャベツ・えのき)	米、さといも、米粉、砂糖、油	牛乳、 <b>豚肉→代替え:鶏肉</b> 、無調整豆乳、赤みそ、白みそ	大根、バナナ、えのきたけ、だいこん葉、長ねぎ、レーズン、塩昆布	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 バナナパンケーキ(米粉)	エネルギー 458 530 kcal たんぱく質 17.5 19.6 g 脂 質 14.7 15.7 g 食 塩 1.3 1.5 g
22	冬至 (御飯 すまし汁(里芋・大根葉) 月 鶏肉のゆずみそ焼き 切干大根の煮物	米、小麦粉、さといも、バター、ゆず、砂糖 	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、白みそ	人参、だいこん葉、かぼちゃ、長ねぎ、いんげん、切干大根	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳  かぼちゃのスノーボール風	エネルギー 451 521 kcal たんぱく質 17.6 19.7 g 脂 質 15.8 17.0 g 食 塩 1.1 1.4 g
23	焼きうどん (焼うどん(鶏肉)) (粉ふき芋(青のり) 火 コンソメスープ りんご	うどん、じゃがいも、米、油	牛乳、 <b>豚もも→代替え:鶏肉</b> 、 <b>豚ひき肉→除去</b> 、かつお節	たまねぎ、キャベツ、りんご、ミックスベジタブル、人参、ピーマン、あおのり	しょうゆ、みりん、コンソメ、塩、酒	牛乳 牛乳 チャーハン	エネルギー 459 521 kcal たんぱく質 20.9 23.5 g 脂 質 15.0 16.3 g 食 塩 1.8 2.2 g
24	世界の料理 フィンランド (ロールパン ロヒケイト 水 リハ・マカロニニラーティッコ ズティパンス(ベーコン除去)	じゃがいも、ロールパン、小麦粉、マカロニ、いちごジャム、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、パン粉 	牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、さけ、 <b>ベーコン→除去</b> 、粉チーズ	たまねぎ、人参、コーン	ホワイトソース、コンソメ、ベーキングパウダー、塩、バセリ粉	牛乳 牛乳 パンヌカック 	エネルギー 446 515 kcal たんぱく質 18.9 21.3 g 脂 質 18.2 20.1 g 食 塩 1.7 2.1 g
25	クリスマス (カレービラフ(豚ひき肉除去) トマトスープ 木 ローストチキン ブロッコリーサラダ	米、ホットケーキミックス、砂糖、油 	牛乳、鶏もも肉、ホイップクリーム、 <b>豚ひき肉→除去</b>	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、バナナ、パイナップル、ホールトマト、みかん缶、コーン、人参、パプリカ	しょうゆ、コンソメ、酢、みりん、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 トライフル 	エネルギー 476 553 kcal たんぱく質 19.0 21.4 g 脂 質 16.7 18.3 g 食 塩 1.3 1.6 g
26	ビビンバ丼 (ビビンバ丼(鶏ひき肉)) (ちくわの磯辺焼き 金 中華スープ(わかめ・ねぎ) 洋梨缶	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、米粉、油、砂糖、ごま油、白いりごま	牛乳、 <b>豚ひき肉→代替え:鶏肉</b> 、ちくわ、粉チーズ、無調整豆乳、白みそ	ほうれんそう、洋梨缶詰め、人参、もやし、長ねぎ、わかめ、あおのり	しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ボンデケージョ	エネルギー 468 543 kcal たんぱく質 21.3 24.3 g 脂 質 17.1 18.7 g 食 塩 1.8 2.2 g
27	御飯 (肉じゃがカレー風味 (肉じゃがカレー風味(鶏肉)) 土 大根サラダ (ハム除去) みそ汁(いんげん・里芋)	米、じゃがいも、小麦粉、さといも、油、砂糖	牛乳、 <b>豚肉→代替え:鶏肉</b> 、無調整豆乳、 <b>ハム→除去</b> 、赤みそ、白みそ	大根、たまねぎ、人参、きゅうり、いんげん、コーン	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、ベーキングパウダー、カレー粉、塩	牛乳 牛乳 コーン蒸しパン	エネルギー 471 546 kcal たんぱく質 18.1 20.3 g 脂 質 17.1 18.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
平均 栄養 価							エネルギー 463 535 kcal たんぱく質 19.2 21.7 g 脂 質 16.8 18.3 g 食 塩 1.4 1.7 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシフレックはアレルゲンフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用





献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				栄 養 価
		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	調味料	
01	(離)全粥90g ― 鶏肉と野菜の煮物 月 チンゲン菜のお浸し ― 豆腐スープ	米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐	チンゲンサイ、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 92 kcal たんぱく質 7.0 g 脂 質 0.9 g 食 塩 0.4 g
02	(離)全粥90g ― 豚肉と野菜の甘辛煮 火 ポテトサラダ ― たまねぎスープ	じゃがいも、米、砂糖	豚ひき肉	ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 116 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 3.7 g 食 塩 0.3 g
03	(離)全粥90g ― カレイの煮つけ 水 青菜の納豆和え ― 玉ねぎのみそ汁	米、砂糖	かれい、納豆、白みそ	こまつな、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 89 kcal たんぱく質 6.0 g 脂 質 0.9 g 食 塩 0.6 g
04	(離)全粥90g ― 鶏団子の煮物 木 きゅうりと人参のサラダ ― みそ汁(だいこん・高野豆腐)	米、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ、凍り豆腐	人参、たまねぎ、きゅうり、大根	だし汁、しょうゆ	エネルギー 95 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 0.7 g 食 塩 0.6 g
05	トマトスパゲティ ― 小松菜のお浸し 金 じゃがいものスープ ― みかん	スパゲティ、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)	こまつな、みかん、たまねぎ、トマト、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 124 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 0.6 g 食 塩 0.3 g
06	(離)全粥90g ― 豚肉と大根の煮物 土 里芋の煮物 ― みそ汁(大根葉)	さといも、米	豚ひき肉、白みそ	大根、だいこん葉	だし汁、しょうゆ	エネルギー 128 kcal たんぱく質 6.4 g 脂 質 4.6 g 食 塩 0.6 g
08	(離)全粥90g ― 鶏肉と玉ねぎの煮物 月 人参しりしり風 ― 豆乳みそ汁(かぼちゃ)	米、砂糖	無調整豆乳、鶏ささみ(筋無し)、ツナ缶(水煮)、白みそ	かぼちゃ、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 114 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 1.1 g 食 塩 0.5 g
09	(離)うどん(ひき肉) ― じゃがいものだし煮 火 コンソメスープ ― 煮りんご	じゃがいも、うどん、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	りんご、人参、キャベツ	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エネルギー 106 kcal たんぱく質 6.9 g 脂 質 0.5 g 食 塩 1.3 g
10	スティックパン ― 鮭とさつまいもの煮物 水 キャベツとツナのだし煮 ― 野菜スープ	食パン、さつまいも、片栗粉	さけ、ツナ缶(水煮)	キャベツ、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 133 kcal たんぱく質 8.8 g 脂 質 2.3 g 食 塩 0.8 g
11	(離)全粥90g ― 鶏レバーそぼろ煮 木 きゅうりと人参のだし煮 ― すまし汁(ふ・ほうれん草)	米、麩、砂糖	鶏レバー	人参、きゅうり、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 89 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 0.8 g 食 塩 0.5 g
12	(離)全粥90g ― 鶏肉とほうれん草のみそ煮 金 じゃがいものだし煮 ― すまし汁(いんげん)	じゃがいも、米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	ほうれんそう、いんげん、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 97 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 0.5 g 食 塩 0.4 g
13	(離)全粥90g ― 肉じゃが 土 だいこんのだし煮 ― みそ汁(いんげん・里芋)	米、じゃがいも、さといも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	大根、人参、たまねぎ、きゅうり、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 94 kcal たんぱく質 6.6 g 脂 質 0.5 g 食 塩 0.4 g
15	(離)全粥90g ― 鶏肉と野菜の煮物 月 チンゲン菜のお浸し ― 豆腐スープ(わかめ)	米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐	チンゲンサイ、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 92 kcal たんぱく質 7.0 g 脂 質 0.9 g 食 塩 0.4 g
16	(離)全粥90g ― 豚肉と野菜の甘辛煮 火 ポテトサラダ ― たまねぎスープ	じゃがいも、米、砂糖	豚ひき肉	ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 116 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 3.7 g 食 塩 0.3 g
17	(離)全粥90g ― たらの煮つけ 水 キャベツのおひたし ― すまし汁(かぶ)	米、砂糖	たら	キャベツ、かぶ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 81 kcal たんぱく質 5.0 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.5 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。  
※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
		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	調味料	
18	(離)全粥90g	米、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ、凍り豆腐	人参、たまねぎ、きゅうり、大根	だし汁、しょうゆ	エネルギー 94 kcal
(	鶏団子の煮物					たんぱく質 6.8 g
木	きゅうりと人参のサラダ					脂質 0.7 g
(	みそ汁(だいこん・高野豆腐)					食塩 0.6 g
19	トマトスパゲティ	スパゲティ、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)	こまつな、みかん、たまねぎ、トマト、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 124 kcal
(	小松菜のお浸し					たんぱく質 7.8 g
金	じゃがいものスープ					脂質 0.6 g
(	みかん					食塩 0.3 g
20	(離)全粥90g	さといも、米	豚ひき肉、白みそ	大根、だいこん葉	だし汁、しょうゆ	エネルギー 128 kcal
(	豚肉と大根の煮物					たんぱく質 6.4 g
土	里芋の煮物					脂質 4.6 g
(	みそ汁(大根葉)					食塩 0.6 g
22	(離)全粥90g	米、さといも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、かぼちゃ、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 99 kcal
(	鶏肉とかぼちゃのみそ煮					たんぱく質 6.5 g
月	人参の煮物					脂質 0.4 g
(	すまし汁(里芋・いんげん)					食塩 0.5 g
23	(離)うどん(ひき肉)	じゃがいも、うどん、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	りんご、人参、キャベツ	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エネルギー 106 kcal
(	じゃがいものだし煮					たんぱく質 6.9 g
火	コンソメスープ					脂質 0.5 g
(	煮りんご					食塩 1.3 g
24	スティックパン	食パン、じゃがいも、マカロニ、砂糖	牛乳、鶏ももひき肉	たまねぎ、いんげん、人参	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エネルギー 146 kcal
(	鶏肉とマカロニ煮					たんぱく質 6.4 g
水	じゃが芋の煮物(人参)					脂質 3.6 g
(	ミルクスープ					食塩 0.7 g
25	(離)野菜リゾット	米	鶏ささみ(ひき肉)	ブロッコリー、人参、たまねぎ、キャベツ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 93 kcal
(	鶏肉の甘辛煮					たんぱく質 7.2 g
木	ブロッコリーのだし煮					脂質 0.5 g
(	すまし汁(きゃべつ)					食塩 0.5 g
26	(離)全粥90g	じゃがいも、米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	ほうれんそう、いんげん、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 97 kcal
(	鶏肉とほうれん草のみそ煮					たんぱく質 6.8 g
金	じゃがいものだし煮					脂質 0.5 g
(	すまし汁(いんげん)					食塩 0.4 g
27	(離)全粥90g	米、じゃがいも、さといも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	大根、人参、たまねぎ、きゅうり、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 94 kcal
(	肉じゃが					たんぱく質 6.6 g
土	だいこんのだし煮					脂質 0.5 g
(	みそ汁(いんげん・里芋)					食塩 0.4 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。  
※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。