

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
02月	昼食	ご飯 鮭の塩こうじ焼き うの花炒り煮 味噌汁	米 つきこんにやく、三温糖	さけ おから、油揚げ、ちくわ 鶏肉、味噌、こんぶ(だし用)	にんじん、葉ねぎ、干しいたけ はくさい、なめこ、にんじん	塩こうじ しょうゆ、本みりん だしかつお
	午後おやつ	牛乳 菓子パン (幼児のみ)棒チーズ	たまごの蒸しケーキ(小麦・卵・乳)	牛乳 棒チーズ		
03火	昼食	中華どんぶり 切り干し大根のナムル スープ	米、片栗粉、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚肉 ハム 絹ごし豆腐、わかめ(乾)	はくさい、にんじん、たけのこ水煮、にら、干しいたけ、しょうが にんじん、切り干しだいこん もやし、白ねぎ、にんじん	しょうゆ、中華だしの素、こしょう しょうゆ、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	豆乳ヨーグルト 菓子	プチスティック(小麦)	豆乳ヨーグルト(ブルーベリー)		
04水	昼食	ご飯 肉豆腐 青菜ときのこのポン酢あえ	米 糸こんにやく、三温糖 三温糖	木綿豆腐、豚肉、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、たけのこ水煮、干しいたけ ほうれんそう、しゅんぎく、えのきたけ、にんじん、しめじ	しょうゆ、本みりん、だしかつお ポン酢しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★オートミールクッキー	オートミール、無塩バター、三温糖、小麦粉、スライスアーモンド	牛乳 卵		
05木	昼食	ジョア ミートスパゲティ キャベツ入りごぼうのマヨサラダ	スパゲティ(ゆで・冷)、なたね油、三温糖 マヨネーズ、三温糖	合挽き肉、粉チーズ ベーコン	きゅうり、キャベツ、ごぼう 白ねぎ、コーン(冷)、万能ねぎ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩 しょうゆ
	午後おやつ	★ねぎじゃこチャーハン	米、ごま油	チリメン	白ねぎ、コーン(冷)、万能ねぎ	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう
06金	昼食	スタミナとう丼 高野豆腐の卵とじ 粕汁	米、三温糖 三温糖 さといも(冷)	豚ひき肉、納豆、刻みりのり 卵、高野豆腐 豚肉、油揚げ、味噌	たまねぎ、れんこん、にんじん、しょうが、干しいたけ こまつな だいこん、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん だしかつお、しょうゆ 酒かす、しょうゆ、だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムサンド	食パン	牛乳	ブルーベリージャム	
07土	昼食	牛乳 ポテサラドック ポトフ風スープ	ドッグパン、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳 ハム 鶏肉	きゅうり、にんじん、コーン(冷) たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぶ	塩、こしょう コンソメ、塩、こしょう
09月	昼食	ご飯 鶏の香味焼き カムカムサラダ 味噌汁	米 ごま油 ごま油、三温糖 さといも(冷)	鶏肉 厚揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	白ねぎ、しょうが もやし、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん キャベツ、なめこ	しょうゆ、本みりん しょうゆ、塩、こしょう だしかつお
	午後おやつ	牛乳 黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう	牛乳		
10火	昼食	ご飯 ブリカツ かぶの塩こんぶサラダ けんちん汁	米 パン粉、小麦粉、なたね油、三温糖 なたね油、三温糖 片栗粉	ぶり、卵 塩こんぶ 木綿豆腐、鶏肉、こんぶ(だし用)	かぶ、きゅうり、にんじん だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	中濃ソース、ケチャップ、こしょう、塩 酢 しょうゆ、だしかつお
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)こんぶ	おとうふ屋さんのビスケット(小麦・ゴマ)	かみかみこんぶ	みかん	
11水	昼食	ロールパン パンプキンシチュー 花野菜のサラダ	ロールパン バター、小麦粉、なたね油 マヨネーズ	牛乳、鶏肉	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷) カリフラワー、ブロッコリー、にんじん	コンソメ、こしょう、塩 塩、カレー粉
	午後おやつ	牛乳 ★じゃこチップ 菓子	三温糖、スライスアーモンド 豆乳クッキー	牛乳 かえりちりめん		しょうゆ、本みりん
12木	昼食	ご飯 筑前煮 絹あつ和え	米 さといも、板こんにやく、三温糖 三温糖、すりごま	鶏肉、ちくわ、こんぶ(だし用) 厚揚げ、白みそ	だいこん、たけのこ水煮、にんじん、ごぼう、えんどう、干しいたけ、いわし(卵) ほうれんそう、しめじ、にんじん	しょうゆ、みりん、だしかつお だしかつお、しょうゆ、本みりん、塩
	午後おやつ	牛乳 ★抹茶のおからケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 卵、牛乳、おから、スキムミルク、黒豆		抹茶
13金	昼食	ご飯 鮭の味噌焼き 五目煮豆 豚汁	米 三温糖 つきこんにやく、三温糖 さといも	さけ、味噌 だいた水煮缶詰、角切り昆布 豚肉、味噌	ごぼう、れんこん、にんじん、干しいたけ だいこん、にんじん、葉ねぎ	本みりん しょうゆ、本みりん だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★さつまいものクラスク	さつまいも、三温糖、なたね油、バター	牛乳 スキムミルク		
14土	昼食	牛乳 親子うどん 金時煮豆	ゆでうどん(冷)、三温糖 三温糖	牛乳 卵、鶏肉、かまぼこ、こんぶ(だし用)	ほうれんそう、ねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん、だしかつお、塩 塩

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
16月	昼食	ご飯 鶏肉のごまパン粉焼き ツナわかめサラダ スープ	米 パン粉、白ごま、なたね油 三温糖	鶏肉 ツナ、わかめ(乾) ベーコン	にんにく キャベツ、にんじん たまねぎ、カリフラワー、にんじん、しめじ	しょうゆ 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★きなこ揚げパン	牛乳 きな粉		塩	
17火	昼食	三色どんぶり 白菜と春菊のごまマヨ和え 味噌汁	米、三温糖、なたね油 マヨネーズ、すりごま	鶏ひき肉、卵 絹ごし豆腐、味噌、わかめ(乾)	ほうれんそう、しょうが はくさい、しゅんぎく、にんじん たまねぎ、なめこ	しょうゆ、しょうゆ、塩 しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 たい焼き	牛乳 たい焼き(冷・小麦・卵・乳)			
18水	昼食	ご飯 大根と豚肉のみそ煮 こまつなっとう	米 さいとも、板こんにゃく、三温糖、なたね油 三温糖	豚肉、味噌、こんぶ(だし用) 挽きわり納豆、チリメン	だいこん、にんじん、いんげん(冷) こまつな	しょうゆ、だしかつお、本みりん しょうゆ
	午後おやつ	ジョア ★オレンジゼリー 菓子	三温糖 ミレービスケット(小麦)	ジョア(プレーン) アガー	オレンジ果汁、みかん缶	
19木	昼食	ご飯 鯖のゆずみそ焼き れんこんともやしのゴマ酢和え 雪鍋汁	米 三温糖 三温糖、なたね油、すりごま	さわら、白みそ 豚肉、油揚げ、こんぶ(だし用)	ゆず果皮 れんこん、もやし、きゅうり、にんじん だいこん、はくさい、えのきたけ、葉ねぎ	本みりん、しょうゆ、塩 しょうゆ、酢 しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★かぼちゃのプチパン	牛乳 ホットケーキ粉、バター、三温糖	牛乳	かぼちゃ	
20金	昼食	(幼児のみ)ぶどうジュース ロールパン 鮭のポテトマヨ焼き トマトとチーズのサラダ マカロニ入り豆乳スープ	ロールパン じゃがいも、マヨネーズ、バター なたね油、三温糖 マカロニ、バター、片栗粉	さけ、牛乳 ハム、チーズ 豆乳	ぶどう果汁 パセリ粉 トマト、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー たまねぎ、にんじん、コーン(冷)	塩、こしょう 酢、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 洋菓子	牛乳 ケーキ(小麦・卵・乳)またはゼリー	牛乳		
21土	昼食	牛乳 ガパオライス 春雨入り豆乳スープ	米、三温糖 はるさめ	牛乳 鶏ひき肉 豆乳、あらびきウインナー	たまねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン はくさい、にんじん、しいたけ	オイスターソース、中華だしの素 コンソメ、こしょう、塩
23月	昼食	ご飯 鯖の味噌煮 酢の物 すまし汁	米 三温糖 三温糖 切り麩	さば、味噌 かまぼこ、わかめ(乾)	しょうが はくさい、きゅうり たまねぎ、水菜、にんじん、えのきたけ	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ、塩 しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	プリン 菓子		プリン(卵不使用・乳) さらざ揚げ(小麦)		
24火	昼食	親子丼 三平汁 果物	米、三温糖、片栗粉 さいとも(冷)	鶏肉、卵、高野豆腐、刻みのり さけ、味噌、さつま揚げ、こんぶ(だし用)	たまねぎ、みつば だいこん、にんじん、葉ねぎ、ごぼう りんご	しょうゆ、本みりん、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★じゃが芋のチーズ焼き	牛乳 じゃがいも、バター	牛乳 ピザ用チーズ	コーン(冷)、パセリ粉	塩 塩
25水	昼食	コーンライス ローストチキン きゅうりの黒ごまサラダ トマトスープ	米、バター 黒ごま じゃがいも	鶏肉 ベーコン	コーン(冷) たまねぎ、しょうが、にんにく きゅうり、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶、にんじん	しょうゆ、本みりん しょうゆ、塩 ケチャップ、コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムホイップサンド	牛乳 ロールパン、三温糖	牛乳 生クリーム、ヨーグルト(無糖)	いちごジャム	
26木	昼食	ご飯 大豆と根菜のトマト煮 チンゲンサイのツナマヨ和え	米 なたね油 マヨネーズ	だいず水煮、牛肉、味噌 ツナ	たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、れんこん、ごぼう チンゲンサイ、もやし	コンソメ、塩 塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 干し芋 菓子 (幼児のみ)菓子	牛乳 蒸し切干しいも りんごジャムサンド(小麦・乳) のりまきあられ	牛乳		
27金	昼食	冬野菜のカレーライス きゅうりの中華漬け カップヨーグルト	米、さいとも(冷) 三温糖、ごま油	豚ひき肉 ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、カリフラワー、れんこん、にんじん、コーン(冷) きゅうり	カレールウ、コンソメ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子パン ブルーン	牛乳 牛乳パン(小麦・卵・乳)	牛乳	ブルーン(乾)	
28土	昼食	牛乳 味噌煮込みうどん さつま芋レモン煮	牛乳 ゆでうどん(冷)、三温糖 さつまいも、三温糖	牛乳 鶏肉、赤みそ、油揚げ	はくさい、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ レモン	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ

★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	511kcal	578kcal	418kcal	477kcal
たんぱく質	21.3g	21.6g	18.0g	17.8g
脂質	16.4g	15.4g	14.5g	13.2g
カルシウム	238mg	270mg	247mg	225mg
ビタミンC	23mg	19mg	19mg	18mg

☎お誕生日おめでとうメニューです。12月生まれのおともだちのリクエストでメニューを決めました。

○★マークの日は手作りおやつです。

○土曜日は午後おやつにお菓子ができます。

○材料の都合により、献立を変更することがあります。