

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 月	わかめご飯 味噌汁 はんぺんのはさみ揚げ 切干大根の煮付け きゅうりの塩昆布和え みかん缶	牛乳 菓子	牛乳・みそ・削り節・煮干し・はんぺん・プロセスチーズ・鶏卵・油揚げ	菓子・精白米・釜焼きふ・薄力粉・パン粉・調合油・三温糖・ごま油・くるくるパン	こまつな・たまねぎ・切干しいごこん・にんじん・きゅうり・塩昆布・みかん缶詰
2 火	ご飯 味噌汁 生姜焼き ひじきの炒り煮 茹でキャベツ バナナ	牛乳 くるくるパン ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・みそ・削り節・煮干し・ぶたロース・さつま揚げ・納豆	精白米・じゃがいも・調合油・糸ごん・三温糖・マヨネーズ	えのきたけ・ほうれんそう・しょうが・乾ひじき・にんじん・キャベツ・バナナ・こねぎ
3 水	バターロールパン 白菜スープ 鶏肉のラビコットソース マカロニソテー 南瓜の甘煮 ピーチゼリー	バナナ 麦茶 菓子	なると・若鶏もも皮なし・ぶたロース・牛乳	バターロールパン・いりごま・片栗粉・調合油・三温糖・マカロニ・有塩バター・ピーチゼリー・蒸し中華めん	バナナ・はくさい・長ねぎ・しょうが・トマト・たまねぎ・きゅうり・黄ピーマン・青ピーマン・くりかぼちゃ・キャベツ・にんじん
4 木	ご飯 若布スープ ホウレンソウの風船 ゆき野菜 メロン	牛乳 焼きそば ジュース 菓子	ぶたロース・生揚げ・みそ・牛乳	菓子・精白米・いりごま・調合油・三温糖・ごま油・じゃがいも	りんごジュース・塩わかめ・長ねぎ・キャベツ・青ピーマン・きゅうり・メロン・スイートコーン
5 金	散らし寿司 クラッシュスープ 鯖の味噌照り焼き マロニエの金平 天の川ゼリー	牛乳 菓子	牛乳・鶏卵・でんぷ・削り節・さけ・みそ	菓子・精白米・三温糖・そうめん・マロニー・ごま油・天の川ゼリー・薄力粉・有塩バター	かんぴょう・乾しいたけ・にんじん・きざみのり・オクラ・こぼろ・青ピーマン・レモン果汁
6 土	オープンサンド コンソメスープ 南瓜のサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・プロセスチーズ・まぐろ油漬缶詰・ヨーグルト	菓子・ロールパン・マヨドレ・片栗粉・精白米	きゅうり・冷凍コーン・たまねぎ・にんじん・冷凍くりかぼちゃ
8 月	ふりかけご飯 味噌汁 お好み焼き風厚焼き卵 シャーマンポテト 茹で人参 バナナ	牛乳 菓子	牛乳・生揚げ・みそ・煮干し・かつお節・サラダ竹輪・鶏卵・削り節・ウインナーソーセージ・プロセスチーズ	菓子・精白米・じゃがいも・調合油・薄力粉・三温糖	みずな・たまねぎ・キャベツ・あおのり・パセリ・にんじん・バナナ
9 火	カレーライス 味噌汁 花畑サラダ すいか	牛乳 チーズ蒸しパン ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・ぶたロース・油揚げ・みそ・削り節・煮干し	精白米・じゃがいも・調合油	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ほうれんそう・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン・すいか
10 水	牛乳パン 野菜スープ チキンナゲット ハンバーグ とうもろこし ヨーグルト	麦茶 おにぎり バナナ 麦茶	鶏ひき肉・押し豆腐・鶏卵・ロースハム・ヨーグルト・油揚げ・削り節	牛乳パン・片栗粉・調合油・はるさめ・ごま油・三温糖・ゆでうどん	バナナ・たまねぎ・りよくとうもやし・にんじん・チンゲンサイ・乾しいたけ・にんにく・しょうが・きゅうり・スイートコーン・塩わかめ・長ねぎ
11 木	ご飯 味噌汁 鯖の甘煮 野菜ソテー 胡瓜の即席漬け オレンジゼリー	牛乳 岩石揚げ 菓子	木綿豆腐・みそ・削り節・煮干し・さば・大豆水煮缶詰・鶏卵・牛乳	菓子・精白米・三温糖・調合油・オレンジゼリー・さつまいも・薄力粉	りんごジュース・えのきたけ・こまつな・しょうが・キャベツ・りよくとうもやし・にんじん・青ピーマン・きゅうり・乾ひじき
12 金	親子丼 味噌汁 ツナサラダ 桃缶	麦茶 人参クッキー 牛乳 菓子	牛乳・若鶏もも皮なし・鶏卵・油揚げ・みそ・煮干し・削り節・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・調合油・三温糖・片栗粉・薄力粉・有塩バター	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・ほうれんそう・とうがん・塩わかめ・キャベツ・きゅうり・白桃缶
13 土	鶏味噌スパゲティ オニオンスープ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・鶏ひき肉・みそ・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・スパゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・精白米	たまねぎ・しょうが・きゅうり・にんじん・チンゲンサイ・キャベツ
16 火	ご飯 味噌汁 タンンドリーチキン チャフチエ 茹でキャベツ メロン	麦茶 ツナご飯 ヨーグルト 麦茶 ジュース ツナトマトスパゲティ	ヨーグルト・油揚げ・みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・プレーンヨーグルト・ぶたロース・まぐろ油漬缶詰	精白米・マロニー・三温糖・ごま油・マヨネーズ・スパゲティ・オリーブ油	たまねぎ・みずな・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・黄ピーマン・赤ピーマン・りよくとうもやし・キャベツ・メロン・にんじん・ホールトマト・りんごジュース

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (β-胡萝卜素量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
乳児	487	19	14.7	208	1.9	146	0.28	0.33	27	4.4	2.1
幼児	581	22.5	17.8	188	2.5	170	0.34	0.33	31	5.6	2.6

※おやつの上段は、乳児のおやつです。  
 ※乳児のマヨネーズは、卵のっていないものを使用しています。  
 ※材料の入荷状況により、献立を変更する場合があります。  
 ※★は新メニューです。

