

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 火	切干し大根のご飯 味噌汁 豚しゃぶ 茹でブロッコリー バナナ	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・油揚げ・絹ごし豆腐・みそ・煮干し・削り節・ふたろース・バルメザンチーズ・脱脂粉乳・牛乳	精白米・三温糖・調合油・マヨネーズ・薄力粉・無塩バター	切干しだいこん・にんじん・なめこ・長ねぎ・キャベツ・りょくとうもやし・ブロッコリー・バナナ
2 水	牛乳パン ジュリエンススープ 中華風ローストチキン 春雨サラダ 煮し野菜 ヨーグルト	麦茶 チーズスキムクッキー バナナ 麦茶	若鶏もも皮なし・ロースハム・ヨーグルト	牛乳パン・三温糖・いりごま・はるさめ・調合油・精白米	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・しょうが・にんにく・きゅうり・くりかぼちゃ
3 木	ご飯 味噌汁 かじきまぐろの甘酢焼き マカロニサラダ きゃべつの塩昆布和え かんきつ類 こま塩ご飯 味噌汁 豚肉のりんごソースがけ 野菜ソテー 南瓜の甘煮 バナナ	麦茶 おにぎり ジュース 菓子	生揚げ・みそ・煮干し・削り節・めかじき・ロースハム・鶏卵・牛乳	菓子・精白米・片栗粉・三温糖・マカロニ・マヨネーズ・ごま油・食パン	りんごジュース・えのきたけ・こまつな・きゅうり・にんじん・キャベツ・塩昆布・かんきつ類
4 金	味噌汁 豚肉のりんごソースがけ 野菜ソテー 南瓜の甘煮 バナナ	牛乳 フレッシュトースト 牛乳 菓子	牛乳・みそ・削り節・煮干し・ふたろース・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・いりごま・釜焼き心・三温糖・調合油・そうめん	だいこん・みずな・りんご・たまねぎ・キャベツ・りょくとうもやし・にんじん・青ピーマン・くりかぼちゃ・バナナ・乾しいたけ・長ねぎ・ほうれんそう
5 土	チキンカレーライス 韓国風スープ ブロッコリーサラダ小鉢 ヨーグルト	麦茶 おにぎり 牛乳 菓子	牛乳・若鶏もも皮なし・ヨーグルト	菓子・精白米・じゃがいも・調合油・いりごま・ごま油	たまねぎ・にんじん・塩わかめ・ブロッコリー・キャベツ・冷凍コーン
7 月	ふりかけご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ もやしとほうれん草の胡麻あえ 茹で人参 ヨーグルト	牛乳 お好み焼き ヨーグルト 麦茶	牛乳・みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・ヨーグルト・鶏卵・ベーコン	菓子・精白米・片栗粉・調合油・すりごま・三温糖・お好み焼き粉	はくさい・えのきたけ・こねぎ・しょうが・にんにく・りょくとうもやし・ほうれんそう・にんじん・キャベツ・冷凍コーン・たまねぎ・あおのり
8 火	ご飯 すまし汁 鮭の西京焼き 切干大根の煮付け 温野菜 かんきつ類	牛乳 バナナケーキ バナナ 麦茶	ヨーグルト・木綿豆腐・削り節・さけ・みそ・油揚げ・鶏卵・牛乳	精白米・三温糖・すりごま・調合油・マヨネーズ・薄力粉・無塩バター	えのきたけ・ほうれんそう・長ねぎ・まこんぶ・切干だいこん・にんじん・スナップえんどう・かんきつ類・バナナ
9 水	バターロールパン 野菜スープ オムレツ 春キャベツのスパゲッティソテー 茹でブロッコリー ピーチゼリー	麦茶 炊き込みごはん ジュース 菓子	鶏卵・鶏ひき肉・ベーコン・若鶏もも皮なし	バターロールパン・調合油・スパゲティ・オリーブ油・マヨネーズ・ピーチゼリー・精白米・三温糖	バナナ・たまねぎ・りょくとうもやし・にんじん・チンゲンサイ・乾しいたけ・トマトケチャップ・キャベツ・ブロッコリー
10 木	カレーライス 味噌汁 ツナサラダ かんきつ類	麦茶 フラスク 牛乳 菓子	ふたろース・木綿豆腐・みそ・煮干し・削り節・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・じゃがいも・調合油・食パン・有塩バター・グラニュー糖	りんごジュース・たまねぎ・にんじん・りょくとうもやし・塩わかめ・キャベツ・きゅうり・かんきつ類
11 金	ご飯 味噌汁 ハンバーグ ポテトサラダ 茹でブロッコリー バナナ	麦茶 鶏南蛮うどん	牛乳・油揚げ・みそ・煮干し・削り節・鶏ひき肉・ふたひき肉・ロースハム・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・パン粉・調合油・じゃがいも・マヨネーズ・ゆでうどん・片栗粉	キャベツ・長ねぎ・たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・きゅうり・ブロッコリー・バナナ・乾しいたけ
12 土	ミートソーススパゲティ もやしのスープ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・鶏ひき肉・ふたひき肉・バルメザンチーズ・ベーコン・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・いりごま・精白米	にんにく・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・セロリー・ホールトマト・トマトケチャップ・りょくとうもやし・生しいたけ・キャベツ・きゅうり
14 月	筍ごはん 味噌汁 豚しゃぶ 茹でブロッコリー かんきつ類	牛乳 菓子	牛乳・油揚げ・絹ごし豆腐・みそ・煮干し・削り節・ふたろース・バルメザンチーズ・脱脂粉乳	菓子・精白米・調合油・三温糖・マヨネーズ・薄力粉・無塩バター	ゆでたけのこ・にんじん・なめこ・長ねぎ・キャベツ・りょくとうもやし・ブロッコリー・かんきつ類
15 火	麻婆丼 白菜と春雨のスープ 根菜サラダ バナナ	ヨーグルト 麦茶 牛乳 シヤムサンド	ヨーグルト・木綿豆腐・ふたひき肉・みそ・牛乳	精白米・調合油・三温糖・片栗粉・はるさめ・いりごま・マヨネーズ・食パン	長ねぎ・しょうが・にんにく・はくさい・乾しいたけ・こまつな・れんごん・にんじん・かぶ・かぶの葉・バナナ・いちごジャム

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 (レチノール当量: 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	494	19.5	15.2	208	1.9	147	0.3	0.34	36	4.4	2.1
幼児	584	23	18.2	187	2.4	168	0.37	0.33	42	5.7	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、卵の入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。

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
16 水	牛乳パン シユリエンススープ 中華風ローストチキン 春雨サラダ 蒸し野菜 ヨーグルト	バナナ 麦茶	若鶏もも皮なし・ロースハム・ヨーグルト	牛乳パン・三温糖・いりごま・はるさめ・調合油・精白米	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・しょうが・にんにく・きゅうり・くりかぼちゃ
17 木	ご飯 味噌汁 かじきまぐろの甘酢焼き マカロニサラダ きゃべつ かまぼこ類 ごま塩ご飯	麦茶 おにぎり ジュース 菓子	生揚げ・みそ・煮干し・削り節・めかじき・ロースハム・鶏卵・牛乳	菓子・精白米・片栗粉・三温糖・マカロニ・マヨネーズ・ごま油・食パン	りんごジュース・えのきたけ・こまつな・きゅうり・にんじん・キャベツ・塩昆布・かんぎつ類
18 金	ご飯 味噌汁 豚肉のりんごソースかけ 野菜ソテー 南瓜の甘煮 バナナ	麦茶 ゆめん	牛乳・みそ・削り節・煮干し・ふたロース・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・いりごま・釜焼きふ・三温糖・調合油・そうめん	だいこん・みずな・りんご・たまねぎ・キャベツ・りょくとうもやし・にんじん・青ピーマン・くりかぼちゃ・バナナ・乾しいたけ・長ねぎ・ほうれんそう
19 土	きつねうどん じゃが芋のそぼろ煮 ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・油揚げ・削り節・鶏ひき肉・ヨーグルト・スライスチーズ	菓子・ゆでうどん・三温糖・じゃがいも・調合油・食パン・エッグケア	長ねぎ・にんじん・ほうれんそう・きざみのり
21 月	ふりかけご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ もやしとほうれん草の胡麻あえ 茹で人参 ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・ヨーグルト・鶏卵・ベーコン	菓子・精白米・片栗粉・調合油・すりごま・三温糖・お好み焼き粉	はくさい・えのきたけ・こねぎ・しょうが・にんにく・りょくとうもやし・ほうれんそう・にんじん・キャベツ・冷凍コーン・たまねぎ・あおのり
22 火	ご飯 すまし汁 たらこのステーキソースかけ 切干大根の煮付け 温野菜 かんきつ類 バターロールパン 野菜スープ オムレツ 春キャベツのスバゲッティソテー	麦茶	ヨーグルト・木綿豆腐・削り節・たら・油揚げ・鶏卵・牛乳	精白米・薄力粉・調合油・三温糖・マヨネーズ・無塩バター	えのきたけ・ほうれんそう・長ねぎ・まこんぶ・たまねぎ・切干しいごん・にんじん・スナップえんどう・かんぎつ類・バナナ
23 水	茹でフロッコリー りんごゼリー	牛乳 菓子	鶏卵・鶏ひき肉・ベーコン・若鶏もも皮なし	バターロールパン・調合油・スバゲティ・オリーブ油・マヨネーズ・りんごゼリー・精白米・三温糖	バナナ・たまねぎ・りょくとうもやし・にんじん・チンゲンサイ・乾しいたけ・トマトケチャップ・キャベツ・ブロッコリー
24 木	お赤飯 味噌汁 サーモンフライ 茹でキャベツ 蒸し野菜 煮付け	麦茶 ケーキ	ささげ・みそ・煮干し・削り節・さけ・鶏卵・さつま揚げ	菓子・精白米・いりごま・釜焼きふ・薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・三温糖・ケーキ	りんごジュース・たまねぎ・塩わかめ・キャベツ・くりかぼちゃ・だいごん・にんじん・かんぎつ類・いちご
25 金	ご飯 味噌汁 ハンバーグ ポテトサラダ 茹でフロッコリー バナナ	牛乳 菓子	牛乳・油揚げ・みそ・煮干し・削り節・鶏ひき肉・ふたひき肉・ロースハム・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・パン粉・調合油・じゃがいも・マヨネーズ・ゆでうどん・片栗粉	キャベツ・長ねぎ・たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・きゅうり・ブロッコリー・バナナ・乾しいたけ
26 土	ミートソーススバゲティ もやしのスープ グリーンサラダ ヨーグルト	麦茶 ツナご飯	牛乳・鶏ひき肉・ふたひき肉・バルメザンチーズ・ベーコン・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・スバゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・いりごま・精白米	にんにく・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・セロリー・ホールトマト・トマトケチャップ・りょくとうもやし・生しいたけ・キャベツ・きゅうり
28 月	麻婆丼 白菜と春雨のスープ 根菜サラダ かんきつ類	牛乳 菓子	牛乳・木綿豆腐・ふたひき肉・みそ	菓子・精白米・調合油・三温糖・片栗粉・はるさめ・いりごま・マヨネーズ・食パン	長ねぎ・しょうが・にんにく・はくさい・乾しいたけ・こまつな・れんごん・にんじん・かぶ・かぶの葉・かんぎつ類・いちごジャム
30 水	牛乳パン コーンのスープ 豚肉のデミクラソース焼き スバゲティサラダ 蒸し野菜 チーズゼリー	バナナ 麦茶	ふたロース・ロースハム	牛乳パン・片栗粉・調合油・スバゲティ・マヨネーズ・ピーチゼリー・精白米・ごま油	バナナ・冷凍コーン・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・トマトケチャップ・きゅうり・くりかぼちゃ

