

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 10時おやつ | 材料（昼食と午後おやつ） | | | 3時おやつ | 日 | 曜 | 昼食献立名 | 10時おやつ | 材料（昼食と午後おやつ） | | | 3時おやつ | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|-------|---|---------------|--|---------------------------------------|--|--------------------------|---|---|---|-------------|---------------------------------|---|---|-------------------------|-------|-----------|---|--------------|-------|-------------|-------|-----------|----|-------------|-------|------------|----|-----------|------|-------------|
| | | | | 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 | | | | | | 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 | 火 | 野菜メンチかつ 白和え みそ汁 はっさく | バナナ 牛乳 | 米、小麦粉、油、砂糖、パン粉 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、油揚げ | はっさく、ほうれんそう、だいこん、にんじん、たまねぎ、なす、ごま、コーン缶、万能ねぎ | 牛乳ケーキ 牛乳 | 16 | 水 | さけのマヨネーズ焼き 五目煮豆 すまし汁 いよかん | ウエハース 牛乳 | 米、生中華めん、マヨネーズ、砂糖、油 | 牛乳、さけ、豚肉（肩ロース）、ゆで大豆、鶏むね肉 | かぶ、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン缶、にら、板こんにゃく、だいのこ（ゆで）、かぶ・栗、干しいたけ、ごぼう、カットわかめ、いよかん | ラーメン 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 水 | 野菜キッシュ さつま芋のレモン煮 スープ ヨーグルト | ウエハース 牛乳 | 米、さつまいも、七分つき米、しゅうまいの皮、油、砂糖、ごま油 | 牛乳、卵、とろけるチーズ、ベーコン、しらす干し、生クリーム | たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、ひじき、レモン果汁 | チャーハン (しらす・ひじき) 牛乳 | 17 | 木 | だし巻きひじき卵 キャベツとちくわの酢和え みそ汁 バナナ | ヨーグルト | 米、砂糖、油、片栗粉 | 牛乳、卵、ちくわ、米みそ（淡色辛みそ） | バナナ、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、なめこ、ごま、ひじき | たべっこどうぶつ 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 木 | ひな祭りちらし寿司 鶏むね肉の照り焼き 菜の花のお浸し 麩のすまし汁・いちご | チーズ 牛乳 | 七分つき米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、焼酎 | 牛乳、鶏むね肉、豆乳、油揚げ | いちご、なほな、にんじん、コーン缶、れんこん、えのきたけ、ねぎ、ほうれんそう、さやえんどう、いちごジャム、焼きのり、しょうが | 3色蒸しパン 牛乳 | 18 | 金 | エビピラフ 鶏のから揚げ ポテトサラダ・スープ プチダノン | せんべい 牛乳 | 七分つき米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、油、白玉粉 | 牛乳、鶏もも肉（皮付き）、卵、豆乳、しばえび、ベーコン、大豆（乾）、ハム、ク | たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶、クリームコーン缶、いちご、にんにく、しょうが | いちごのケーキ リンゴジュース | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 金 | マーボー豆腐 もやしの中華風和え物 はるさめスープ バナナ | せんべい 牛乳 | 米、小麦粉、砂糖、油、はるさめ、ごま油、片栗粉 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、ウインナーソーセージ、米みそ（淡色辛みそ） | バナナ、たまねぎ、もやし、ごまつな、はくさい、ねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ごま、しょうが | ケーキサレ 牛乳 | 22 | 火 | さば缶カレーライス アスパラサラダ 豆腐スープ はっさく | クッキー 牛乳 | 米、砂糖、油、小麦粉、バター、じゃがいも | さば（水煮缶）、木綿豆腐、牛乳、生クリーム | はっさく、もやし、にんじん、みかん缶、グリーンアスパラガス、にんじん、ねぎ、レモン果汁、ごま、粉かんでん、カットわかめ | 杏仁豆腐 麦茶 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 土 | 豚丼 中華スープ バナナ | せんべい 牛乳 | 七分つき米、無塩バター、小麦粉、砂糖、油 | 豚肉（肩ロース）、卵 | バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、ねぎ、えのきたけ、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが | バームクーヘン リンゴジュース | 23 | 水 | ピーマンのっけ焼き 野菜ビーフン炒め みそ汁（かぼちゃ・ねぎ） いちご | せんべい 牛乳 | 米、ホットケーキ粉、ビーフン、米粉、油、ごま油 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、つぶしあん（砂糖添加）、卵、米みそ（淡色辛みそ） | かぼちゃ、いちご、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ねぎ、にら、干しいたけ | どら焼き 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 月 | ウインナーと野菜の卵とし 白菜のサラダ スープ いよかん | クッキー 牛乳 | 米、さつまいも | 牛乳、卵、ウインナーソーセージ、ツナ油漬缶 | はくさい、ごまつな、バナナ、たまねぎ、りんご、もも缶（白桃）、みかん缶、パイン缶、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ごま、レモン果汁、いよかん | フルーツポンチ 牛乳 | 24 | 木 | ロールパン 豆腐のミートグラタン キャベツとツナのサラダ セロリのスープ・バナナ | ウエハース 牛乳 | ロールパン、七分つき米、フレンチドレッシング、砂糖、オリーブ油 | 牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、しらす干し、かつお節 | バナナ、キャベツ、たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、セロリ、焼きのり、にんにく | おにぎり (じゃこおかけ) 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 火 | カレーライス きゅうりの酢の物 中華スープ いちご | せんべい 牛乳 | 七分つき米、じゃがいも、ロールパン、押麦、砂糖、米粉、小麦粉、油、マーガリン | 牛乳、豚肉（肩ロース）、木綿豆腐、卵 | たまねぎ、いちご、にんじん、もやし、きゅうり、りんご、にら、カットわかめ、にんにく、しょうが | メロンパン 牛乳 | 25 | 金 | 親子煮 小松菜のごま酢和え 豆腐すまし汁 いよかん | ゼリー | 米、ぎょうざの皮、砂糖 | 牛乳、木綿豆腐、卵、鶏むね肉 | いよかん、にんじん、りんご、たまねぎ、もやし、ごまつな、ねぎ、糸みつば、ごま、干しいたけ、カットわかめ、レモン果汁 | 簡単アップルパイ 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 水 | さわらのムニエル れんこんのきんぴら 五目汁 ヨーグルト | ゼリー | 米、さといも、小麦粉、油、バター、ごま油、砂糖 | 牛乳、ヨーグルト（加糖）、さわら、豚肉（肩ロース）、油揚げ | れんこん、にんじん、だいこん、ピーマン、ねぎ、ごぼう | ベジタベ 牛乳 | 26 | 土 | 焼きそば わかめスープ ヨーグルト | せんべい 牛乳 | 焼きそばめん、油 | ヨーグルト（加糖）、豚肉（ばら） | もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、あおのり | クリームパン リンゴジュース | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 木 | 豆腐ハンバーグ いんげんの煮浸し みそ汁 バナナ | スティックパン 牛乳 | 米、さつまいも、じゃがいも、片栗粉、油 | 牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ） | バナナ、たまねぎ、いんげん、にんじん、ひじき | さつま芋チップ 牛乳 | 28 | 月 | スペイン風オムレツ フロッキーとコーンのソテー きのこのスープ ヨーグルト | バナナ 牛乳 | 米、食パン、油、グラニュー糖、バター | 牛乳、ヨーグルト（加糖）、卵、ウインナーソーセージ | たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、赤ピーマン、ほうれんそう、コーン缶、にんじん、しめじ、さやえんどう | トースト (シュガーバター) 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 金 | 鶏肉のトマトチーズ焼き マカロニサラダ 中華スープ はっさく | せんべい 牛乳 | 米、小麦粉、マヨネーズ、マカロニ、無塩バター、砂糖、油 | 牛乳、鶏もも肉、卵、チーズ、調整豆乳、ハム | はっさく、チンゲンサイ、バナナ、トマト、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ねぎ、しめじ、にんじん | バナナ豆乳マフィン 牛乳 | 29 | 火 | 納豆とり丼 ツナじゃが みそ汁 はっさく | せんべい 牛乳 | 七分つき米、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、砂糖、油、ごま油 | 牛乳、挽きわり納豆、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、きな粉、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ） | はっさく、だいこん、にんじん、ねぎ、たまねぎ、ごまつな、キャベツ、いんげん | マカロニきな粉 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 土 | ハンバーグ風丼 中華スープ ヨーグルト | せんべい 牛乳 | 米、小麦粉、コーングリッツ、無塩バター、砂糖、油 | ヨーグルト（加糖）、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、卵 | ブロッコリー、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、カットわかめ、にんにく | リングドーナツ リンゴジュース | 30 | 水 | 白身魚の煮つけ きゅうりとささみのごまサラダ すまし汁 バナナ | チーズ 牛乳 | 米、小麦粉、油、砂糖 | 牛乳、あかうお、卵、鶏ささ身、ベーコン | バナナ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、ピーマン、ごま、しょうが、あおのり | 栄養お好み焼き 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 月 | 厚揚げのケチャップ煮 ごぼうときゅうりのサラダ すまし汁 はっさく | チーズ 牛乳 | 米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、バター、油、片栗粉 | 牛乳、生揚げ、油揚げ | はっさく、たまねぎ、かぼちゃ、ごまつな、ごぼう、にんじん、きゅうり、えのきたけ、コーン缶 | かぼちゃスコーン 牛乳 | 31 | 木 | ポークチャップ 大根のサラダ 中華スープ いよかん | ウエハース 牛乳 | 米、小麦粉、砂糖、無塩バター、マヨネーズ、アーモンド（乾）、油 | 牛乳、豚肉（肩ロース）、卵、おから、ツナ油漬缶 | だいこん、チンゲンサイ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、いよかん | クッキー・おから 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 火 | シュウマイ もやしとわかめのナムル たまごスープ ヨーグルト | バナナ 牛乳 | 米、食パン、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油 | 牛乳、ヨーグルト（加糖）、豚ひき肉、卵、ハム | もやし、にんじん、ごまつな、ねぎ、にら、ごま、カットわかめ、干しいたけ、しょうが | ハムサンド 牛乳 | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td rowspan="5">1か月の平均栄養量 (未満児・以上児)</td> <td>エネルギー</td> <td>561 ・ 477</td> <td>鉄</td> <td>2.6 ・ 2.0 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>21.6 ・ 18.6</td> <td>カルシウム</td> <td>259 ・ 323</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18.7 ・ 17.3</td> <td>ビタミンC</td> <td>39 ・ 29 mg</td> </tr> <tr> <td>食塩</td> <td>1.6 ・ 1.3</td> <td>食物繊維</td> <td>5.1 ・ 3.8 g</td> </tr> </table> | | | | | | | 1か月の平均栄養量 (未満児・以上児) | エネルギー | 561 ・ 477 | 鉄 | 2.6 ・ 2.0 mg | たんぱく質 | 21.6 ・ 18.6 | カルシウム | 259 ・ 323 | 脂質 | 18.7 ・ 17.3 | ビタミンC | 39 ・ 29 mg | 食塩 | 1.6 ・ 1.3 | 食物繊維 | 5.1 ・ 3.8 g |
| 1か月の平均栄養量 (未満児・以上児) | エネルギー | 561 ・ 477 | 鉄 | 2.6 ・ 2.0 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | たんぱく質 | 21.6 ・ 18.6 | カルシウム | 259 ・ 323 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 脂質 | 18.7 ・ 17.3 | ビタミンC | 39 ・ 29 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 食塩 | 1.6 ・ 1.3 | 食物繊維 | 5.1 ・ 3.8 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

※都合により献立が変更になる場合があります。
 ※こあら、ぱんだ、らいおん組は袋をお配りいたしますのでお米(6合)をご持参ください。