

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	
1	月	れんこんつくね 里芋と切干大根の旨煮 みそ汁 オレンジ	せんべい 牛乳	米、さといも、片栗粉、米粉、油、マッシュポテト、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ウインナーソーセージ、油揚げ	オレンジ、れんこん、もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが	ほうれん草ボンデケーキ 牛乳
2	火	きつねうどん ちくわ磯辺揚げ 白菜のごま和え ヨーグルト	スティックパン 牛乳	ゆであどん、七分つき米、米粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ちくわ、油揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、ツナ油漬缶	はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、しいたけ、ごま、ひじき、あおのり	チャーハン(ひじき) 牛乳
6	土	キッズピビンパ わかめスープ オレンジ	せんべい 麦茶	七分つき米、押麦、油、ごま油、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉	オレンジ、もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、コーン缶、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	リングドーナツ リンゴジュース
8	月	さばのみそ煮 ほうれん草のツナ酢和え かき玉汁 夏みかん	ポーロ 牛乳	米、生中華めん、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、さば、卵、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	なつみかん、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ、しょうが	ちゃんぽんラーメン 牛乳
9	火	きのこのハヤシライス アスパラサラダ 豆腐スープ(中華) ヨーグルト	するめ 牛乳	七分つき米、押麦、サウザンアイランドドレッシング、米粉、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、牛肉(もも)、木綿豆腐	たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、もやし、えのきだけ、しめじ、にら、コーン缶	つぶつぶベジタブル (ひよこ・りす組 1歳からのサッポロポテト) 牛乳
10	水	たけのこ御飯 千草卵焼き キャベツとツナの炒め煮 みそ汁・バナナ	胚芽クッキー 牛乳	七分つき米、砂糖、油	牛乳、卵、ツナ油漬缶、かに水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、キャベツ、だいこん、たけのこ(ゆで)、にんじん、ほうれんそう、えのきだけ、いちごジャム、ねぎ、しいたけ、干しいたけ	クラッカーサンド(いちごジャム) (ひよこ・りす組 クラッカー) 牛乳
11	木	ポークチャップ マカロニサラダ スープ(洋風) チーズ	ゼリー	米、さつまいも、焼心、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、無塩バター、油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩)、チーズ、ハム	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ねぎ、クリームコーン缶、にんじん	魅ラスク 牛乳
12	金	焼きがんもどきのあんかけ じゃが芋きんぴら すまし汁 オレンジ	バナナ 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、ごま油	木綿豆腐、鶏ひき肉、調整豆乳、ハム、油揚げ	野菜ミックスジュース、オレンジ、にんじん、だいこん、たまねぎ、ピーマン、万能ねぎ、ひじき	ココア蒸しパン 野菜ジュース
13	土	鶏のから揚げ 温野菜 麦茶 ヨーグルト	せんべい 麦茶	米、砂糖、小麦粉、油、片栗粉、和風ドレッシング	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、卵、牛乳	にんにく、しょうが、赤ピーマン、黄ピーマン、レッドキャベツ、レタス	マーラーカオ リンゴジュース
15	月	鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 豆腐みそ汁 グレープフルーツ	チーズ 牛乳	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、蒸し大豆、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、にんじん、ごまつな、ねぎ、なめこ、ひじき、刻みこんぶ	ポテトお焼き 牛乳
16	火	白身魚のフライ キャベツのかまぼこ和え わかめスープ(中華) ヨーグルト	バナナ 牛乳	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ツナ油漬缶、卵、かまぼこ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	ツナパン 牛乳
17	水	納豆そぼろ丼 じゃがいも煮 みそ汁 オレンジ	胚芽クッキー 牛乳	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、挽きわり納豆、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、卵	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、にら、黒ごま、カットわかめ	黒コマチーズスティック 牛乳
18	木	黒糖ロールパン かぼちゃオムレツ ほうれん草とベーコンのソテー スープ(洋風)・バナナ	ウエハース 牛乳	七分つき米、ロールパン、油	牛乳、卵、豚ひき肉、ベーコン	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、コーン缶、えのきだけ	焼きもちろしおにぎり 牛乳

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	
19	金	五目チャーハン チキン南蛮 ブロッコリーのサラダ スープ(洋風)・プリン	せんべい 牛乳	七分つき米、もち米、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、焼き豚、卵	ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、えのきだけ、赤ピーマン、干しいたけ、レモン果汁	ロールケーキ (ひよこ・りす組 パンケーキ) リンゴジュース
20	土	きのこのスパゲティ スープ ヨーグルト	せんべい 麦茶	マカロニ・スパゲティ、小麦粉、バター、油、砂糖、アレルギー用マーガリン	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、卵、チーズ、ハム	たまねぎ、もやし、しめじ、えのきだけ、マッシュルーム缶、ねぎ、コーン缶、カットわかめ、焼きのり	チーズ蒸しケーキ リンゴジュース
22	月	ほっけの塩焼き 筑前煮 豆腐すまし汁 チーズ	するめ 牛乳	米、小麦粉、砂糖	牛乳、ほっけ(開き干し)、木綿豆腐、カスタードクリーム、鶏もも肉、チーズ、卵	にんじん、れんこん、ほうれんそう、板こんにゃく、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん、カットわかめ	今川焼き(カスタード) (ひよこ・りす組 食べこべい) 牛乳
23	火	親子煮 白和え 麩のすまし汁 グレープフルーツ	ポーロ 牛乳	米、食パン、砂糖、焼心、グラニュー糖	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏むね肉	グレープフルーツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、ごま、糸みつば、干しいたけ	フレンチトースト 牛乳
24	水	カレーライス トマトのツナ和え 中華スープ ヨーグルト	せんべい 牛乳	七分つき米、じゃがいも、押麦、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	たまねぎ、トマト、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、ねぎ	白い風船・星たべよ (ひよこ組 1歳からのえびせん) 牛乳
25	木	わかめ御飯 豆腐の五目焼き いんげんのごま炒め みそ汁・バナナ	スティックパン 牛乳	七分つき米、さつまいも、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、もやし、いんげん、にんじん、ごま、ひじき、カットわかめ、しょうが	ハウムクーヘン (ひよこ・りす組 マンナビスケット) 牛乳
26	金	なすミートスパゲティ コールスローサラダ きのこのスープ(洋風) オレンジ	ゼリー	マカロニ・スパゲティ、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、なす、えのきだけ、トマトピューレ、しめじ、さやえんどう、にんにく	カルシウムせん 牛乳
27	土	焼きそば わかめスープ チーズ	せんべい 麦茶	焼きそばめん、油、食パン	豚肉(ばら)、チーズ	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、いちごジャム	ランチバック リンゴジュース
29	月	かに玉 ほうれん草のナムル 中華スープ 夏みかん	ウエハース 牛乳	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	卵、牛乳、かにかまぼこ、生クリーム	ねぎ、なつみかん、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、はくさい、みかん缶、えのきだけ、にんじん、コーン缶、ごま、干しいたけ、粉かんでん、カットわかめ	杏仁豆腐 麦茶
30	火	さけのポテト焼き ウインナーのソテー スープ(洋風) バナナ	チーズ 牛乳	米、さつまいも、ロールパン、小麦粉、砂糖、マッシュポテト、油、マーガリン	牛乳、さけ、卵、ウインナーソーセージ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、クリームコーン缶	メロンパン (ひよこ・りす組 ロールパン) 牛乳
31	水	コーン焼き かぼちゃのサラダ トマトスープ(中華) ヨーグルト	せんべい 牛乳	米、小麦粉、マヨネーズ、油、片栗粉、米粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、たこ(ゆで)、ハム、干しえび、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、キャベツ、チンゲンサイ、トマト、えのきだけ、ねぎ、にんにく、しょうが、あおのり	たこ焼き 牛乳
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)				エネルギー	441・532 kcal	鉄	1.6・2.1mg
				たんぱく質	16.9・20.6 g	カルシウム	249・230mg
				脂質	15.0・16.9 g	ビタミンC	23・31mg
				塩分	1.4・1.8 g	食物繊維	1.4・4.8g

※ひよこ組のヨーグルトはペビーダノンを提供致します。
 ※都合により献立が変更になる場合があります。
 ※ハム、ベーコンはアレルギー対応のものを使用しています。