



日付	献立名	午前乳児 おやつ	おやつ	延長補食	材料名			栄養摂取量	
					黄・熱と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの	幼児	乳児
1 水	麻婆丼 なるとのケルルスープ 涼拌三糸 バナナ	牛乳	リンゴゼリー せんべい	市販菓子	米 三温糖 はるさめ ごま油 片栗粉 サフラワー油	◎牛乳 木綿豆腐、豚ひき肉 なると ハム 米みそ(淡色辛みそ)	◎りんご濃縮果汁 バナナ たまねぎ もやし こまつな にんじん きゅうり ねぎ たけのこ しいたけ にんにく 干しいたけ ○かんでん(粉)	エネルギー 598 タンパク質 17 g	517 kcal 16.4 g
2 木	鯉のぼりオムライス コンソメコンソスープ ポテトサラダ グレープフルーツ	牛乳	オムレット	市販菓子	米 じゃがいも ○小麦粉 ○砂糖 サフラワー油 マヨネーズ	◎牛乳 鶏もも肉 卵 ○牛乳 ○卵 ハム 生クリーム	グレープフルーツ にんじん はくさい たまねぎ コーン缶 きゅうり キャベツ ピーマン	エネルギー 550 タンパク質 14.8 g	487 kcal 15.4 g
7 火	春キャベツの和風スパゲティ 貝柱ときのこのスープ トマトサラダ オレンジ	牛乳	焼きおにぎり	りんご	スパゲティ ○米 サフラワー油 片栗粉	◎牛乳 ほたて貝柱水煮缶 ベーコン バター ○かつお節	オレンジ しめじ キャベツ はくさい トマト きゅうり たまねぎ にんじん しいたけ	エネルギー 547 タンパク質 18.4 g	426 kcal 15.8 g
8 水	ごはん 中華風スープ 春巻 もやしのナムル グレープフルーツ	牛乳	あげぱん	市販菓子	米、○ロールパン ○油 ○グラニュー糖 大豆油 ごま油 はるさめ ごま(乾) 片栗粉 三温糖	◎牛乳 豚ひき肉 なると ほたて貝柱水煮缶	グレープフルーツ もやし こまつな たまねぎ しいたけ にんじん たけのこ ねぎ 干しいたけ しょうが	エネルギー 610 タンパク質 14.6 g	522 kcal 14.4 g
9 木	かき卵うどん 南瓜の天ぷら ブロッコリーのおひたし バナナ	牛乳	杏仁豆腐	市販菓子	干しうどん ○砂糖 ○液糖 大豆油 小麦粉 サフラワー油	◎牛乳 ◎牛乳 鶏ひき肉 卵 かつお節 かつお節 ○かんでん(粉)	バナナ かぼちゃ ブロッコリー ○もも缶 ○みかん缶 にんじん もやし ○パイン缶 こまつな ねぎ	エネルギー 591 タンパク質 18.4 g	527 kcal 17.3 g
10 金	キーマカレーライス オニオンスープ レバーの甘辛煮 アスパラサラダ オレンジ	牛乳	牛乳 ホットケーキ	市販菓子	米 じゃがいも ○ホットケーキ粉 サフラワー油 三温糖 ○メープルシロップ	◎牛乳 ◎牛乳 鶏レバー 豚ひき肉 鶏もも肉 ○卵 ○バター	たまねぎ オレンジ にんじん きゅうり キャベツ アスパラ ミニトマト にんにく	エネルギー 660 タンパク質 24.7 g	554 kcal 23.3 g
11 土	クロワッサン 青菜スープ 鶏のケチャップ煮 コーンサラダ 桃缶	牛乳	牛乳 クッキー せんべい	市販菓子	クロワッサン じゃがいも マヨネーズ サフラワー油	◎牛乳 鶏もも肉 ベーコン	もも缶 たまねぎ こまつな コーン缶 きゅうり キャベツ にんじん えのきたけ	エネルギー 619 タンパク質 20.1 g	497 kcal 16.2 g
13 月	ふりかけごはん(ごま塩) 豆腐のみそ汁 豚ヒレカツ 浅漬 りんご	牛乳	スイートポテト	市販菓子	米 ○さつまいも パン粉 大豆油 ○砂糖 小麦粉	◎牛乳 豚肉 木綿豆腐 ○卵 ○牛乳 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ) ○バター ○卵(黄) 卵	りんご きゅうり キャベツ にんじん ねぎ かぶ	エネルギー 594 タンパク質 21.5 g	510 kcal 20.4 g
14 火	タンメン 真珠蒸し 大根サラダ オレンジ	牛乳	子ぎつね おにぎり	市販菓子	生中華めん ○米 米 ごま油 ○三温糖 サフラワー油 片栗粉	◎牛乳 豚ひき肉 豚肉 ハム かつお節 かにかまぼこ ○油揚げ	オレンジ だいこん もやし はくさい きゅうり しょうが にんじん コーン缶 たまねぎ ねぎ 干しいたけ しいたけ	エネルギー 666 タンパク質 25.8 g	548 kcal 22.1 g
15 水	手作りふりかけごはん おふのみそ汁 筑前煮 ほうれん草のおひたし グレープフルーツ	牛乳	ミニピザ	市販菓子	米 ○食パン 焼ふ ごま 三温糖 砂糖 サフラワー油	◎牛乳 鶏もも肉 ○ウインナー ちくわ かつお節 しらす干し ○とろけるチーズ ○ベーコン 焼きのり 米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ ほうれん草 にんじん もやし ねぎ ○トマト ○ピーマン 板こんにゃく たけのこ こまつな ごぼう れんこん 干しいたけ	エネルギー 636 タンパク質 31.6 g	517 kcal 25.4 g
16 木	ツナサンド チャップスイ チキンソテー フレンチサラダ バナナ	牛乳	チーズ入り いもち	市販菓子	ロールパン ○じゃがいも ○片栗粉 ○三温糖 マヨネーズ ごま油 サフラワー油 片栗粉	◎牛乳 鶏もも肉 ツナ油漬缶 豚肉 やりいか ○とろけるチーズ	バナナ もやし たまねぎ きゅうり キャベツ みかん缶 にんじん	エネルギー 646 タンパク質 26.2 g	554 kcal 23.6 g
17 金	納豆ごはん 大根のみそ汁 魚のホイル焼 かぶときゅうりの和風サラダ りんご	牛乳	サーター アンダギー	ふりかけ おにぎり	米 ○でん粉(米) ○砂糖 ○油	◎牛乳 べにさけ 納豆 油揚げ ○卵 米みそ(淡色辛みそ) バター かつお節 かつお節 あおのり	りんご きゅうり たまねぎ だいこん しめじ かぶ ねぎ にんじん	エネルギー 632 タンパク質 23.7 g	544 kcal 21.3 g
18 土	にゅうめん さつま芋のレモン煮 ミソドレサラダ オレンジ	牛乳	牛乳 パイ菓子 せんべい	市販菓子	さつまいも 干しとうめん 三温糖 サフラワー油	◎牛乳 ◎牛乳 豚肉 ハム かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ キャベツ にんじん こまつな きゅうり ねぎ レモン 干しいたけ	エネルギー 603 タンパク質 18.8 g	539 kcal 18.3 g



日付	献立名	午前乳児 おやつ	おやつ	延長補食	材料名			栄養摂取量		
					黄・熱と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの	幼児	乳児	
20月	ビビンバ かき卵スープ かに風サラダ バナナ	牛乳	大学芋	市販菓子	米 ○さつまいも ○大豆油 ○三温糖 三温糖 ごま油 サフラワー油 ○ごま(乾)	◎牛乳 豚ひき肉 卵 かにかまぼこ 鶏がらスープ	バナナ にんじん きゅうり キャベツ ほうれんそう もやし えのきたけ	エネルギー 605 kcal	たんぱく質 13.6 g	543 kcal 13.7 g
21火	カレーうどん ちくわ詰め ささみサラダ オレンジ	牛乳	ハムとチーズ のほくっと あげ	市販菓子	干しうどん じゃがいも ○じゃがいも ○マヨネーズ ○春巻きの皮 ○油 サフラワー油 三温糖	◎牛乳 豚肉 ちくわ ○チーズ チーズ 鶏ささみ ○ハム かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ	エネルギー 547 kcal	たんぱく質 21.4 g	468 kcal 19.6 g
22水	ごはん なめこ汁 魚のあずま煮 もやしのおひたし グレープフルーツ	牛乳	フルーツサンド	りんご	米 ○ロールパン 大豆油 片栗粉 ごま(乾) ○三温糖	◎牛乳 かじき 木綿豆腐 ○生クリーム かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ もやし なめこ ○もも缶 ねぎ ○みかん缶 にんじん ○パイン缶 しょうが	エネルギー 568 kcal	たんぱく質 22.7 g	481 kcal 20.6 g
23木	ミートソーススパゲティ 野菜スープ 粉ふき芋 グリーンサラダ バナナ	牛乳	おかかおにぎり	市販菓子	スパゲティ じゃがいも ○米 小麦粉 サフラワー油	◎牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 バター 粉チーズ ○かつお節	バナナ ほうれんそう たまねぎ きゅうり キャベツ ホールトマト缶 ブロッコリー アスパラ えのきたけ マッシュルーム缶 パセリ	エネルギー 573 kcal	たんぱく質 19.1 g	496 kcal 18.1 g
24金	十六穀米 じゃが芋のみそ汁 和風ハンバーグ ごま和え オレンジ	牛乳	お好み焼き	市販菓子	米 ○小麦粉 じゃがいも パン粉 三温糖 ○サフラワー油 サフラワー油 ごま(乾)	◎牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 ○青のり ○豚肉 ○卵 牛乳 わかめ(生) 油揚げ かつお節 ○かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ ほうれんそう もやし たまねぎ ○キャベツ しいたけ えのきたけ ○ねぎ ねぎ にんじん じゅうろくさざげ	エネルギー 610 kcal	たんぱく質 24 g	530 kcal 21.7 g
25土	二色サンド トマトスープ 炒めビーフン コールスローサラダ 桃缶	牛乳	ビスケット せんべい	市販菓子	食パン ビーフン いちごジャム マヨネーズ マーガリン サフラワー油	◎牛乳 ◎牛乳 豚肉 かまぼこ	キャベツ もも缶 トマト きゅうり にんじん たまねぎ もやし トマトピューレ コーン缶 しょうが	エネルギー 606 kcal	たんぱく質 18.1 g	524 kcal 17.1 g
27月	ひじきごはん すまし汁 鶏のみそ漬焼き 青菜のおひたし バナナ	牛乳	ミニ アメリカンドッグ	市販菓子	米 ○ホットケーキ粉 ○油 サフラワー油 三温糖 ○小麦粉	◎牛乳 鶏肉 木綿豆腐 わかめ(生) ○ウインナー 油揚げ ○卵 ○牛乳 かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ こまつな えのきたけ にんじん ねぎ ひじき	エネルギー 595 kcal	たんぱく質 23.6 g	526 kcal 23.1 g
28火	ジャージャー麺風 中華風スープ うずら煮豆 ポパイサラダ オレンジ	牛乳	牛乳 抹茶むしパン	市販菓子	焼きそばめん ○砂糖 砂糖 ごま油 サフラワー油 三温糖 片栗粉 ○ホットケーキ粉	◎牛乳 ◎牛乳 うずら豆 豚ひき肉 ○卵 鶏がらスープ 淡色みそ	オレンジ たまねぎ ほうれんそう しめじ こまつな 赤ピーマン ピーマン コーン缶 ねぎ しいたけ しょうが	エネルギー 661 kcal	たんぱく質 18.6 g	549 kcal 17.8 g
29水	ごはん わかめスープ ぎょうざ ごま酢和え グレープフルーツ	牛乳	牛乳 ラスク	市販菓子	米 ○食パン ごま(乾) ○マーガリン ぎょうざの皮 ○砂糖 サフラワー油 ごま油 三温糖	◎牛乳 ◎牛乳 豚ひき肉 わかめ(生)	グレープフルーツ きゅうり パイン缶 キャベツ ねぎ いら 干しいたけ にんにく	エネルギー 595 kcal	たんぱく質 15.4 g	525 kcal 15.8 g
30木	ゆかりごはん たまねぎのみそ汁 鶏のから揚げ こぶ和え バナナ	牛乳	フルーツ ヨーグルト	市販菓子	米 ○砂糖 大豆油 片栗粉	◎牛乳 ○ヨーグルト(無糖) 油揚げ しらす干し 米みそ(淡色辛みそ) かつお節 鶏もも肉	バナナ キャベツ ○もも缶 ○みかん缶 たまねぎ えのきたけ しょうが 塩こんぶ	エネルギー 573 kcal	たんぱく質 21.3 g	487 kcal 20.1 g
31金	チキンピラフ にら玉スープ えびフライ マカロニサラダ オレンジ	牛乳	手作り シュークリーム	ふりかけ おにぎり	米 ○小麦粉 ○砂糖 パン粉 マカロニ マヨネーズ 油 小麦粉 サフラワー油	◎牛乳 えび 鶏もも肉 卵 ○卵 ○牛乳 ハム ○バター かつお節 ○生クリーム	オレンジ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ いら マッシュルーム缶 ピーマン	エネルギー 652 kcal	たんぱく質 24.1 g	544 kcal 20.9 g

※都合により献立を変更する場合があります。
 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ、○は材料です。)
 ※延長補食分は別で計算しております。

目標		エネルギー	たんぱく質	平均		エネルギー	たんぱく質	
幼児	628kcal	25.1g	幼児	607kcal	20.8g	幼児	607kcal	20.8g
乳児	521kcal	20.8g	乳児	518kcal	19.1g	乳児	518kcal	19.1g



<行事食>

- ・2日(木) こどもの日メニュー
- ・10日(金) 栄養指導「旬の野菜」
- ・16日(木) つき組お弁当屋食
- ・30日(木) ほし組お弁当屋食
- ・31日(金) 誕生会

1. 元気よく「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう
2. 旬の食材を知り、いろいろな食べ物のおいしさを感じましょう