

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	
					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	幼児	乳児
1 土	わかめうどん 南瓜の甘煮 ハムサラダ パイン缶	牛乳	牛乳 クラッカー せんべい	市販菓子	干しうどん 三温糖 油	○牛乳 ○牛乳 豚肉 ハム 油揚げ かつお節 わかめ(生)	かぼちゃ パイン缶 にんじん きゅうり キャベツ だいこん ブロッコリー ねぎ	エネルギー 582 kcal	514 kcal
3 月	豚丼 具沢山みそ汁 ゆでそら豆 ごまドレサラダ グレープフルーツ	牛乳	海鮮チヂミ	市販菓子	米 ○小麦粉 じゃがいも 三温糖 ○サフラワー油 ごま(乾) サフラワー油 ○ごま油	◎牛乳 豚肉 ○卵 ○いか ○ツナ水煮缶 ○えび 米みそ 油揚げ ハム かつお節	グレープフルーツ キャベツ たまねぎ ○にら そらめめ きゅうり かぶ にんじん 干しいいたけ もやし ねぎ だいこん	エネルギー 589 kcal	514 kcal
4 火	たらこスパゲティ 青菜スープ はんぺん焼き トマトサラダ バナナ	牛乳	青のりと しらすの おにぎり	市販菓子	スパゲティ ○米 サフラワー油	◎牛乳 はんぺん ベーコン たらこ ○しらす干し バター ○あおのり 焼きのり	バナナ たまねぎ トマト こまつな きゅうり キャベツ えのきたけ	エネルギー 556 kcal	456 kcal
5 水	カレーライス コンソメコンスープ レバーの甘辛煮 きゅうりレモン漬 オレンジ	牛乳	杏仁豆腐	市販菓子	米 じゃがいも ○砂糖 ○液糖 三温糖 サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 鶏レバー 豚肉 ○かんとん	たまねぎ きゅうり にんにく オレンジ にんじん ○もも缶 ○みかん缶 ○バナナ はくさい ○パイン缶 コーン缶 レモン	エネルギー 628 kcal	526 kcal
6 木	ハムチーズサンド ミネストローネスープ 魚のBBQソースがけ アスパラサラダ グレープフルーツ	牛乳	ミニしょうゆ ラーメン	ふりかけ おにぎり	食パン ○生中華めん 三温糖 じゃがいも マカロニ サフラワー油 マヨネーズ ○ごま油	◎牛乳 かじき ベーコン ○なると ○鶏がらスープ ハム スライスチーズ ○焼きのり	グレープフルーツ キャベツ たまねぎ トマト ○ねぎ きゅうり りんご アスパラ にんじん トマトピューレ ○ほうれんそう ブロッコリー	エネルギー 616 kcal	501 kcal
7 金	納豆ごはん なめこ汁 鶏のマリネ キャベツのおひたし オレンジ	牛乳	牛乳 ポップマン ボール	市販菓子	米 ○米 小麦粉 サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 鶏肉 納豆 木綿豆腐 ○バター かつお節 あおのり 米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ オレンジ なめこ トマト たまねぎ しめじ ねぎ にんじん	エネルギー 653 kcal	523 kcal
8 土	ゆかりごはん かぶのみそ汁 豚の生姜焼き こぶ和え バナナ	牛乳	牛乳 クッキー せんべい	市販菓子	米 サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 豚肉 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ キャベツ たまねぎ かぶ ねぎ しょうが 塩こんぶ	エネルギー 651 kcal	548 kcal
10 月	わかめごはん おふのみそ汁 鮭のマヨネーズ焼 大根サラダ メロン	牛乳	牛乳 チュロス	市販菓子	米 ○ホットケーキ粉 ○油 マヨネーズ ○グラニュー糖 焼ふ サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 べにさけ ○絹ごし豆腐 ハム かにかまぼこ わかめ(生) しらす干し かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	メロン だいこん たまねぎ しめじ きゅうり えのきたけ こまつな ねぎ にんじん	エネルギー 655 kcal	513 kcal
11 火	あんかけ焼そば 貝柱ときのこのスープ ちくわ詰め ポパイサラダ オレンジ	牛乳	のりおにぎり	市販菓子	焼きそばめん ○米 片栗粉 三温糖 サフラワー油 ごま油	◎牛乳 豚肉 ほたて貝柱水煮缶 ちくわ チーズ ○焼きのり	はくさい オレンジ しめじ ほうれんそう もやし コーン缶 にんじん たけのこ きゅうり しいたけ	エネルギー 558 kcal	483 kcal
12 水	十六穀米 豆腐のみそ汁 干草焼 いんげんのごま和え バナナ	牛乳	ゆでそら豆 小魚 せんべい	市販菓子	米 三温糖 サフラワー油 ごま(乾)	◎牛乳 卵 木綿豆腐 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) ○いわし(煮干し) かつお節	バナナ いんげん ○そらめめ たまねぎ にんじん しめじ じゅうろくささげ こまつな 干しいいたけ	エネルギー 608 kcal	505 kcal
13 木	卵サンド チャプスイ 魚のプロバンス風 グリーンサラダ メロン	牛乳	砂町ちゃんこ汁	市販菓子	食パン サフラワー油 片栗粉 マヨネーズ ごま油	◎牛乳 かじき ○鶏ひき肉 卵 豚肉 やりいか ○生揚げ ○鶏がらスープ	メロン たまねぎ ○ねぎ ○にら きゅうり ホールトマト缶詰 にんにく もやし キャベツ 人参 ○白菜 ○れんこん アスパラ ○ごぼう ○人参 ○しめじ ブロッコリー ○切り干しだいこん	エネルギー 576 kcal	507 kcal
14 金	ごはん じゃが芋のみそ汁 筑前煮 浅漬 オレンジ	牛乳	牛乳 ホットケーキ	バナナ	米 ○ホットケーキ粉 じゃがいも 三温糖 ○メープルシロップ サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 鶏もも肉 ちくわ ○卵 油揚げ わかめ(生) ○バター かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ にんじん きゅうり キャベツ かぶ 板こんにゃく たけのこ ねぎ 干しいいたけ	エネルギー 583 kcal	516 kcal
15 土	みそラーメン 豆腐サラダ パイン缶	牛乳	牛乳 ビスケット せんべい	市販菓子	生中華めん ごま(乾) サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 木綿豆腐 豚肉 米みそ(淡色辛みそ) ツナ水煮缶	キャベツ パイン缶 もやし きゅうり にんじん コーン缶 ねぎ 干しいいたけ	エネルギー 621 kcal	502 kcal
17 月	ごはん わかめスープ チンジャオロース 涼拌三糸 グレープフルーツ	牛乳	ヨーグルト せんべい	市販菓子	米 ○砂糖 はるさめ 片栗粉 三温糖 ごま油 サフラワー油 ごま(乾)	◎牛乳 ○ヨーグルト(無糖) 豚肉 ハム わかめ(生)	グレープフルーツ もやし たけのこ きゅうり ピーマン ねぎ にんじん	エネルギー 608 kcal	520 kcal

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		
					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	幼児	乳児	
18 火	野菜たっぷりうどん さつま芋の天ぷら コーンサラダ バナナ	牛乳	セサミトースト	ふりかけ おにぎり	干しうどん さつまいも ○食パン 大豆油 小麦粉 ○砂糖 ○マーガリン マヨネーズ ○ごま	◎牛乳 鶏もも肉 卵 かつお節	バナナ コーン缶 きゅうり キャベツ にんじん だいこん ねぎ ごぼう こまつな	エネルギー 602 kcal	たんぱく質 17.4 g	504 kcal 16 g
19 水	手作りふりかけごはん キャベツのみそ汁 鶏のあずま煮 青菜のおひたし オレンジ	牛乳	チーズ入り いももち	市販菓子	米 ○じゃがいも ○片栗粉 ○三温糖 大豆油 ごま 片栗粉 砂糖 ごま(乾)	◎牛乳 鶏肉 かつお節 油揚げ 焼きのり ○とろけるチーズ しらす干し かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	こまつな オレンジ キャベツ えのきたけ ねぎ にんじん しょうが	エネルギー 620 kcal	たんぱく質 28 g	497 kcal 23.1 g
20 木	冷やし中華 手作りしゅうまい もやしナムル グレープフルーツ	牛乳	梅おにぎり	市販菓子	生中華めん ○米 しゅうまいの皮 三温糖 ごま油 ごま(乾) 片栗粉 サフラワー油	◎牛乳 豚ひき肉 卵 ハム	グレープフルーツ もやし トマト きゅうり にんじん コーン缶 たまねぎ ○うめ干し しいたけ しょうが ○しそ	エネルギー 600 kcal	たんぱく質 21.3 g	489 kcal 17.9 g
21 金	ごはん なるとのカルルスープ 八宝菜 かに風サラダ オレンジ	牛乳	お好み焼き	市販菓子	米 ○小麦粉 サフラワー油 三温糖 ○サフラワー油 ごま油	◎牛乳 豚肉 ○豚肉 ○卵 いか なると ○かつお節 かにかまぼこ えび ○あおのり	オレンジ はくさい しょうが こまつな きゅうり ○ねぎ ○キャベツ キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ 干しいたけ	エネルギー 590 kcal	たんぱく質 23.9 g	513 kcal 21.5 g
22 土	クロワッサン ベーコンスープ 炒めビーフン フレンチサラダ バナナ	牛乳	牛乳 パイ菓子 せんべい	市販菓子	クロワッサン ビーフン サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 ベーコン 豚肉 かまぼこ	バナナ キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり みかん缶 もやし しょうが	エネルギー 639 kcal	たんぱく質 16.8 g	540 kcal 16.9 g
24 月	ごはん 大根のみそ汁 チキンカツ わかめの和え物 メロン	牛乳	牛乳 紅茶むしパン	市販菓子	米 ○ホットケーキ粉 ○砂糖 パン粉 大豆油 小麦粉 三温糖	○牛乳 ◎牛乳 鶏肉 ○卵 かつお節 わかめ(生) 卵 米みそ(淡色辛みそ)	メロン だいこん きゅうり キャベツ ねぎ えのきたけ	エネルギー 619 kcal	たんぱく質 23.6 g	548 kcal 22.5 g
25 火	こまつなスパゲティ トマトスープ 粉ふき芋 コールスローサラダ オレンジ	牛乳	あじさいゼリー	市販菓子	スパゲティ じゃがいも ○砂糖 サフラワー油	◎牛乳 ○乳酸菌飲料(希釈用) ツナ水煮缶 ベーコン バター ○かんてん(粉)	オレンジ たまねぎ パセリ トマト こまつな きゅうり キャベツ しめじ にんにく ○ぶどう果汁70%飲料 トマトピューレ コーン缶 マッシュルーム缶 にんじん	エネルギー 594 kcal	たんぱく質 15 g	479 kcal 13.8 g
26 水	ちらし寿し すまし汁 魚のみそ漬焼 キャベツのこぶ和え バナナ	牛乳	手作りドーナツ	市販菓子	米 ○小麦粉 三温糖 サフラワー油 ○大豆油 ○砂糖 ○グラニュー糖	◎牛乳 かじき 木綿豆腐 卵 油揚げ しらす干し 焼きのり わかめ(生) かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ キャベツ にんじん れんこん ねぎ かんぴょう(乾) さやえんどう 塩こんぶ 干しいたけ	エネルギー 621 kcal	たんぱく質 24.1 g	565 kcal 23.2 g
27 木	カレーうどん ちくわ磯辺揚げ かぶときゅうりの和風サラダ メロン	牛乳	枝豆おにぎり	市販菓子	干しうどん ○米 じゃがいも 油 小麦粉 サフラワー油	◎牛乳 ちくわ 豚肉 かつお節 あおのり	メロン きゅうり にんじん たまねぎ かぶ ○えだまめ	エネルギー 534 kcal	たんぱく質 17.5 g	459 kcal 17 g
28 金	スタミナ丼 春雨スープ ブロッコリーのおひたし オレンジ	牛乳	ツナコーンパン	バナナ	米 ○食パン はるさめ 片栗粉 ○マヨネーズ 三温糖 ごま(乾) サフラワー油	◎牛乳 豚肉 ほたて貝柱水煮缶 ○ツナ油漬缶 ○とろけるチーズ かつお節	ブロッコリー オレンジ もやし にんじん たまねぎ こまつな しめじ なら ○コーン缶 しょうが にんにく	エネルギー 579 kcal	たんぱく質 20.7 g	481 kcal 18.1 g
29 土	にゅうめん 南瓜の天ぷら 白ず和え パイ缶	牛乳	牛乳 クラッカー せんべい	市販菓子	干しそうめん 小麦粉 大豆油	○牛乳 ◎牛乳 豚肉 卵 しらす干し かつお節	かぼちゃ パイン缶 ほうれんそう にんじん こまつな しめじ ねぎ 干しいたけ	エネルギー 617 kcal	たんぱく質 20.3 g	529 kcal 19.2 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、○は午後おやつ材料です。)  
 ※延長補食分は別で計算しております。

目標 摂取量	エネルギー		たんぱく質	
	幼児	乳児	幼児	乳児
	628 kcal	521 kcal	25.1g	20.8g
平均 摂取量	604 kcal	509 kcal	22.0g	19.9g

### <行事食>

- ・3日(月)・12日(水) そら豆のさやむき
- ・26日(水) 誕生会



季節の食材に触れ、興味・関心を深めましょう