

日付	献立名				食材名			栄養価	
	昼食(幼児食)	おやつ(幼児食)	昼食(離乳食)	おやつ(離乳食)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの		その他
1 火	カレーうどん 照焼きチキン バナナ(45g)	◎豆乳 ◎野菜おにぎり	◎豆乳 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	◎豆乳 野菜おじや	豚かたロース、鶏もも肉、豚角豆乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ぶなしめじ、バナナ	はいが精米、さひ砂糖、はいが精米	水、おだし、カレーウ、こいくちしょうゆ、本みりん、おろししょうゆ、水、ふりかけ(青のり)	エネルギー 433kcal たんぱく質 103g 脂質 14.1g 炭水化物 63.3g 塩分 1.4g
2 水	ごはん 鮭のチーズオープン焼き ブロッコリー炒め チキン野菜スープ	◎豆乳 ◎固形ヨーグルト	◎豆乳 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	◎豆乳 野菜おじや	さけ、鶏チーズ、ツナ缶、鶏ひき肉、豚角豆乳、ヨーグルト	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、卵/パプリカ、こまつな、長ねぎ	はいが精米、パン粉、炒め油	水、食塩、マヨネーズ、パスタ、こいくちしょうゆ、塩がらだし	エネルギー 440kcal たんぱく質 24.3g 脂質 11.4g 炭水化物 66.6g 塩分 0.6g
3 木	文化の日休園								
4 金	ごはん 肉じゃが 小松菜のごま和え みずくスープ	◎豆乳 ◎ツナコンポート	◎豆乳 野菜の柔らかか煮 ささみの柔らかか煮 だし汁	◎豆乳 野菜おじや	豚かたロース、焼き竹輪、豚角豆乳、ツナ缶	にんじん、たまねぎ、りょくとうもろこし、こまつな、ちゆく、えのきたけ、万能ねぎ、コーン缶	はいが精米、じゃがいも、すりごま、真パン	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、食塩、マヨネーズ	エネルギー 593kcal たんぱく質 103g 脂質 21.2g 炭水化物 76.1g 塩分 1.1g
5 土	ごはん 焼きとり丼 五目汁 ももの缶詰	◎豆乳 ◎さつまいものケーキ	◎豆乳 野菜の柔らかか煮 ささみの柔らかか煮 だし汁	◎豆乳 野菜おじや	鶏もも肉、豚かたロース、油揚げ、豚角豆乳、ピザ用チーズ、卵	たまねぎ、万能ねぎ、だいこん、にんじん、こぼろ、長ねぎ、真糖、もも缶	はいが精米、さつまいも、ホットケーキミックス、食塩不使用バター、さひ砂糖	水、焼き油のたれ、かつおだし、食塩、米めそ	エネルギー 548kcal たんぱく質 19.4g 脂質 18.6g 炭水化物 70.8g 塩分 1.2g
7 月	ごはん ハヤシライス 野菜コロッケ バナナ(45g)	◎豆乳 ◎チョコチップスコーン	◎豆乳 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	◎豆乳 野菜おじや	豚かたロース、豚角豆乳、豆腐	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、バナナ	はいが精米、炒め油、じゃがいも、ホットケーキミックス、食塩不使用バター	水、ハヤシライス、ポテトコロッケ、チョコチップ	エネルギー 637kcal たんぱく質 17.2g 脂質 21.3g 炭水化物 99.1g 塩分 1.2g
8 火	ごはん 白身魚の南蛮漬け ごまみそきんぴら みそ汁(玉ねぎ、わかめ)	◎豆乳 ◎固形ヨーグルト	◎豆乳 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	◎豆乳 野菜おじや	キングクリップ、いんげんまめ、豚角豆乳、ヨーグルト	たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、にんじん、こぼろ、カットわかめ	はいが精米、炒め油、さひ砂糖、しらたき、すりごま	水、こいくちしょうゆ、醤油、料理酒、かつおだし、米めそ、食塩、かつお・昆布だし	エネルギー 389kcal たんぱく質 10.0g 脂質 6.4g 炭水化物 67.7g 塩分 1.4g
9 水	ロールパン チリコンカン 温サラダ コンクリームスープ(卵なし)	◎豆乳 ◎わかめしらすおにぎり	◎豆乳 野菜の柔らかか煮 ささみの柔らかか煮 だし汁	◎豆乳 野菜おじや	大さき魚肉、豚ひき肉、豚角豆乳、しらす干し	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、長ねぎ、スイートコーン	ロールパン、炒め油、じゃがいも、かたくり粉、はいが精米、すりごま	カレー粉、トマトピューレ、トマトケチャップ、マヨネーズ、食塩、かつお・昆布だし、中筋だし、ふりかけ(わかめ)	エネルギー 528kcal たんぱく質 19.6g 脂質 14.2g 炭水化物 86.8g 塩分 2.9g
10 木	ごはん タコライス 冬瓜汁 オレンジ(45g)	◎豆乳 ◎スイートポテト	◎豆乳 野菜の柔らかか煮 ささみの柔らかか煮 だし汁	◎豆乳 野菜おじや	豚もも肉、ピザ用チーズ、豚角豆乳、生クリーム	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、レタス、とうがらし、えのきたけ、万能ねぎ、パルメザンチーズ	はいが精米、さひ砂糖、さつまいも、食塩不使用バター	水、食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、カレー粉、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 478kcal たんぱく質 16.0g 脂質 12.6g 炭水化物 77.3g 塩分 1.1g
11 金	ごはん 中華丼 さといも汁 柿(45g)	◎豆乳 ◎揚げパン(きな粉)	◎豆乳 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	◎豆乳 野菜おじや	豚もも肉、かつお節、豚角豆乳、きな粉	にんじん、ヤングコーン、さくらんぼ、こまつな、赤ピーマン、だいこん、こぼろ、万能ねぎ、柿	はいが精米、さひ砂糖、かたくり粉、炒め油、さといも、ロールパン、サラダ油	水、こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、おろししょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー 477kcal たんぱく質 17.1g 脂質 12.4g 炭水化物 77.6g 塩分 1.0g
12 土	ごはん みそずき丼 みそ汁(鮭、小松菜) バイン	◎豆乳 ◎マッシュマロサンド	◎豆乳 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	◎豆乳 野菜おじや	豚かたロース、豚角豆乳	たまねぎ、にんじん、こぼろ、長ねぎ、こまつな、パイナップル缶	はいが精米、しらたき、さひ砂糖、かたくり粉、炒め油、醤油	水、米めそ、料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、おろししょうゆ、かつおだし、マッシュマロ、クラッカー	エネルギー 406kcal たんぱく質 15.6g 脂質 16.3g 炭水化物 69.4g 塩分 1.2g
14 月	ごはん 鮭のみそ焼き クープイリチー アーサー汁	◎豆乳 ◎ジャムサンド	◎豆乳 野菜の柔らかか煮 ささみの柔らかか煮 だし汁	◎豆乳 野菜おじや	さけ、豚ひき肉、前こし豆腐、豚角豆乳、クリームチーズ	ぶなしめじ、万能ねぎ、梅の塩麹、ゆきしらたきにんじん、にんじん、あおさ、ブルーベリージャム	はいが精米、さひ砂糖、梅こあん、サラダ油、ロールパン	水、料理酒、米めそ、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー 483kcal たんぱく質 20.3g 脂質 12.6g 炭水化物 75.0g 塩分 1.6g
15 火	ごはん ピザパン 五目汁 バイン	◎豆乳 ◎固形ヨーグルト	◎豆乳 野菜の柔らかか煮 ささみの柔らかか煮 だし汁	◎豆乳 野菜おじや	豚かたロース、油揚げ、豚角豆乳、ヨーグルト	コーン缶、こまつな、にんじん、りょくとうもろこし、だいこん、こぼろ、長ねぎ、パイナップル缶	はいが精米、こまつな、さひ砂糖、すりごま	水、おろししょうゆ、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、本みりん、米めそ、かつおだし、食塩	エネルギー 472kcal たんぱく質 19.2g 脂質 14.4g 炭水化物 80.7g 塩分 1.0g
16 水	お弁当当番	◎豆乳 ◎ミートサンド	◎豆乳 野菜の柔らかか煮 ささみの柔らかか煮 だし汁	◎豆乳 野菜おじや	豚角豆乳、鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ	ロールパン、さひ砂糖	トマトケチャップ、ウスターソース	エネルギー 418kcal たんぱく質 7.8g 脂質 6.7g 炭水化物 20.5g 塩分 0.6g
17 木	スパゲティーミートソース ブロッコリーとじゃがいもチーズ焼き コンクリームスープ(卵なし) バナナ(45g)	◎豆乳 ◎じゃけおにぎり	◎豆乳 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	◎豆乳 野菜おじや	豚ひき肉、ピザ用チーズ、豚角豆乳	たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、ホールトマト缶、ブロッコリー、スイートコーン、コーン缶、長ねぎ、バナナ	スパゲッティ、さひ砂糖、じゃがいも、かたくり粉、はいが精米	トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、マヨネーズ、かつお・昆布だし、中筋だし、水、鮭フレーク	エネルギー 511kcal たんぱく質 20.2g 脂質 13.6g 炭水化物 89.0g 塩分 1.8g
18 金	ごはん そぼろ丼 チキン野菜スープ みかん(50g)	◎豆乳 ◎お麩のラスク	◎豆乳 野菜の柔らかか煮 ささみの柔らかか煮 だし汁	◎豆乳 野菜おじや	豚ひき肉、鶏ひき肉、豚角豆乳、きな粉	こまつな、にんじん、コーン缶、長ねぎ、みかん	はいが精米、炒め油、醤油、さくらんぼ、食塩不使用バター、さひ砂糖	水、こいくちしょうゆ、本みりん、おろししょうゆ、食塩、鹽がらだし	エネルギー 456kcal たんぱく質 19.1g 脂質 15.4g 炭水化物 64.3g 塩分 0.9g
19 土	ごはん ブルコキ丼 みそ汁(鮭、小松菜) ももの缶詰	◎豆乳 ◎ウィンナーロール	◎豆乳 野菜の柔らかか煮 ささみの柔らかか煮 だし汁	◎豆乳 野菜おじや	豚もも肉、豚角豆乳、ワインナーソーセージ、豆腐	たまねぎ、にんじん、チングサイ、こまつな、真糖、もも缶	はいが精米、はるさめ、こまつな、さひ砂糖、いりごま、醤油、ホットケーキミックス、サラダ油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、おろしにんにく、かつおだし、米めそ	エネルギー 510kcal たんぱく質 15.5g 脂質 13.6g 炭水化物 83.7g 塩分 1.4g
21 月	ごはん しょうが焼き炒め しらす佃煮 冬瓜汁	◎豆乳 ◎揚げパン(ココア)	◎豆乳 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	◎豆乳 野菜おじや	豚かたロース、しらす干し、かつお節、豚角豆乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、赤ピーマン、切干しいたけ、にんじん、パルメザンチーズ、ぶなしめじ、とうがらし、えのきたけ、万能ねぎ	はいが精米、さひ砂糖、炒め油、かたくり粉、すりごま、ロールパン、サラダ油	水、おろししょうゆ、こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、かつお・昆布だし、食塩、ピュアココア	エネルギー 483kcal たんぱく質 16.2g 脂質 10.7g 炭水化物 70.8g 塩分 1.2g
22 火	神橋そば もやしのごま和え オレンジ(45g)	◎豆乳 ◎ジュシーおにぎり	◎豆乳 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	◎豆乳 野菜おじや	いんげんまめ、豚角豆乳、豚かたロース	万能ねぎ、りょくとうもろこし、にんじん、パルメザンチーズ、干ししいたけ	神橋そば、さひ砂糖、すりごま、うるち菜	三徳粉、料理酒、本みりん、かまぼこ(そぼろ)、豚骨(そばろ)、かつおだし、食塩、こいくちしょうゆ	エネルギー 402kcal たんぱく質 15.8g 脂質 6.2g 炭水化物 67.1g 塩分 2.8g
23 水	勤労感謝の日休園								
24 木	ごはん 納豆みそ 野菜チャンプルー みそ汁(玉ねぎ、わかめ)	◎豆乳 ◎手かりんとう	◎豆乳 野菜の柔らかか煮 ささみの柔らかか煮 だし汁	◎豆乳 野菜おじや	焼きたり揚げ、ツナ缶、豚かたロース、豚角豆乳	しょうがおろし、キャベツ、にんじん、青ピーマン、たまねぎ、カットわかめ	はいが精米、さひ砂糖、さつまいも、揚げ粉、黒砂糖	水、米めそ、食塩、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし	エネルギー 456kcal たんぱく質 14.6g 脂質 11.4g 炭水化物 78.4g 塩分 1.4g
25 金	ごはん 唐揚げ コーンポテト 野菜ソテー みそ汁	◎豆乳 ◎ママーレードケーキ	◎豆乳 野菜の柔らかか煮 ささみの柔らかか煮 だし汁	◎豆乳 野菜おじや	鶏もも肉、ツナ缶、豚角豆乳、卵、豆腐、ホイップクリーム	しょうがおろし、コーン缶、こまつな、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、オレンジママーレード	はいが精米、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも、炒め油、ホットケーキミックス、さひ砂糖、食塩不使用バター	水、こいくちしょうゆ、食塩、本みりん、マヨネーズ、かつお・昆布だし、米めそ	エネルギー 548kcal たんぱく質 18.6g 脂質 20.8g 炭水化物 81.1g 塩分 1.9g
26 土	ごはん そぼろ丼 みそ汁(鮭、小松菜) バイン	◎豆乳 ◎焼き芋	◎豆乳 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	◎豆乳 野菜おじや	豚ひき肉、豚角豆乳	こまつな、にんじん、コーン缶、パイナップル缶	はいが精米、炒め油、醤油、さくらんぼ、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、おろししょうゆ、食塩、かつおだし、米めそ	エネルギー 419kcal たんぱく質 14.9g 脂質 10.9g 炭水化物 60.2g 塩分 0.9g
28 月	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き キャベツ炒め アーサー汁	◎豆乳 ◎ブラウニー	◎豆乳 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	◎豆乳 野菜おじや	キングクリップ、豚かたロース、前こし豆腐、豚角豆乳、卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん、青ピーマン、あおさ	はいが精米、すりごま、炒め油、強力粉、食塩不使用バター、さひ砂糖、コーンフレーク、醤油	水、米めそ、マヨネーズ、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、ピュアココア、ベーキングパウダー	エネルギー 528kcal たんぱく質 17.0g 脂質 17.2g 炭水化物 78.7g 塩分 1.9g
29 火	もずく丼 五目汁 みかん(50g)	◎豆乳 ◎ちんすこう	◎豆乳 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	◎豆乳 野菜おじや	豚ひき肉、豚かたロース、油揚げ、豚角豆乳	おきなもち、たまねぎ、青ピーマン、コーン缶、だいこん、にんじん、こぼろ、長ねぎ、みかん	さひ砂糖、炒め油、かたくり粉、強力粉、ラード	食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、おろししょうゆ、かつおだし、米めそ	エネルギー 323kcal たんぱく質 12.6g 脂質 18.6g 炭水化物 29.8g 塩分 1.2g
30 水	ベジタブルカレー チキンナゲット バナナ(45g)	◎豆乳 ◎固形ヨーグルト	◎豆乳 野菜の柔らかか煮 ささみの柔らかか煮 だし汁	◎豆乳 野菜おじや	豚もも肉、チキンナゲット、豚角豆乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ぶなしめじ、バナナ	じゃがいも	カレーウ	エネルギー 278kcal たんぱく質 15.5g 脂質 10.3g 炭水化物 59.0g 塩分 1.2g