



日付	献立名				食材名				栄養価
	昼食(幼児食)	おやつ	昼食(離乳食)	おやつ	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 木	ごはん マーボー豆腐 さといも汁 パナナ	◎豆乳 ◎揚げパン(きな粉)	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おしじゆ	鶏皮、豚ひき肉、鶏製豆乳、さ な粉	長ねぎ、たけのこ、にんじん、干 しいたけ、だいこん、ごぼう、 万能ねぎ	はいが精米、炒め油、きび砂糖、 かたくり粉、さといも、ロールパ ン、サラダ油	水、おろししょうゆ、米粉、 そ、こいくちしょうゆ、かつ おだし、食塩	エネルギー 519kcal たんぱく質 17.7g 脂質 16.0g 炭水化物 79.9g 塩分 1.4g
2 金	ハヤシライス 野菜コロッケ もも	◎豆乳 ◎チョコチップスコーン	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おしじゆ	豚かたロース、鶏製豆乳、豆乳	たまねぎ、マッシュルーム、にん じん	はいが精米、じゃがいも、炒め 油、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 ロケ、チョコチップ	エネルギー 526kcal たんぱく質 14.9g 脂質 20.5g 炭水化物 75.5g 塩分 1.2g
3 土	スポーツフェスティバル								
5 月	ごはん しょうが焼きめ しらす焼酎 鮭の北海道汁	◎豆乳 ◎ジャムサンド	おかゆ 野菜の柔らかか煮 白身魚の柔らかか 煮 だし汁	野菜おしじゆ	豚かたロース、しらす干し、かつ お節、さけ、鶏製豆乳、クリーム チーズ	たまねぎ、にんじん、ごまつな、 青ピーマン、切干しだいこん、ぶ なしめじ、だいこん、長ねぎ、ブ ルーベリージャム	はいが精米、きび砂糖、炒め油、 かたくり粉、すりごま、じゃがい も、ロールパン	水、おろししょうゆ、こいく ちしょうゆ、料理酒、本みり ん、かつおだし、けだま そ	エネルギー 528kcal たんぱく質 22.3g 脂質 15.8g 炭水化物 78.9g 塩分 1.1g
6 火	ごはん チキンマーレード焼き やさいソテー みそ汁(小松菜、油揚げ)	◎豆乳 ◎シーワフーサーゼリー	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おしじゆ	鶏もも肉、ウインナーソーセー ジ、油揚げ、鶏製豆乳	オレンジマーマレード、フロッコ リ、にんじん、ごまつな	はいが精米、炒め油	水、こいくちしょうゆ、料理 酒、食塩、かつお・昆布だし、 米粉、シーワフーサー ゼリー	エネルギー 498kcal たんぱく質 19.4g 脂質 18.6g 炭水化物 53.8g 塩分 1.3g
7 水	ピピパ舞 五目汁 パナナ(45g)	◎豆乳 ◎黒ごまケーキ	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おしじゆ	豚かたロース、油揚げ、鶏製豆乳	コーン缶、ごまつな、にんじん、 りょくとうもやし、だいこん、ご ぼう、長ねぎ、パナナ	はいが精米、ごま油、きび砂糖、 すりごま、ホットケーキミックス 、食塩不使用バター	おろししょうゆ、おろしにん じく、こいくちしょうゆ、本 みりん、米粉、かつおだ し、食塩	エネルギー 506kcal たんぱく質 20.0g 脂質 20.4g 炭水化物 59.7g 塩分 1.4g
8 木	ロールパン 豆乳シチュー 温サラダ いちご(40g)	◎豆乳 ◎わかめしらすおにぎり	おかゆ 野菜の柔らかか煮 ささみの柔らかか 煮 だし汁	野菜おしじゆ	鶏もも肉、鶏製豆乳、しらす干し	たまねぎ、にんじん、ぶなしめ じ、フロッコリ、コーン缶、い ちご	ロールパン、じゃがいも、米粉、 炒め油、はいが精米、すりごま	コンソメ、食塩、マヨネー ズ、ふりかけ(わかめ)	エネルギー 561kcal たんぱく質 21.1g 脂質 17.6g 炭水化物 88.1g 塩分 1.4g
9 金	そぼろ丼 チキン野菜スープ みかん(50g)	◎豆乳 ◎芋かりんとう	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おしじゆ	豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏製豆乳	ごまつな、にんじん、コーン缶、 長ねぎ、みかん	はいが精米、炒め油、さつまい も、揚げ油、黒砂糖	こいくちしょうゆ、本みり ん、おろししょうゆ、食塩、 酒がらだし	エネルギー 485kcal たんぱく質 17.4g 脂質 14.4g 炭水化物 76.7g 塩分 0.6g
10 土	焼きとり丼 みそ汁(鮭、小松菜) バイン	◎豆乳 ◎オートミールクッキー	おかゆ 野菜の柔らかか煮 だし汁	野菜おしじゆ	鶏もも肉、鶏製豆乳、卵、豆乳	たまねぎ、万能ねぎ、ごまつな、 パインアップル缶	はいが精米、砂糖、きび砂糖、 オートミール、食塩不使用バ ター、きび砂糖、すりごま	焼き魚のだけ、かつおだし、 米粉、ベーキングパウダ ー	エネルギー 488kcal たんぱく質 16.0g 脂質 15.4g 炭水化物 74.6g 塩分 0.8g
12 月	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き 野菜チャンプルー アーサー汁	◎豆乳 ◎ブラウニー	おかゆ 野菜の柔らかか煮 白身魚の柔らかか 煮 だし汁	野菜おしじゆ	キングクリップ、豚かたロース、 焼くし豆腐、鶏製豆乳、卵	たまねぎ、キャベツ、青ピーマ ン、にんじん、あおさ	はいが精米、すりごま、きび砂 糖、卵、食塩、食塩不使用バ ター、 コーンフレーク、砂糖	水、米粉、マヨネーズ、食 塩、こいくちしょうゆ、かつ おだし、ビュッココア、ペ ーキングパウダー	エネルギー 558kcal たんぱく質 20.3g 脂質 18.9g 炭水化物 80.1g 塩分 1.1g
13 火	ごはん ベジタブルカレー ブロッコリーサラダ ウインナー もも	◎豆乳 ◎ピザトースト	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おしじゆ	鶏もも肉、ツナ缶、ウインナ ーソーセージ、鶏製豆乳、ピザ用 チーズ	たまねぎ、にんじん、青ピーマ ン、ぶなしめじ、フロッコリ、 コーン缶、青ピーマン、黒糖缶	はいが精米、じゃがいも、食パン	水、カレー粉、茹でドレ ッシング、ピザ用ソース	エネルギー 583kcal たんぱく質 20.0g 脂質 16.9g 炭水化物 86.0g 塩分 1.7g
14 水	焼肉丼 さといも汁 みかん(50g)	◎豆乳 ◎マッシュマロサンド	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おしじゆ	豚かたロース、鶏製豆乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマ ン、だいこん、ごぼう、万能ね ぎ、みかん	はいが精米、きび砂糖、すりご ま、炒め油、さといも	こいくちしょうゆ、料理酒、 おろししょうゆ、食塩、かつ おだし、米粉、マッシュ マロ、グラッカー	エネルギー 485kcal たんぱく質 16.1g 脂質 15.6g 炭水化物 72.9g 塩分 1.2g
15 木	スワグティーマイトソース ブロッコリーとじゃがいものチーズ焼 き コーンクリームスープ(卵なし)	◎豆乳 ◎しゃけおにぎり	おかゆ 野菜の柔らかか煮 ささみの柔らかか 煮 だし汁	野菜おしじゆ	豚ひき肉、ピザ用チーズ、鶏製 豆乳	たまねぎ、にんじん、干しいた 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	スワグティ、きび砂糖、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、中華だし、水、塩フレ ック	エネルギー 468kcal たんぱく質 19.7g 脂質 13.4g 炭水化物 73.6g 塩分 1.8g
16 金	ごはん タンダーチキン やさいソテー みそ汁(小松菜、油揚げ)	◎豆乳 ◎圆形ヨーグルト	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おしじゆ	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、 ウインナーソーセージ、油揚げ、 鶏製豆乳、ヨーグルト	ブロッコリー、にんじん、ごまつ な	はいが精米、パン粉、炒め油	水、カレー粉、トマトケ チャップ、こいくちしょう ゆ、食塩、かつお・昆布だ し、米粉	エネルギー 601kcal たんぱく質 23.1g 脂質 19.3g 炭水化物 63.3g 塩分 1.3g
17 土	みそすき汁 たまねぎとわかめのすまし汁 もも	◎豆乳 ◎焼き芋	おかゆ 野菜の柔らかか煮 だし汁	野菜おしじゆ	豚かたロース、鶏製豆乳	たまねぎ、にんじん、ごまつな、 長ねぎ、カットわかめ、黒糖缶	はいが精米、しらたき、きび砂 糖、かたくり粉、炒め油、さつま いも	米粉、料理酒、本みり ん、こいくちしょうゆ、おろ ししょうゆ、食塩、かつお・昆 布だし	エネルギー 470kcal たんぱく質 14.9g 脂質 12.6g 炭水化物 78.3g 塩分 1.0g
19 月	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 ◎揚げパン(ココア)	おかゆ 野菜の柔らかか煮 白身魚の柔らかか 煮 だし汁	野菜おしじゆ	さけ、粉チーズ、ツナ缶、鶏ひ き肉、鶏製豆乳	ブロッコリー、にんじん、たまね ぎ、赤パプリカ、ごまつな、長ね ぎ	はいが精米、パン粉、炒め油、 ロールパン、サラダ油、きび砂糖	水、食塩、マヨネーズ、パ プリカ、こいくちしょうゆ、酒が らだし、ビュッココア	エネルギー 515kcal たんぱく質 23.9g 脂質 16.7g 炭水化物 71.4g 塩分 0.9g
20 火	野菜みそラーメン ちくわ磯辺揚げ みかん(50g)	◎豆乳 ◎青菜おにぎり	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おしじゆ	豚かた肉、豆腐竹輪、鶏製豆乳	キャベツ、りょくとうもやし、に んじん、青ピーマン、コーン缶、 にら、あおゆり、みかん	中巻めん、薄力粉、サラダ油、は いが精米	食塩、酒がらだし、米粉、 本みりん、こいくちしょう ゆ、水、ふりかけ(青葉)	エネルギー 401kcal たんぱく質 15.6g 脂質 8.8g 炭水化物 67.9g 塩分 1.5g
21 水	お弁当 お弁当	◎豆乳 ◎フルーツサンド	お弁当 お弁当	お弁当 お弁当	鶏製豆乳、生クリーム、プレー ンヨーグルト	みかん缶	食パン		エネルギー 162kcal たんぱく質 5.0g 脂質 7.9g 炭水化物 19.2g 塩分 0.4g
22 木	冬至シューシー チキンマーレード焼き 小松菜のごま和え 冬瓜汁	◎豆乳 ◎大学いも	おかゆ 野菜の柔らかか煮 ささみの柔らかか 煮 だし汁	野菜おしじゆ	豚かたロース、鶏もも肉、焼く し豆腐、鶏製豆乳	干しいたけ、青ピーマン、たけ のこ、万能ねぎ、オレンジマ レード、りょくとうもやし、ごま つな、とうがら、えのきたけ	はいが精米、すりごま、さつまい も、揚げ油、きび砂糖、いりご ま	料理酒、こいくちしょうゆ、 本みりん、食塩、かつお・昆 布だし、水	エネルギー 414kcal たんぱく質 15.1g 脂質 15.5g 炭水化物 56.4g 塩分 1.4g
23 金	ごはん フライドポテト マカロニグラタン コーンクリームスープ いちご(40g)	◎豆乳 ◎アイスクリーム	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おしじゆ	鶏もも肉、粉チーズ、鶏製 豆乳、アイスクリーム	たまねぎ、にんじん、コーン缶、 長ねぎ、スイートコーン、いちご	はいが精米、マカロニ、薄力粉、 食塩不使用バター、かたくり粉	水、コンソメ、パセリ、かつ お・昆布だし、中華だし、食 塩	エネルギー 494kcal たんぱく質 14.8g 脂質 12.9g 炭水化物 83.3g 塩分 1.8g
24 土	ブルコキ丼 みそ汁(鮭、小松菜) バイン	◎豆乳 ◎クッキー	おかゆ 野菜の柔らかか煮 だし汁	野菜おしじゆ	鶏もも肉、鶏製豆乳、卵、豆乳	たまねぎ、にんじん、チンゲン サイ、ごまつな、パインアップル 缶	はいが精米、ほろろ、ごま油、 きび砂糖、いりごま、黒糖、 薄力粉、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、本みり ん、おろしにんにく、水、か つおだし、米粉、ベーキン グパウダー	エネルギー 452kcal たんぱく質 13.0g 脂質 13.5g 炭水化物 72.0g 塩分 1.0g
26 月	ごはん 鶏肉と野菜カレーあん みそ汁(玉ねぎ、わかめ) パナナ(45g)	◎豆乳 ◎ちんすこう	おかゆ 野菜の柔らかか煮 白身魚の柔らかか 煮 だし汁	野菜おしじゆ	鶏もも肉、鶏製豆乳	たまねぎ、にんじん、ぶなしめ じ、チンゲンサイ、カットわか め、パナナ	はいが精米、かたくり粉、薄力 粉、きび砂糖、ラード	水、かつおだし、こいく ちしょうゆ、本みりん、カレ ー粉、食塩、かつお・昆布だ し、米粉	エネルギー 493kcal たんぱく質 14.3g 脂質 15.8g 炭水化物 77.5g 塩分 1.1g
27 火	ごはん 松風焼き ナムル イナムドッチ	◎豆乳 ◎ツナコントースト	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おしじゆ	鶏ひき肉、ツナ缶、豚かたロー ス、鶏製豆乳	たまねぎ、ごまつな、にんじん、 りょくとうもやし、干しいた け、コーン缶	はいが精米、パン粉、いりごま、 きび砂糖、ごま油、板こんにゃ く、食パン	水、米粉、本みりん、こい ちしょうゆ、味噌、三枚 肉、カスタードクリーム、かつ おだし、けだま、マヨ ネーズ	エネルギー 592kcal たんぱく質 22.0g 脂質 24.8g 炭水化物 75.2g 塩分 1.5g
28 水	沖縄そば もやしのごま和え みかん(50g)	◎豆乳 ◎シューシーおにぎり	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おしじゆ	いんげんまめ、鶏製豆乳、豚か たロース	万能ねぎ、りょくとうもやし、に んじん、みかん、干しいたけ	沖縄そば、きび砂糖、すりごま、 うるち米粉	三枚肉、料理酒、本みり ん、かつお(そぼろ)、豚 骨(そぼろ)、かつおだし、食 塩、こいくちしょうゆ	エネルギー 467kcal たんぱく質 15.7g 脂質 6.9g 炭水化物 88.5g 塩分 2.8g

★行事、材料等の都合により献立が変更することがあります

※栄養価は3歳以上の幼児食・幼児おやつの場合です