

日付	献立名(幼児食)		献立名(離乳食)		献立名				栄養価	
	昼食	おやつ	昼食	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		
4日	ドライカレー 野菜コロッケ バナナ(45g)	◎豆乳 ◎ラスク	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	豚ひき肉、調整豆乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、にんにく、バナナ	はいが精米、食パン、さび砂糖、食塩不使用バター	水、カレールウ、トマトケチャップ、ウスターソース、ポテトコロッケ	エネルギー 517kcal たんぱく質 15.6g 脂肪 16.1g 食塩相当量 0.23g 糖質 12.2g	
5日	ごはん しょうが焼き炒め しらす佃煮 鮭の北海道	◎豆乳 ◎スノーボール	おかゆ 野菜の柔らかか煮 ささみの柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	豚かたロース、しらす干し、かつお節、さけ、調整豆乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、赤ピーマン、切り干しだいこん、ぶなしめじ、だいこん、長ねぎ	はいが精米、さび砂糖、炒め油、かたくり粉、すりごま、じゃがいも、食塩不使用バター、薄力粉	水、おろししょうが、こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、かつおだし、いれどろみ	エネルギー 458kcal たんぱく質 19.2g 脂肪 14.4g 食塩相当量 0.56g 糖質 0.7g	
6日	中華丼 アーサー汁 みかん(50g)	◎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	野菜おじや	豚もも肉、かつお節、絹ごし豆腐、調整豆乳	にんじん、ヤングコーン、さくらげ、こまつな、赤ピーマン、あおさ、みかん	はいが精米、さび砂糖、かたくり粉、炒め油、ホットケーキミックス、食塩不使用バター、すりごま	水、こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、おろししょうが、かつおだし、食塩	エネルギー 493kcal たんぱく質 16.3g 脂肪 13.7g 食塩相当量 0.78g 糖質 0.9g	
7日	そぼろ丼 みそ汁(小松菜油揚げ) ももの缶詰	◎豆乳 ◎わかめしらすおにぎり	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	豚ひき肉、油揚げ、調整豆乳、しらす干し	こまつな、にんじん、コーン缶、黄桃缶、もも缶	はいが精米、炒め油、すりごま	こいくちしょうゆ、本みりん、おろししょうが、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、ふりかけ(わかめ)	エネルギー 693kcal たんぱく質 22.9g 脂肪 16.6g 食塩相当量 0.83g 糖質 1.5g	
9日	成人の日休暇	🍷 🌸 🍷 🌸 🍷 🌸 🍷 🌸 🍷 🌸 🍷 🌸 🍷 🌸 🍷 🌸 🍷 🌸								
10日	ごはん 肉じゃが 小松菜のごま和え 冬瓜汁	◎豆乳 ◎アイスクリーム	おかゆ 野菜の柔らかか煮 ささみの柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	豚かたロース、焼き竹輪、調整豆乳、アイスクリーム	にんじん、たまねぎ、りょくとうもろやし、こまつな、とうがんと、えのきだけ、万能ねぎ	はいが精米、じゃがいも、すりごま	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、食塩	エネルギー 461kcal たんぱく質 15.9g 脂肪 13.5g 食塩相当量 0.72g 糖質 1.6g	
11日	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き クープイリチー お雑煮	◎豆乳 ◎スイートポテト	おかゆ 野菜の柔らかか煮 白身魚の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	キングクリップ、豚ばら肉、鶏もも肉、調整豆乳、生クリーム	キングクリップ、豚ばら肉、鶏もも肉、調整豆乳、生クリーム	はいが精米、すりごま、板こんにゃく、さび砂糖、サラダ油、さつまいも、食塩不使用バター	水、米みそ、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、料理酒、かつおだし、食塩	エネルギー 618kcal たんぱく質 21.3g 脂肪 17.6g 食塩相当量 1.73g 糖質 5.1g	
12日	ごはん チキンマーマレード焼き ほうれん草ごま和え イナムドッチ	◎豆乳 ◎お菓子のラスク	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	鶏もも肉、かつお節、豚かたロース、調整豆乳、きな粉	オレングジャマレード、ほうれん草、にんじん、干しいただけ	はいが精米、いりごま、さび砂糖、板こんにゃく、醤油、食塩不使用バター	水、こいくちしょうゆ、料理酒、三枚肉、カステラ(まぼろし、かつおだし、いれどろみ)	エネルギー 443kcal たんぱく質 16.7g 脂肪 15.2g 食塩相当量 0.31g 糖質 0.7g	
13日	ごはん タコライス アーサー汁 バナナ(45g)	◎豆乳 ◎ツナコントースト	おかゆ 野菜の柔らかか煮 ささみの柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	豚ももミンチ、ピザ用チーズ、絹ごし豆腐、調整豆乳、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、ホルトマド缶、レタス、あおさ、バナナ、コーン缶	はいが精米、さび砂糖、食パン	水、食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、カレールウ、かつおだし、こいくちしょうゆ、マヨネーズ	エネルギー 689kcal たんぱく質 21.5g 脂肪 21.3g 食塩相当量 0.74g 糖質 1.2g	
14日	みそすき丼 たまねぎとわかめ のすまし汁 洋梨	◎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	野菜おじや	豚かたロース、調整豆乳	たまねぎ、にんじん、ごぼう、長ねぎ、カットわかめ、洋なし缶	しらたき、さび砂糖、かたくり粉、炒め油、はいが精米	米みそ、料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、おろししょうが、食塩、かつお・昆布だし、マッシュマ	エネルギー 474kcal たんぱく質 15.5g 脂肪 15.6g 食塩相当量 0.72g 糖質 1.1g	
16日	ごはん 筑前煮 酢の物 みそ汁(小松菜油揚げ)	◎豆乳 ◎ちんすこう	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	鶏もも肉、しらす干し、焼き竹輪、油揚げ、調整豆乳	れんこん、にんじん、干しいただけ、さやいんげん、さやうり、りょくとうもろやし、乾揚げわかめ	はいが精米、炒め油、さといも、上白糖、さび砂糖、薄力粉、ラード	水、戻し汁、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、調味料、食塩、米みそ	エネルギー 563kcal たんぱく質 19.2g 脂肪 21.9g 食塩相当量 0.44g 糖質 1.3g	
17日	ロールパン 豆乳シチュー 温サラダ いちご(25g)	◎豆乳 ◎青菜おにぎり	おかゆ 野菜の柔らかか煮 ささみの柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	調整豆乳、鶏もも肉、ヨーグルト	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、こまつな、ブロッコリー、りんご、いちご	ロールパン、米粉、炒め油、じゃがいも、はいが精米	コンソメ、食塩、マヨネーズ、水、ふりかけ(青菜)	エネルギー 541kcal たんぱく質 19.6g 脂肪 19.4g 食塩相当量 0.93g 糖質 1.3g	
18日	お弁当当会	◎豆乳 ◎ブラウニー	お弁当当会	野菜おじや	調整豆乳、卵		薄力粉、食塩不使用バター、さび砂糖、コーンフレーク、砂糖	ピュアココア、ベーキングパウダー	エネルギー 329kcal たんぱく質 4.7g 脂肪 10.7g 食塩相当量 0.97g 糖質 0.2g	
19日	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 ◎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	野菜おじや	さけ、粉チーズ、ツナ缶、鶏ひき肉、調整豆乳、クリームチーズ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、赤パプリカ、こまつな、長ねぎ、ブルーベリージャム	はいが精米、パン粉、炒め油、ロールパン	水、食塩、マヨネーズ、パプリカ、こいくちしょうゆ、鶏がらだし	エネルギー 529kcal たんぱく質 24.8g 脂肪 15.7g 食塩相当量 0.76g 糖質 1.4g	
20日	もずく丼 五目汁 みかん(50g)	◎豆乳 ◎固形ヨーグルト	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	豚ひき肉、豚かたロース、油揚げ、調整豆乳、ヨーグルト	おきなわもずく、たまねぎ、青ピーマン、コーン缶、だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、みかん	七分つき米、さび砂糖、炒め油、かたくり粉	水、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、米みそ	エネルギー 456kcal たんぱく質 18.1g 脂肪 11.5g 食塩相当量 0.71g 糖質 1.2g	
21日	焼きとり丼 みそ汁(鮎小松菜) もも	◎豆乳 ◎クッキー	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	鶏もも肉、調整豆乳、卵、豆乳	たまねぎ、万能ねぎ、こまつな、黄桃缶	はいが精米、醤油、薄力粉、食塩不使用バター、さび砂糖	焼き鳥のたれ、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 491kcal たんぱく質 15.5g 脂肪 15.0g 食塩相当量 0.74g 糖質 0.9g	
23日	ごはん 鶏の旨辛煮 野菜ナムル カボチャ入り味噌汁	◎豆乳 ◎揚げパン(きな粉)	おかゆ 野菜の柔らかか煮 ささみの柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	鶏もも肉、ツナ缶、調整豆乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、しいたけ、りょくとうもろやし、さやうり、かぼちゃ	はいが精米、さび砂糖、サラダ油、すりごま、ごま油、ロールパン	水、こいくちしょうゆ、本みりん、醤油、かつお・昆布だし、米みそ	エネルギー 559kcal たんぱく質 22.5g 脂肪 20.2g 食塩相当量 0.76g 糖質 2.3g	
24日	沖縄そば もやしのごま和え みかん(50g)	◎豆乳 ◎わかめしらすおにぎり	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	いんげんまめ、調整豆乳、しらす干し	万能ねぎ、りょくとうもろやし、にんじん、みかん	沖縄そば、さび砂糖、すりごま、はいが精米	三枚肉、料理酒、本みりん、かまぼこ(そぼろ用)、豚骨(そぼろ用)、かつおだし、食塩、こいくちしょうゆ	エネルギー 469kcal たんぱく質 15.7g 脂肪 5.4g 食塩相当量 0.90g 糖質 3.1g	
25日	ごはん ハンバーグ フライドポテト コーンスープ いちご(25g)	◎豆乳 ◎マーマレードケーキ	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	豚ひき肉、烏豆、卵、豆乳、調整豆乳、ホイップクリーム	たまねぎ、コーン缶、いちご、オレングジャマレード	はいが精米、パン粉、炒め油、さび砂糖、じゃがいも、揚げ油、ホットケーキミックス、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、コンソメ	エネルギー 644kcal たんぱく質 20.2g 脂肪 23.4g 食塩相当量 0.94g 糖質 1.1g	
26日	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	おかゆ 野菜の柔らかか煮 ささみの柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	豚かたロース、調整豆乳、豆乳	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、バナナ	炒め油、じゃがいも、はいが精米、ホットケーキミックス、食塩不使用バター	ハヤシルウ、水、ポテトコロッケ、チョコチップ	エネルギー 629kcal たんぱく質 14.9g 脂肪 20.5g 食塩相当量 0.75g 糖質 1.2g	
27日	ごはん マーボー豆腐 さといも汁 みかん(50g)	◎豆乳 ◎シークワーサーゼリー	おかゆ 野菜の柔らかか煮 白身魚の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	烏豆、豚ひき肉、調整豆乳	長ねぎ、だけのこ、にんじん、干しいただけ、だいこん、ごぼう、万能ねぎ、みかん	はいが精米、炒め油、さび砂糖、かたくり粉、さといも	水、おろしにんにく、米みそ、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、シークワーサーゼリー	エネルギー 443kcal たんぱく質 14.7g 脂肪 10.5g 食塩相当量 0.25g 糖質 1.1g	
28日	ピピン丼 みそ汁(鮎小松菜) 洋梨	◎豆乳 ◎さつまいものケーキ	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	豚かたロース、調整豆乳、ピザ用チーズ、卵	コーン缶、こまつな、にんじん、りょくとうもろやし、洋なし缶	はいが精米、ごま油、さび砂糖、すりごま、醤油、さつまいも、ホットケーキミックス、食塩	おろししょうが、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、かつおだし	エネルギー 497kcal たんぱく質 15.5g 脂肪 15.6g 食塩相当量 0.77g 糖質 1.4g	
30日	ごはん 白身魚の南蛮漬け ごまみそさんびら アーサー汁	◎豆乳 ◎ピザトースト	おかゆ 野菜の柔らかか煮 白身魚の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	キングクリップ、いんげんまめ、絹ごし豆腐、調整豆乳、ツナ缶、ピザ用チーズ	たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、にんじん、ごぼう、あおさ	はいが精米、炒め油、さび砂糖、しらたき、すりごま、食パン	水、こいくちしょうゆ、醤油、料理酒、かつおだし、米みそ、食塩、ピザ用ソース	エネルギー 469kcal たんぱく質 19.2g 脂肪 19.4g 食塩相当量 0.76g 糖質 1.4g	
31日	カレーうどん 照焼きチキン みかん(50g)	◎豆乳 ◎しゃげおにぎり	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	豚かたロース、鶏もも肉、調整豆乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ぶなしめじ、みかん	うどん、さび砂糖、はいが精米	かつおだし、カレールウ、こいくちしょうゆ、本みりん、おろししょうが、水、製フレーク	エネルギー 438kcal たんぱく質 18.7g 脂肪 15.4g 食塩相当量 0.94g 糖質 1.5g	

今年もよろしくおねがいします

☆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・昼おやつの数です