

日 ノ 順	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				乳児午前おやつ	栄養価
		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	調味料	3時おやつ	
01 月	① ご飯 ② じゃが芋のすまし汁 ③ 豚肉のごま油風味炒め ④ いんげんともやしの酢醤油和え	米、小麦粉、じゃがいも、バター、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)	もやし、たまねぎ、さやいんげん、人参、チンゲンサイ、万能ねぎ、にんにく	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、料理酒、昆布(だし用)、塩	① 牛乳②菓子 ① スコーン ② 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.3 g カルシウム 186 mg
02 火	① ご飯 ② 豆腐と油揚げのみそ汁 ③ 魚のおろしソースかけ ④ アスパラと人参のおかか和え	米、焼きそばめん、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、魚、木綿豆腐、豚肉(もも)、油揚げ、かつお節、あおのり	人参、たまねぎ、大根、グリーンアスパラガス、もやし、キャベツ、ごぼう、しょうが	みそ、中濃ソース、しょうゆ、煮干し(だし用)、塩、みりん風調味料、こしょう	① 牛乳②菓子 ① ソース焼きそば ② 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 18.1 g カルシウム 193 mg
06 土	① ご飯 ② 玉葱と油揚げのみそ汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ ほうれん草ともやしのお浸し	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚挽肉(赤身)、鶏もも肉、油揚げ	たまねぎ、ほうれん草、人参、もやし、にら	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、削り節(だし用)、塩	① 牛乳②菓子 ① ピラフ ② 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 10.9 g カルシウム 167 mg
08 月	① ご飯 ② 大根のすまし汁 ③ 鶏肉のみそ焼き ④ ひじきと油揚げの煮物	米、食パン、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、油揚げ、ひじき	大根、果物、人参、たまねぎ、れんこん、こまつな、さやえんどう、しょうが	削り節(だし用)、みそ、しょうゆ、みりん風調味料、昆布(だし用)、塩	① 牛乳②菓子 ① ツナトースト ② 牛乳③果物	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.7 g カルシウム 179 mg
09 火	① ご飯 ② 豚肉とキャベツのスープ ③ 魚の豆乳ソースかけ ④ かぶときゅうりのサラダ	米、米粉、米ぬか油、三温糖、バター	牛乳、魚、豆乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、かぶ・根、干しぶどう、さやいんげん	酢、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	① 牛乳②菓子 ① 米粉のヨーグルト レーズン蒸しパン ② 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.8 g カルシウム 257 mg
10 水	① ご飯 ② 鶏肉ともやしのスープ ③ ポテトコロッケ ④ ボイル野菜	米、じゃがいも、ミルクパン、揚げ油、パン粉(揚物用)、小麦粉、三温糖、コーンスターチ、米ぬか油	牛乳、豚挽肉(赤身)、鶏もも肉	キャベツ、もやし、人参、みかん缶、たまねぎ、にら、みかん濃縮果汁	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、塩、昆布(だし用)、こしょう	① 牛乳②菓子 ① オレンジスプレッドサンド ② 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 14.3 g カルシウム 161 mg
11 木	① 麦入りご飯 ② じゃが芋と玉葱のみそ汁 ③ 煮魚 ④ 豚肉と切干大根の煮物 ⑤ ズッキーニと人参炒め	米、じゃがいも、小麦粉、米粉、押麦、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、魚、豚挽肉(赤身)、豚肉(もも)	たまねぎ、人参、ズッキーニ、にら、こまつな、切り干しだいこん、しょうが	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、酢、みりん風調味料、料理酒、削り節(だし用)、塩、こしょう	① 牛乳②菓子 ① チヂミ ② 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.0 g カルシウム 183 mg
12 金	① ご飯 ② レタスのみそ汁 ③ 豚肉と高野豆腐の煮物 ④ 小松菜ともやしの磯和え	米、食パン、バター、はちみつ、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、凍り豆腐、焼きのり	たまねぎ、果物、人参、レタス、こまつな、もやし	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、削り節(だし用)、塩	① 牛乳②菓子 ① はちみつバタートースト ② 牛乳③果物	エネルギー 527 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 17.7 g カルシウム 215 mg
13 土	① ご飯 ② 豆腐と人参のすまし汁 ③ 肉野菜炒め ④ かぶのさっぱり和え	米、マカロニ、米ぬか油、オリブ油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏ひき肉	人参、たまねぎ、キャベツ、かぶ・根、ねぎ、こまつな、ピーマン、しょうが	ケチャップ、削り節(だし用)、しょうゆ、酢、塩、みりん風調味料、昆布(だし用)、料理酒、こしょう	① 牛乳②菓子 ① マカロニのナポリタン ② 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.7 g カルシウム 184 mg
15 月	① グリンピースご飯 ② じゃが芋のすまし汁 ③ 豚肉のごま油風味炒め ④ いんげんともやしの酢醤油和え	米、食パン、じゃがいも、オリブ油、ごま油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、しらす干し、あおのり	もやし、たまねぎ、さやいんげん、人参、チンゲンサイ、グリーンピース、万能ねぎ、にんにく	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、料理酒、昆布(だし用)、塩	① 牛乳②菓子 ① しらすトースト ② 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.9 g カルシウム 174 mg
16 火	① ご飯 ② 豆腐と油揚げのみそ汁 ③ 魚のおろしソースかけ ④ アスパラと人参のおかか和え	米、焼きそばめん、米ぬか油、米粉、三温糖	牛乳、魚、木綿豆腐、豚肉(もも)、油揚げ、かつお節、あおのり	人参、たまねぎ、大根、グリーンアスパラガス、もやし、キャベツ、ごぼう、しょうが	みそ、中濃ソース、しょうゆ、煮干し(だし用)、塩、みりん風調味料、こしょう	① 牛乳②菓子 ① ソース焼きそば ② 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 18.1 g カルシウム 193 mg
17 水	① 人参と青のりご飯 ② コーンスープ ③ 鶏肉のチーズフライ ④ キャベツとスナックえんどうのサラダ ⑤ 粉ふき芋	米、小麦粉、じゃがいも、ホールコーン缶、クリームコーン缶、バター、揚げ油、パン粉(揚物用)、三温糖、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、粉チーズ、あおのり	果物、キャベツ、たまねぎ、人参、スナックえんどう、ほうれん草、さやいんげん	酢、昆布(だし用)、塩、料理酒、こしょう	① 牛乳②菓子 ① 新緑のケーキ ② 牛乳③果物	エネルギー 589 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 20.4 g カルシウム 203 mg
18 木	① ご飯 ② 豚肉と大根のみそ汁 ③ 魚のごま照り焼き	米、小麦粉、揚げ油、三温糖、白ごま、バター、米ぬか油	牛乳、魚、豚肉(もも)、脱脂粉乳	大根、人参、ごぼう、たまねぎ、こまつな、さやいんげん、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、削り節(だし用)	① 牛乳②菓子 ① キャロットドーナツ ② 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 20.8 g

④ ごぼうと人参のきんぴら煮

カルシウム 272 mg

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				乳児午前おやつ		栄 養 価
		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	調味料	3時おやつ		
19 (金)	① チキンカレーライス	米、ミルクパン、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、米粉、押麦	牛乳、鶏もも肉、あずき(乾)	果物、トマト、たまねぎ、人参、キャベツ、りんご、グリーンアスパラガス、にんにく、しょうが	酢、中濃ソース、ケチャップ、塩、しょうゆ、カレー粉、こしょう	① 牛乳②菓子	エネルギー 580 kcal	
	② 春野菜とトマトのサラダ					① あんぱん ② 牛乳③果物	たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.6 g カルシウム 164 mg	
20 (土)	① ご飯	米、じゃがいも、米ぬか油、三温糖	牛乳、豚挽肉(赤身)、鶏もも肉、油揚げ	たまねぎ、ほうれんそう、人参、もやし、にら	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、削り節(だし用)、塩	① 牛乳②菓子	エネルギー 524 kcal	
	② 玉葱と油揚げのみそ汁					① ピラフ	たんぱく質 19.3 g	
	③ じゃが芋のそぼろ煮					② 牛乳	脂 質 10.9 g	
	④ ほうれん草ともやしのお浸し						カルシウム 167 mg	
22 (月)	① ご飯	米、食パン、米ぬか油、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、油揚げ、ひじき	大根、果物、人参、たまねぎ、れんこん、こまつな、さやえんどう、しょうが	削り節(だし用)、みそ、しょうゆ、みりん風調味料、昆布(だし用)、塩	① 牛乳②菓子	エネルギー 512 kcal	
	② 大根のすまし汁					① ツナトースト	たんぱく質 21.7 g	
	③ 鶏肉のみそ焼き					② 牛乳③果物	脂 質 15.7 g	
	④ ひじきと油揚げの煮物						カルシウム 179 mg	
23 (火)	① ご飯	米、米粉、米ぬか油、三温糖、バター	牛乳、魚、豆乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、かぶ・根、干しぶどう、さやいんげん	酢、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	① 牛乳②菓子	エネルギー 565 kcal	
	② 豚肉とキャベツのスープ					① 米粉のヨーグルト	たんぱく質 22.1 g	
	③ 魚の豆乳ソースかけ					レーズン蒸しパン	脂 質 18.8 g	
	④ かぶときゅうりのサラダ					② 牛乳	カルシウム 257 mg	
24 (水)	① ご飯	米、じゃがいも、ミルクパン、揚げ油、パン粉(揚物用)、小麦粉、三温糖、コーンスターチ、米ぬか油	牛乳、豚挽肉(赤身)、鶏もも肉	キャベツ、もやし、人参、みかん缶、たまねぎ、にら、みかん濃縮果汁	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、塩、昆布(だし用)、こしょう	① 牛乳②菓子	エネルギー 514 kcal	
	② 鶏肉ともやしのスープ					① オレンジブレッドサンド	たんぱく質 16.8 g	
	③ ポテトコロッケ					② 牛乳	脂 質 14.3 g	
	④ ボイル野菜						カルシウム 161 mg	
25 (木)	① 麦入りご飯	米、じゃがいも、小麦粉、米粉、押麦、米ぬか油、三温糖、ごま油	牛乳、魚、豚挽肉(赤身)、豚肉(もも)	たまねぎ、人参、ズッキーニ、にら、こまつな、切り干しだいこん、しょうが	しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、酢、みりん風調味料、料理酒、削り節(だし用)、塩、こしょう	① 牛乳②菓子	エネルギー 510 kcal	
	② じゃが芋と玉葱のみそ汁					① チヂミ	たんぱく質 23.0 g	
	③ 煮魚					② 牛乳	脂 質 15.0 g	
	④ 豚肉と切干大根の煮物						カルシウム 183 mg	
	⑤ ズッキーニと人参炒め							
26 (金)	① ご飯	米、食パン、バター、はちみつ、三温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロース)、凍り豆腐、焼きのり	たまねぎ、果物、人参、レタス、こまつな、もやし	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、削り節(だし用)、塩	① 牛乳②菓子	エネルギー 527 kcal	
	② レタスのみそ汁					① はちみつバタートースト	たんぱく質 18.4 g	
	③ 豚肉と高野豆腐の煮物					② 牛乳③果物	脂 質 17.7 g	
	④ 小松菜ともやしの磯和え						カルシウム 215 mg	
27 (土)	① ご飯	米、マカロニ、米ぬか油、オリーブ油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏ひき肉	人参、たまねぎ、キャベツ、かぶ・根、ねぎ、こまつな、ピーマン、しょうが	ケチャップ、削り節(だし用)、しょうゆ、酢、塩、みりん風調味料、昆布(だし用)、料理酒、こしょう	① 牛乳②菓子	エネルギー 526 kcal	
	② 豆腐と人参のすまし汁					① マカロニのナポリタン	たんぱく質 21.7 g	
	③ 肉野菜炒め					② 牛乳	脂 質 18.7 g	
	④ かぶのさっぱり和え						カルシウム 184 mg	
29 (月)	① ご飯	米、ミルクパン、三温糖、すりごま、米ぬか油、ごま油、小麦粉、バター	牛乳、豚肉(肩ロース)、生わかめ、きな粉	こまつな、キャベツ、たまねぎ、人参、もやし、ねぎ	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、塩、こしょう	① 牛乳②菓子	エネルギー 525 kcal	
	② キャベツとわかめのみそ汁					① きな粉クリームサンド	たんぱく質 19.5 g	
	③ 豚肉のねぎ塩炒め					② 牛乳	脂 質 19.7 g	
	④ 三色ごま和え						カルシウム 227 mg	
30 (火)	① ご飯	米、ホールコーン缶、片栗粉、揚げ油、米ぬか油、ごま油、三温糖	牛乳、魚、鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、人参、チンゲンサイ、そらまめ、きゅうり、ごぼう、しょうが	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、料理酒、塩、昆布(だし用)、みりん風調味料	① 牛乳②菓子	エネルギー 545 kcal	
	② チンゲンサイと玉葱のスープ					① 鶏ごぼうご飯	たんぱく質 21.7 g	
	③ 魚の竜田揚げ					② 茹でそら豆	脂 質 13.7 g	
	④ キャベツとコーンのサラダ					③ 牛乳	カルシウム 168 mg	
31 (水)	① ご飯	米、ミルクパン、じゃがいも、米ぬか油、米粉、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚挽肉(赤身)、凍り豆腐、あおのり	果物、人参、たまねぎ、かぶ・根、スナップえんどう、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、削り節(だし用)、みりん風調味料、塩、昆布(だし用)、カレー粉、こしょう	① 牛乳②菓子	エネルギー 509 kcal	
	② 高野豆腐とかぶのすまし汁					① ミートサンド	たんぱく質 22.6 g	
	③ 鶏肉の風味焼き					② 牛乳③果物	脂 質 13.5 g	
	④ スナップえんどうと人参炒め						カルシウム 176 mg	
	⑤ 粉ふき芋							

今月の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3歳以上児	532	20.8	16.6	742	194	1.8	214	0.35	0.33	22	4.6	1.9
3歳未満児	521	21.0	18.8	779	293	1.5	220	0.33	0.45	18	3.8	1.7

\* 食事には、麦茶がつかます。

\* 日々の栄養価は、幼児食の栄養価になります。

\* 献立は園の行事・その他の都合で、多少変更する場合がございますので、ご了承ください。