

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
01 木	昼食	タンメン きゅうりの華風サラダ オレンジ	生中華めん、ごま油 砂糖、ごま油	豚肉 ハム	もやし、キャベツ、にんじん、こまつな、にら きゅうり、生わかめ、にんじん オレンジ	しょうゆ、コンソメ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	鮭とチーズのおにぎり 麦茶	米、ごま	チーズ、鮭フレーク	焼きのり	
02 金	昼食	五目御飯(非常食) ナゲット キャベツのごま酢和え 味噌汁 グレープフルーツ	米 片栗粉、油、マヨドレ ごま、砂糖	鶏もも肉 鶏ひき肉、木綿豆腐 ちくわ 豆みそ	にんじん、ごぼう たまねぎ キャベツ、にんじん かぶ、ねぎ、こまつな、生わかめ グレープフルーツ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 ケチャップ、食塩、コンソメ 酢、しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	市販ゼリー ギンビスアスパラ 牛乳	砂糖、はちみつ 小麦粉、油、砂糖	牛乳	りんごジュース、ぶどうジュース、オレンジジュース、粉かんてん	
03 土	昼食	鶏そぼろおにぎり 鮭おにぎり 豚汁 みかん	米、砂糖 米 じゃがいも	鶏ひき肉 鮭フレーク 豚肉、豆みそ、油揚げ	こまつな 刻みのり たまねぎ、ねぎ、にんじん、ごぼう、こまつな みかん	みりん、しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク	牛乳		
05 月	昼食	もみじご飯 肉じゃが 味噌汁 みかん	米、ごま じゃがいも、しらたき、油、砂糖	豚肉 豆みそ、油揚げ	にんじん たまねぎ、にんじん、こまつな ねぎ、こまつな、切り干しだいこん みかん	しょうゆ、食塩 しょうゆ、みりん かつおだし汁
	午後おやつ	チーズケーキ 牛乳	砂糖、小麦粉	クリームチーズ、生クリーム 牛乳	レモン果汁	
06 火	昼食	ご飯 シュウマイ ナムル 豆腐スープ グレープフルーツ	米 しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、砂糖 ごま、ごま油	豚ひき肉 木綿豆腐	たまねぎ、たけのこ、しょうが もやし、コーン缶、にんじん、ほうれんそう ねぎ、こまつな、生わかめ グレープフルーツ	しょうゆ、食塩 食塩 しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ
	午後おやつ	黒糖蒸しパン 牛乳	小麦粉、黒砂糖	牛乳 牛乳	干しぶどう	
07 水	昼食	ご飯 鶏の唐揚げ 梅ドレッシングサラダ 味噌汁 りんご	米 油、片栗粉 油、砂糖	鶏もも肉	にんにく、しょうが キャベツ、にんじん、コーン缶、うめ干し もやし、ねぎ、ほうれんそう りんご	しょうゆ 酢、しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	じゃが芋のチーズおやき 牛乳	じゃがいも、片栗粉	とろけるチーズ、しらす干し、無塩バター 牛乳		
08 木	昼食	食パン クリームシチュー コールスローサラダ みかん	食パン じゃがいも、小麦粉、油 油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、無塩バター、ゆで大豆 ハム	たまねぎ、にんじん、コーン缶、ブロッコリー キャベツ、きゅうり、りんご みかん	コンソメ 酢、食塩、こしょう
	午後おやつ	カレービーフン 麦茶	ビーフン、油、砂糖	豚肉	にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし	食塩、カレー粉、コンソメ
09 金	昼食	ご飯 ぶりの照り焼き 小松菜のおかか和え 味噌汁 オレンジ	米 砂糖 ごま	ぶり かつお節 豆みそ、油揚げ	もやし、こまつな、にんじん はくさい、ほうれんそう、生わかめ オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	カニパン・牛乳 アンパンマン(乳) とんがりコーン(幼)	小麦粉、マーガリン、砂糖 米、砂糖、油 コーングリッツ、砂糖	牛乳、脱脂粉乳		食塩 しょうゆ しょうゆ
10 土	昼食	鶏肉の照り焼き丼 豆腐スープ みかん	米	鶏もも肉 絹ごし豆腐	にんじん、ほうれんそう、焼きのり、しょうが ねぎ、こまつな みかん	みりん、しょうゆ しょうゆ、食塩、コンソメ
	午後おやつ	ヨーグルト(牧場の朝) アンパンマンせんべい 麦茶		ヨーグルト		
12 月	昼食	カレーライス 春雨サラダ オレンジ	米、じゃがいも、小麦粉 はるさめ、砂糖、ごま	豚肉、脱脂粉乳、牛乳、無塩バター ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトピューレ きゅうり、にんじん オレンジ	ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、食塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 市販ゼリー アンパンマンせんべい(乳児) かぶき揚げ(幼) 牛乳	砂糖、はちみつ 米、砂糖、油 米、油、砂糖	牛乳 牛乳	りんごジュース、ぶどうジュース、オレンジジュース、粉かんてん	しょうゆ しょうゆ
13 火	昼食	ご飯 根菜の煮物 味噌汁 みかん	米 砂糖	鶏もも肉 絹ごし豆腐、豆みそ	だいこん、れんこん、にんじん、ごぼう、こまつな ねぎ、ほうれんそう みかん	しょうゆ、みりん かつおだし汁
	午後おやつ	バナナマフィン 牛乳	ホットケーキ粉、砂糖	豆乳、クリームチーズ、無塩バター 牛乳	バナナ	

乳児は午前完食に(ハイハイ、マンナ、花せんべい、きなこせんべい)を日替わりで提供しています

14 水	昼食	ビビンバ えのきスープ りんご	米、ごま、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ えのきたけ、にんじん、こまつな、ねぎ りんご	しょうゆ、食塩 しょうゆ、食塩、コンソメ りんご
	午後おやつ	大学芋 牛乳	さつまいも、砂糖、油、黒ごま	牛乳		しょうゆ
15 木	昼食	ご飯 豚肉のアップルソース 味噌汁 塩もみ グレープフルーツ	米 砂糖	豚肉 豆みそ	りんご たまねぎ、しめじ、ほうれんそう きゅうり、キャベツ、にんじん グレープフルーツ	しょうゆ、みりん 食塩
	午後おやつ	ヨーグルトケーキ 牛乳	ホットケーキ粉、砂糖	ヨーグルト、無塩バター 牛乳		
16 金	昼食	食パン ボーグビーンズ かぶのスープ みかん	食パン じゃがいも、砂糖、油	ゆで大豆、豚肉、無塩バター ベーコン	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、こまつな かぶ、にんじん、こまつな みかん	ケチャップ、コンソメ しょうゆ、コンソメ
	午後おやつ	五平餅 麦茶	もち米、米、砂糖	豆みそ		みりん
19 月	昼食	ご飯 鮭のカレー照り焼き ひじきの大豆の煮物 味噌汁 みかん	米 砂糖 砂糖、油	さけ ゆで大豆、油揚げ 絹ごし豆腐、豆みそ	にんじん、こまつな、ひじき こまつな、ねぎ、生わかめ みかん	しょうゆ、みりん、カレー粉 しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	クッキー 牛乳	小麦粉、砂糖	無塩バター 牛乳		
20 火	昼食	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜とコーンの和え物 味噌汁 りんご	米 砂糖	鶏もも肉 豆みそ、油揚げ	マーマレード こまつな、にんじん、コーン缶 キャベツ、たまねぎ、こまつな りんご	しょうゆ しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	ジャムパイ 牛乳		牛乳	いちごジャム	
21 水	昼食	ちゃんぽんラーメン ひじきのサラダ グレープフルーツ	生中華めん、ごま油 油、砂糖	豚肉、鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん きゅうり、にんじん、コーン缶、ひじき グレープフルーツ	しょうゆ、食塩、コンソメ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	きのこのリゾット風 麦茶	米、油	生クリーム、ベーコン、粉チーズ、バター	たまねぎ、エリンギ、しめじ、えのきたけ	コンソメ、パセリ粉
22 木	昼食	ご飯 鶏の唐揚げ きゅうりの華風サラダ 味噌汁 オレンジ	米 油、片栗粉 砂糖、ごま油	鶏もも肉 ハム 油揚げ	きゅうり、生わかめ、にんじん かぼちゃ、こまつな、ねぎ オレンジ	しょうゆ 酢、しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	カニパン 源氏パイ 牛乳	小麦粉、マーガリン、砂糖 小麦粉、マーガリン、砂糖	脱脂粉乳 牛乳		食塩
☆☆☆ ☆☆☆ お楽しみバイキング ☆☆☆☆☆						
23 金	昼食	ご飯 ドライカレー 春雨サラダ マッシュポテト みかん りんご グレープフルーツ	米 米、小麦粉、油 はるさめ、砂糖、ごま じゃがいも	豚ひき肉、無塩バター ハム 無塩バター、牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン きゅうり、にんじん にんじん、コーン缶 みかん りんご グレープフルーツ	カレー粉、食塩、コンソメ 酢、しょうゆ クラッカー
	午後おやつ	ココアカップケーキ 牛乳	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、生クリーム、無塩バター 牛乳	いちご	ココア
26 月	昼食	ご飯 麻婆豆腐 わかめスープ りんご	米 片栗粉、ごま油、砂糖 ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、豆みそ	ねぎ、にら キャベツ、ねぎ、こまつな、生わかめ りんご	しょうゆ、コンソメ しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ りんご
	午後おやつ	さつま芋のガレット 牛乳	さつまいも、ホットケーキ粉	チーズ、無塩バター、牛乳 牛乳		
27 火	昼食	ご飯 ぶりの照り焼き 切干し大根の旨煮 味噌汁 みかん	米 砂糖 砂糖	ぶり 油揚げ 豆みそ、油揚げ	にんじん、切り干しだいこん、こまつな はくさい、こまつな、生わかめ みかん	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん かつおだし汁
	午後おやつ	野菜チップ(じゃが・れんこん) 牛乳	じゃがいも、油	牛乳	れんこん	食塩
28 水	昼食	食パン ミートローフ 茹で野菜 豆乳スープ グレープフルーツ	食パン パン粉、油 油	豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳 豆乳、ベーコン	たまねぎ にんじん、ブロッコリー にんじん、たまねぎ、れんこん グレープフルーツ	ケチャップ、ウスターソース、食塩 食塩 コンソメ
	午後おやつ	年越しうどん 麦茶	干しうどん	鶏もも肉	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、こまつな	かつおだし汁、しょうゆ、みりん

今月の平均栄養給与量

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
幼児	600Kcal	23.5g	19.9g	237mg	2.4mg	274ug	0.44mg	0.40mg	39mg	1.9g
乳児	479Kcal	18.7g	15.9g	179mg	1.9mg	218ug	0.35mg	0.32mg	31mg	1.5g