

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	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		
02 (－)	三色どんぶり キャベツのお浸し なすのみそ汁 フルーツ	カントリーマアム、かつばえびせん、油、米、砂糖	牛乳、卵、米みそ(甘みそ)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、かつお節	ほうれんそう、バナナ、ねぎ、にんじん、なす、しょうが、きゅうり、キャベツ	食塩、酒、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 261 kcal たんぱく質 9.0 g 脂 質 13.2 g カルシウム 273 mg
03 (－)	御飯 あったかそうめん 田舎煮 フルーツ	干しそうめん、さといも、砂糖、板こんにやく、ビスケット、油、米粒麦(切断麦)、米	ヨーグルト(無糖)、豆乳、牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、生クリーム、バター、米みそ(甘みそ)、ゼラチン	オレンジ、れんこん、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、いんげん(ゆで)、レモン果汁、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、りん	しょうゆ、みりん、めんつゆ・3倍濃縮、酒、食塩	牛乳 スティックパン お茶 豆乳ケーキ	エネルギー 402 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 11.0 g カルシウム 148 mg
04 (－)	御飯 納豆揚げ もやしのお浸し えのきの味噌汁	米、てんぷら粉、ミニバーモロール、油、味しらべ、米粒麦(切断麦)、ビスケット	牛乳、納豆、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、凍り豆腐、かつお節	なし、もやし、きゅうり、えのきたけ、にんじん、はくさい、万能ねぎ、バナナ	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮	牛乳 ウエハース 牛乳 ビスケット	エネルギー 492 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 18.7 g カルシウム 200 mg
05 (－)	御飯 クリームシチュー ハンバーグ せん野菜	ロールパン、米、じゃがいも、パン粉、フレンチドレッシング(分離型)、米粒麦(切断麦)、三温糖、片栗粉、小麦	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、卵、卵(黄)、バター	もも缶、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、トマト、にんじん、プロッコリー、りんご	中濃ソース、ケチャップ、食塩、ナツメグ	牛乳 せんべい 牛乳 カスタードクリームパン	エネルギー 755 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 24.5 g カルシウム 250 mg
06 (－)	御飯 秋刀魚のみそ焼き 豆腐入りひじきの煮物 せんべい汁	米、しらたき、ホットケーキ粉、ごま入り南部せんべい、米粒麦(切断麦)、油、小麦粉、砂糖	さんま、ウインナー、木綿豆腐、鶏むね肉(皮付き)、鶏むね肉、牛乳、卵、米みそ(甘みそ)	オレンジ、キャベツ、ごぼう、まいたけ、ねぎ、ひじき、バナナ	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 ビスケット お茶 ミニアメリカンドッグ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 26.1 g カルシウム 126 mg
07 (－)	御飯 鶏肉の唐揚げ 厚焼き卵 ポイルブロッコリー	米、片栗粉、油、米粒麦(切断麦)、マヨネーズ、ビスケット	牛乳、鶏もも肉、卵	バナナ、ブロッコリー、ミニトマト、キャベツ、にんじん、生わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 402 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 14.8 g カルシウム 141 mg
10 (－)	御飯 豚肉と厚揚げの味噌いため きゅうりの昆布和え しめじの味噌汁	米、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(甘みそ)	バナナ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、もやし、しめじ、にんじん、塩こんぶ		牛乳 せんべい お茶 ヨーグルト せんべい	エネルギー 351 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 6.8 g カルシウム 172 mg
11 (－)	御飯 ナゲット マカロニサラダ ブロッコリー	米、マカロニスパゲティ、片栗粉、マヨネーズ、カントリーマアム、味しらべ、油、ごまドレッシング、米粒麦(切断麦)	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、米みそ(甘みそ)、ハム、油揚げ	西洋なし缶、ブロッコリー、たまねぎ、ミニトマト、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、生わかめ、にんにく、しょう	ケチャップ、食塩	まめびよ ウエハース 牛乳 ビスケット	エネルギー 646 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 26.5 g カルシウム 238 mg
12 (－)	御飯 秋野菜カレー レタスのサラダ 福神漬	米、ごまドレッシング、米粒麦(切断麦)、片栗粉、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、焼き豚、だいず水、煮付け	オレンジ、かぼちゃ、にんじん、レタス、たまねぎ、りんご、きゅうり、キャベツ、たけのこ(水煮缶)、しいたけ、福神漬、コ	カレールウ、しょうゆ、食塩	牛乳 ジャムパン お茶 かみかみライス	エネルギー 524 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 9.5 g カルシウム 82 mg
13 (－)	御飯 牛肉と大根のすき焼き風煮 小松菜のおかあえ ふのりの味噌汁	米、小麦粉、しらたき、油、米粒麦(切断麦)、砂糖、片栗粉、三温糖	牛ひき肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、かにかまぼこ、かつお節	グレープフルーツ、だいこん、ごまとなす、もやし、たまねぎ、ねぎ、ふのり(素干)、バナナ	しょうゆ、酒、めんつゆ・3倍濃縮、みりん	牛乳 せんべい お茶 味噌もち	エネルギー 421 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 10.1 g カルシウム 106 mg
14 (－)	御飯 鮭の照り焼き すき昆布の煮物 かぶの味噌汁	米、ばかうけ、エリゼ、米粒麦(切断麦)、ハイハイ	牛乳、さけ、さつま揚げ、生揚げ、米みそ(甘みそ)	バナナ、かぶ、刻みこんぶ、ごぼう、にんじん、かぶ・葉、しょうが	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 351 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 9.6 g カルシウム 204 mg
16 (－)	御飯 厚焼き卵 根菜の炒め煮 もやしの味噌汁	米、ブラウンシュガー、板こんにやく、米粒麦(切断麦)、油、砂糖、ハイハイ	牛乳、卵、米みそ(甘みそ)、油揚げ	バナナ、だいこん、れんこん、もやし、にんじん、えのきたけ、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 コンブ레이크	エネルギー 424 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 11.2 g カルシウム 187 mg
17 (－)	御飯 さんまのかば焼き キャベツのツナマヨネーズ和え 豚汁	米、じゃがいも、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、米粒麦(切断麦)	ヨーグルト(無糖)、さんま、ツナ油漬缶、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、凍り豆腐	キャベツ、オレンジ、バナナ、もも缶、ダイズ、パン缶ビツ、ごぼう、きゅうり、ねぎ、にんじん、しょうが、りんご	しょうゆ、みりん、酒、めんつゆ・3倍濃縮	牛乳 スティックパン お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 671 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 35.6 g カルシウム 155 mg
18 (－)	ロールパン 鶏ささ身のフライドチキン マカロニグラタン レタスのサラダ	ロールパン、小麦粉、マカロニスパゲティ、コーンフレーク、片栗粉、油、小枝、コアラのマーチ、チョコレートシロップ	アイスクリーム、鶏ささ身、牛乳、鶏もも肉、卵、ホイップクリーム、バター、粉チーズ	もも缶、バナナ、たまねぎ、レタス、りんご、パン缶ビツ、オレンジ缶、みん、きゅうり、キウイフルーツ、いちごジャム、キャ	コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩、おろししょうが、ナツメグ	クロレラウエハース お茶 チョコレートパフェ ゼリー	エネルギー 672 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 23.6 g カルシウム 189 mg
19 (－)	御飯 チキンカレー ひじきサラダ 福神漬	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、片栗粉、油	牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、鶏むね肉、ちくわ、卵	バナナ、つぶしあん(砂糖添加)、レタス、にんじん、きゅうり、キャベツ、福神漬、ひじき、りんご	カレールウ	牛乳 せんべい 牛乳 どら焼き	エネルギー 600 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 17.3 g カルシウム 224 mg



の献立表

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	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		
20 (－)	えびと野菜のかき揚げ丼 野菜のゴマ和え 金板麩の味噌汁 フルーツ	じゃがいも、米粒麦(切断麦)、小麦粉、油、米、焼ふ(板ふ)、砂糖、ごま油	米みそ(甘みそ)、卵、すりごま	パイン缶、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン(冷凍)、菊のり、りんご	めんつゆ・3倍濃縮、食塩	牛乳 ビスケット お茶 粉ふき芋	エネルギー 449 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 11.1 g カルシウム 64 mg
21 (－)	御飯 豚肉と豆腐の中華炒め 三色おひたし 大根のみそ汁	米、コアラのマーチ、味しらべ、片栗粉、油、米粒麦(切断麦)、ハイハイ、カーさんゲット	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)、かつお節	バナナ、キャベツ、だいこん、たけのこ(ゆで)、もやし、にんじん、しめじ、にら、菊のり	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 406 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 13.8 g カルシウム 164 mg
23 (－)	御飯 鶏肉の照焼 五目きんぴら なめこの味噌汁	米、しらたき、しつとりクッキー、あみじやが、米粒麦(切断麦)、砂糖、ビスケット	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)	バナナ、ごぼう、なめこ、にんじん、しいたけ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 446 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 13.0 g カルシウム 177 mg
24 (－)	御飯 野菜たっぷり塩ラーメン 大根のそぼろ煮 フルーツ	生中華めん、星たべ、砂糖、片栗粉、油、米粒麦(切断麦)、米	チーズ、豚肉(もも)、鶏ひき肉、なると	だいこん、オレンジ、はくさい、にんじん、いんげん、たまねぎ、しいたけ、りんご	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 ウエハース お茶 チーズ クラッカー	エネルギー 291 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 8.6 g カルシウム 150 mg
25 (－)	御飯 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの煮物 麩のすまし汁	米、クッキー、ごま入り南部せんべい、米粒麦(切断麦)、焼ふ(板ふ)、砂糖	牛乳、豚肉(もも)	かぼちゃ、グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、バナナ	しょうゆ、みりん、酒、食塩、おろししょうが	クロレラ せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 419 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 11.1 g カルシウム 186 mg
26 (－)	御飯 ミートカレー 梅サラダ 福神漬	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、米粒麦(切断麦)、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、だいた煮、水煮缶詰、卵、チーズ、ベーコン、バター	グレープフルーツ、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、きゅうり、福神漬、切り干しだいこん、うめ干し、バナナ	カレールウ、しょうゆ	牛乳 ビスケット 牛乳 大豆蒸しパン	エネルギー 579 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 20.0 g カルシウム 264 mg
27 (－)	御飯 ほっけの蒲焼 きゅうりとわかめの和え物 野菜の味噌汁	米、砂糖、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)	牛乳、ほっけ、ツナ油漬缶、バター、米みそ(甘みそ)、ごま、さけ、油揚げ	西洋なし缶、きゅうり、はくさい、にんじん、生わかめ、りんご	しょうゆ、みりん、酢	牛乳 せんべい 牛乳 ごまクッキー	エネルギー 585 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 22.0 g カルシウム 228 mg
28 (－)	御飯 鶏肉と野菜の煮物 おくらのお浸し きのこの味噌汁	じゃがいも、米、オレオ、ベジタべる、米粒麦(切断麦)、砂糖、ハイハイ、カーさんゲット	牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、かつお節	バナナ、にんじん、キャベツ、オクラ、しめじ、えのきたけ、いんげん(ゆで)	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 362 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 8.1 g カルシウム 143 mg
30 (－)	御飯 春巻 マロニーの中華和え ワンドンスープ	春巻、米、ワンドンの皮、はるさめ、油、米粒麦(切断麦)、砂糖	カルピス、ホイップクリーム、鶏ひき肉、ハム	バナナ、ぶどう、りんご、レタス、にんじん、たまねぎ、キャベツ、まいたけ、きゅうり	しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	牛乳 せんべい カルピス プリン	エネルギー 570 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 14.9 g カルシウム 102 mg
31 (－)	御飯 ほっけの香り味噌焼き 白菜の味噌汁 切干大根の煮物	米、小麦粉、黒砂糖、米粒麦(切断麦)、油、砂糖、ごま油、焼ふ(板ふ)	牛乳、ほっけ(開き干し)、卵、米みそ(甘みそ)、油揚げ、すりごま	オレンジ、まいたけ、はくさい、にんじん、なす、切り干しだいこん、りんご	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ウエハース 牛乳 サーターアンドギー	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 14.2 g カルシウム 294 mg

朝ごはんをおいしく食べるためにも

快眠しよう

早起きして、朝食をきちんととるためには、快眠が必要です。夜更かしをしていませんか？ きちんとパジャマに着替えて、布団でぐっすりと眠れていますか？ 寝ているときには、虫歯菌も動き出すので、寝る前の歯磨きも忘れないようにしましょう。

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

2日(月)
手作り弁当日
18日(水)
誕生会