



日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ ◎バナナ組午前おやつ、○全員午後おやつ
		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月	御飯、みそ汁(チンゲン菜・あげ)、さけのサラダ焼き、ひじきの煮物(にんじん)	七分つき米、○米粉、○砂糖、マッシュポテト、○油、油、ごま油、砂糖	○牛乳、さけ、○豆乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	にんじん、クリームコーン缶、チンゲンサイ、たまねぎ、○干しぶどう、さやえんどう、ひじき	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○米粉蒸しパン・レーズン
02火	キッズビビンバ(ごま)、豆腐みそ汁(なす・わかめ)、甘煮豆(いんげん豆)、パイン缶	七分つき米、○砂糖、砂糖、ごま、油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、いんげんまめ(乾)、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ) ○凍り豆腐、◎牛乳	パイン缶、もやし、ほうれんそう、にんじん、なす、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○小町麴ラスク
03水	御飯、みそ汁(なす・わかめ)、揚げ魚とじゃが芋の煮物、キャベツのフルーツサラダ	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、しらたき、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、たら、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、もも缶(黄桃)、パイン缶、にんじん、なす、えのきたけ、みかん缶、いんげん、○レモン果汁、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○レモンケーキ
04木	御飯、だいごんのスープ、ハンバーグ(トマトソース)、いんげんのソテー、オレンジ	七分つき米、○砂糖、片栗粉、○黒砂糖、油	○牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、○ゼラチン、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、ホールトマト缶詰、だいごん、○かぼちゃ、にんじん、いんげん、にんにく、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○かぼちゃプリン(卵なし)
05金	、野菜のボタージュ、鶏肉のマーマレード焼き、ブロッコリーのマヨネーズあえ、りんご	○七分つき米、ロールパン、マヨネーズ、片栗粉、油、○砂糖、○ごま油	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、○しらす干し、◎牛乳	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、だいごん、○こまつな、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶、マーマレード	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○小松菜とじゃこのおにぎり
06土	ジャージャー麺わかめスープ(コーン)ゆでブロッコリー果物	ゆで中華めん、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	りんご、もやし、きゅうり、ブロッコリー、ねぎ、コーン缶、しょうが、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト○ビスケット、○せんべい
08月	御飯、わかめスープ(おくら)、鶏ささみのにんじンドレッシング、ペイクド里芋(青のり)	七分つき米、さといも(冷凍)、○砂糖、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、○ヨーグルト(無糖)、○生クリーム、○ゼラチン、◎牛乳	キャベツ、○オレンジ濃縮果汁、○オレンジ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、えのきたけ、◎みかん缶、オクラ、カットわかめ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○オレンジムース
09火	非常食わかめ御飯、みそ汁(キャベツ・あげ)、あじとかぼちゃのマリネ、りんご	七分つき米、○食パン、油、○マヨネーズ、砂糖、片栗粉	○牛乳、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○しらす干し、○粉チーズ、◎牛乳	かぼちゃ、りんご、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○じゃこトースト
10水	御飯、わかめスープ、マーボー豆腐(キッズ)、ブロッコリーのごまサラダ	七分つき米、○米粉、○油、○砂糖、油、片栗粉、ごま、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、○豆乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	ねぎ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、○パイン缶、たまねぎ、えのきたけ、コーン缶、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○米粉蒸しパン
11木	ロールパン、コーンスープ(ねぎ)、かじきのケチャップあえ、蒸し野菜のサラダ(さつまいも)、パイン缶	ロールパン、○七分つき米、さつまいも、油、片栗粉、○油、砂糖	○牛乳、かじき、○油揚げ、○鶏もも肉、○さけ、◎牛乳	キャベツ、パイン缶、クリームコーン缶、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、コーン缶、○にんじん、○切り干しだいこん、レモン果汁	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○かやくおにぎり
12金	御飯、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、豚肉とキャベツのすき焼き風煮物、きゅうりのごま昆布あえ	七分つき米、じゃがいも、砂糖、ごま	○牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○あんぱん
13土	チャーハン(豚肉・ひじき)、豆腐スープ、ゆで野菜(ブロッコリー)、果物	七分つき米、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、◎牛乳	りんご、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ひじき	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット、○せんべい
15月	御飯、みそ汁(チンゲン菜・あげ)、さけのサラダ焼き、ひじきの煮物(にんじん)	七分つき米、○米粉、○砂糖、マッシュポテト、○油、油、ごま油、砂糖	○牛乳、さけ、○豆乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	にんじん、クリームコーン缶、チンゲンサイ、たまねぎ、○干しぶどう、さやえんどう、ひじき	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○米粉蒸しパン・レーズン
16火	キッズビビンバ(ごま)、豆腐みそ汁(なす・わかめ)甘煮豆、オレンジ	七分つき米、○砂糖、砂糖、ごま、油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、いんげんまめ(乾)、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ) ○凍り豆腐、◎牛乳	オレンジ、もやし、ほうれんそう、にんじん、なす、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○小町麴ラスク



日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ ◎バナナ組午前おやつ、○全員午後おやつ
		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	
17 水	御飯、みそ汁(なす・わかめ)、揚げ魚とじゃが芋の煮物、キャベツのフルーツサラダ	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、しらたき、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、たら、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、もも缶(黄桃)、パイン缶、にんじん、なす、えのきたけ、みかん缶、いんげん、○レモン果汁、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○レモンケーキ
18 木	非常食カレーライス、オニオンスープ(コンソメ)、チンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ)、フルーチェ	アルファ化米、じゃがいも、○米粉、○砂糖、油、○コーンスターチ、○マーガリン、○ショートニング	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、いちごジャム、マッシュルーム	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○非常食のライスクッキー
19 金	ロールパン、野菜のポタージュ、鶏肉のマーマレード焼き、ブロッコリーのマヨネーズあえ、バナナ	○七分つき米、ロールパン、マヨネーズ、片栗粉、油、○砂糖、○ごま油	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、○しらす干し、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、○こまつな、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶、マーマレード	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○小松菜とじゃこのおにぎり
20 土	マーボー豆腐丼、わかめスープ(コーン)、ゆでブロッコリー、果物	七分つき米、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	りんご、ブロッコリー、ねぎ、コーン缶、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト○ビスケット、○せんべい
22 月	御飯、わかめスープ(おくら)、鶏ささみのにんじンドレッシング、ペイクド里芋(青のり)	七分つき米、さといも(冷凍)、○砂糖、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、○ヨーグルト(無糖)、○生クリーム、○ゼラチン、◎牛乳	キャベツ、○オレンジ濃縮果汁、○オレンジ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、えのきたけ◎みかん缶、オクラ、カットわかめ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○オレンジムース
23 火	非常食わかめ御飯、みそ汁(キャベツ・あげ)、あじとかぼちゃのマリネ、りんご	七分つき米、○ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、○砂糖	○牛乳、あじ、○生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、りんご、キャベツ、きゅうり、○もも缶、にんじん、たまねぎ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○お楽しみケーキ
24 水	御飯、わかめスープ、マーボー豆腐(キッズ)、ブロッコリーのごまサラダ	七分つき米、○米粉、○油、○砂糖、油、片栗粉、ごま、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、○豆乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	ねぎ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、○パイン缶、たまねぎ、えのきたけ、コーン缶、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○米粉蒸しパン
25 木	パン・ロールパン、コーンスープ(ねぎ)、かじきのケチャップあえ、蒸し野菜のサラダ(さつまいも)、パイン缶	ロールパン、○七分つき米、さつまいも、油、片栗粉、○油、砂糖	○牛乳、かじき、○油揚げ、○鶏もも肉、○さけ、◎牛乳	キャベツ、パイン缶、クリームコーン缶、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、コーン缶、○にんじん、○切り干しだいこん、レモン果汁	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○かやくおにぎり
26 金	御飯、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、豚肉とキャベツのすき焼き風煮物、きゅうりのごま昆布あえ	七分つき米、じゃがいも、砂糖、ごま	○牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○いちごスティック
27 土	ケチャップライス、コーンスープ(玉ねぎ)、ゆでブロッコリー、果物	七分つき米、油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、牛乳、鶏もも肉、バター、◎牛乳	たまねぎ、りんご、クリームコーン缶、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、ピーマン	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット
29 月	御飯、豆乳汁(かぼちゃ)、ピーマンの細切り炒め、きゅうりの酢の物(みかん)	七分つき米、○小麦粉、○黒砂糖、はるさめ、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、○豆乳、豆乳、◎牛乳	みかん缶、ピーマン、きゅうり、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、クリームコーン缶、えのきたけ、黄ピーマン、◎みかん缶、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○蒸しパン・黒糖(卵なし・豆乳)
30 火	御飯、みそ汁(なす・かぼちゃ)、さけの酒蒸し、ひじきの煮物(にんじん)、みかん缶	七分つき米、○食パン、○マヨネーズ、ごま油、油、砂糖	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○しらす干し、○粉チーズ、◎牛乳	みかん缶、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、なす、えのきたけ、ねぎ、オクラ、ひじき、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○じゃこトースト
平均栄養所要量/達成率		3～5歳児：エネルギー565g/98% タンパク質21.8g/95% 脂質18.5g/108% カルシウム258mg/100% 鉄分2.2mg/96% ビタミンC33mg/183% 食物繊維4.6g/128% 塩分1.7g/100% 1～2歳児：エネルギー430g/95% タンパク質17.0g/92% 脂質14.3g/103% カルシウム234mg/109% 鉄分1.7mg/85% ビタミンC24/133% 食物繊維3.3/100%			



食材を確認し、未食のものがある場合はその日までに食べておくようにしましょう。



行事や食材の都合により内容を変更する場合があります。