



献立表



乳児

曜	日	乳児昼食	材料	乳児夕食	材料
1	金	パン粥 ポトフ風 キャベツサラダ フルーツ	食パン 牛乳 鶏もも肉 玉葱 人参 じゃが芋 塩 キャベツ 胡瓜 人参 マヨ 塩 酢 フルーツ	おかゆ 五目豆腐 もやしのゆかり和え 味噌汁 果物	米 豆腐 豚もも肉 玉葱 人参 きのこと グリンピース 生姜 油 砂糖 塩 醤油 片栗粉 もやし ゆかり粉 切干大根 ほうれん草 味噌 果物
			202kcal	191kcal	
15	金	おかゆ 中華煮 大根の香味和え 中華スープ フルーツ	米 豚もも肉 人参 きのこと 白菜 もやし 玉葱 油 砂糖 醤油 塩 片栗粉 グリンピース 大根 醤油 ごま油 わかめ 万能葱 フルーツ	おかゆ 魚のケチャップかけ じゃがいもソテー スープ フルーツ	米 魚 塩 小麦粉 バター ケチャップ じゃが芋 人参 玉葱 ビーマン 塩 油 かぶ かぶの葉 フルーツ
			197kcal	198kcal	
2	土	おかゆ 魚のバター焼き ブロッコリーソテー スープ フルーツ	米 魚 塩 小麦粉 パン粉 バター ブロッコリー 人参 バター 塩 キャベツ コーン フルーツ	炊き込みごはんがゆ 豆腐の野菜あんかけ ごまみそ和え 清し汁 フルーツ	米 人参 鶏もも肉 きのこと 醤油 砂糖 グリンピース 豆腐 玉葱 ビーマン 人参 きのこと 豚挽肉 醤油 みりん 片栗粉 胡瓜 人参 味噌 砂糖 酒 ごま 小松菜 きのこと フルーツ
			189kcal	230kcal	
3	日	おかゆ はんぺんのバター焼き 切干大根の炒り煮 味噌汁 果物	米 チーズ入りはんぺん バター 切干大根 人参 砂糖 醤油 酒 みりん 小松菜 南瓜 玉葱 味噌 果物	おかゆ 豆腐の中華ソース ナムル 中華スープ 果物	米 豆腐 人参 玉葱 豚もも肉 砂糖 塩 醤油 片栗粉 もやし 人参 ほうれん草 砂糖 醤油 酢 ごま油 白ごま わかめ コーン 果物
			172kcal	200kcal	
4	月	おかゆ 南瓜と挽肉のケチャップ煮 グリーンサラダ スープ 果物	米 南瓜 玉葱 鶏挽肉 油 ケチャップ 砂糖 キャベツ 胡瓜 アスパラ マヨ 塩 わかめ コーン 果物	おかゆ 鶏肉の中華あんかけ チンゲン菜ソテー 中華スープ 果物	米 鶏もも肉 塩 小麦粉 油 人参 玉葱 砂糖 塩 醤油 片栗粉 チンゲン菜 きのこと 醤油 ごま油 きのこと なら 果物
			178kcal	180kcal	
5	火	中華風じゃこがゆ もやし炒め ごま酢和え 中華スープ フルーツ	米 しらす干し 小松菜 人参 きのごま油 砂糖 醤油 もやし 豚挽肉 人参 玉葱 きのごま 塩 ごま油 醤油 切干大根 きのごま 塩 砂糖 醤油 酢 わかめ 万能葱 フルーツ	おかゆ 鶏肉の照り焼き カリフラワーソテー スープ フルーツ	米 鶏もも肉 醤油 砂糖 油 カリフラワー コーン 塩 バター もやし 玉葱 人参 フルーツ
			197kcal	185kcal	
6	水	おかゆ 炒り豆腐 おなか和え 味噌汁 フルーツ	米 豆腐 豚挽肉 人参 きのごま 長葱 油 砂糖 醤油 片栗粉 グリンピース 白菜 かつお節 醤油 南瓜 長葱 フルーツ	米 魚の甘酢あんかけ 炒めビーフン 中華スープ フルーツ	米 魚 塩 小麦粉 油 酢 酒 ケチャップ 砂糖 みりん 片栗粉 ビーフン 人参 玉葱 きのごま 油 塩 醤油 ほうれん草 わかめ コーン フルーツ
			198kcal	212kcal	
7	木	おかゆ 肉じゃが キャベツの和風サラダ スープ フルーツ	米 豚もも肉 人参 玉葱 じゃが芋 油 醤油 砂糖 キャベツ 人参 胡瓜 油 酢 醤油 塩 きのこと 玉葱 パセリ フルーツ	おかゆ 鶏のつくね煮 もやしのレモン和え 味噌汁 フルーツ	米 鶏挽肉 長葱 生姜 片栗粉 醤油 砂糖 みりん もやし 胡瓜 人参 レモン 油 砂糖 塩 大根 きのこと 味噌 フルーツ
			211kcal	195kcal	
8	金	煮込みうどん わかめののり塩和え フルーツ	茹でうどん 豚もも肉 人参 玉葱 キャベツ みりん 醤油 塩 わかめ 胡瓜 塩 ごま油 のり フルーツ	おかゆ 魚のチーズ焼き ほうれん草ソテー スープ フルーツ	米 魚 塩 ケチャップ 玉葱 チーズ ほうれん草 人参 きのごま 玉葱 塩 バター じゃが芋 きのごま フルーツ
			166kcal	196kcal	
9	土	ゆかりがゆ おでん 白菜のごま和え 味噌汁 フルーツ	米 ゆかり粉 豆腐 人参 大根 醤油 白菜 人参 ごま 砂糖 醤油 小松菜 長葱 フルーツ	おかゆ 豚挽肉の炒め物 カリフラワーの中華酢和え 中華スープ フルーツ	米 豚挽肉 長葱 もやし 人参 小松菜 醤油 ごま 砂糖 酒 ごま油 カリフラワー 砂糖 ごま油 醤油 酢 もやし コーン フルーツ
			195kcal	220kcal	
10	日	枝豆おかゆ ツナじゃが ごまお浸し 清し汁 果物	米 枝豆 塩 ツナ じゃが芋 玉葱 人参 砂糖 酒 醤油 みりん 油 ほうれん草 キャベツ 人参 白ごま 醤油 きのこと 麩 果物	おかゆ 煮魚 切干大根の和え物 味噌汁 フルーツ	米 魚 生姜 砂糖 みりん 醤油 切干大根 胡瓜 人参 醤油 砂糖 ごま 南瓜 長葱 味噌 フルーツ
			191kcal	207kcal	
11	月	おかゆ みそ焼き肉 ブロッコリーのごましょうゆ和え 中華スープ フルーツ	米 豚もも肉 人参 玉葱 油 みりん 酒 醤油 味噌 ブロッコリー 人参 醤油 ごま油 きのこと 万能葱 フルーツ	トマトがゆ きこのチーズ焼き わかめのサラダ スープ フルーツ	米 鶏挽肉 玉葱 黄ピーマン 赤ピーマン トマト バター きこの塩 チーズ パセリ わかめ 胡瓜 油 酢 醤油 キャベツ 玉葱 人参 フルーツ
			181kcal	217kcal	
12	火	鮭ごはんがゆ 里芋のそぼろ煮 白菜の塩漬け 清し汁 フルーツ	米 鮭 ごま 塩 里芋 豚挽肉 砂糖 酒 醤油 片栗粉 白菜 人参 塩 小松菜 麩 フルーツ	おかゆ 豆腐の中華風煮込み もやしのナムル 中華スープ フルーツ	米 豚もも肉 醤油 酒 人参 きのごま 豆腐 油 チンゲン菜 砂糖 醤油 酒 もやし 人参 ごま 砂糖 醤油 酢 ごま油 白菜 きのごま フルーツ
			187kcal	202kcal	
13	水	おかゆ 豚肉のトマト煮 大根とツナのサラダ 果物	米 豚もも肉 人参 玉葱 じゃが芋 トマト缶 塩 大根 人参 胡瓜 コーン ツナ 醤油 塩 砂糖 果物	和風スパゲティ ブロッコリーのチーズソテー スープ 果物	スパゲティ 油 人参 玉葱 鶏挽肉 きのごま 塩 醤油 酒 ブロッコリー 油 粉チーズ 塩 じゃが芋 人参 果物
			188kcal	177kcal	
14	木	煮込みうどん 南瓜の含め煮 果物	茹でうどん 豚もも肉 人参 玉葱 きのごま ほうれん草 みりん 醤油 塩 南瓜 砂糖 醤油 果物	おかゆ 魚のトマトソース ブロッコリーソテー 人参甘煮 スープ 果物	米 魚 塩 小麦粉 バター トマト缶 にんにく 玉葱 パセリ ブロッコリー 人参 バター 塩 人参 砂糖 かぶ かぶの葉 果物
			172kcal	196kcal	



☆仕入れ食材の都合により献立が変更となる場合があります。ご了承ください。
☆塩は食塩を使用します。油は植物油を使用します。





幼児

曜	日	幼児昼食	材料	幼児夕食	材料
1	金	恵方巻ロール ポトフ風 キャベツサラダ フルーツ	食パン マーガリン いちごジャム ウインナー 玉葱 人参 じゃが芋 塩 キャベツ 人参 胡瓜 マヨ 塩 酢 フルーツ	ごはん 五目豆腐 もやしのゆかり和え 味噌汁 果物	米 豆腐 豚もも肉 玉葱 人参 きのこと グリンピース 生姜 油 砂糖 塩 醤油 片栗粉 もやし ゆかり粉 切干大根 ほうれん草 味噌 果物
		3才未満児:267kcal	3才以上児:389 kcal	3才未満児:259kcal	3才以上児:399kcal
15	金	中華丼 大根の香味和え 中華スープ フルーツ	米 豚もも肉 人参 きのこと 白菜 もやし 玉葱 油 砂糖 醤油 塩 片栗粉 グリンピース 大根 醤油 ごま油 わかめ 万能葱 フルーツ	ごはん 魚のバーベキューソース じゃがいもソテー スープ フルーツ	米 魚 塩 小麦粉 油 ケチャップ ソース 砂糖 じゃが芋 玉葱 人参 コーン 塩 油 かぶ かぶの葉 フルーツ
		3才未満児:256kcal	3才以上児:380 kcal	3才未満児:286kcal	3才以上児:408kcal
2	土	ごはん 魚のバター焼き ブロッコリーのカレーソテー スープ フルーツ	米 魚 塩 小麦粉 パン粉 バター ブロッコリー 人参 玉葱 きのこと バター 塩 カレー粉 キャベツ コーン フルーツ	炊き込みごはん 豆腐の野菜あんかけ ごまみそ和え 清し汁 フルーツ	米 人参 油揚げ 鶏もも肉 きのこと 醤油 砂糖 グリンピース 豆腐 玉葱 ビーマン 人参 きのこと 豚挽肉 醤油 みりん 片栗粉 胡瓜 人参 味噌 砂糖 酒 ごま 小松菜 きのこと フルーツ
		3才未満児:251kcal	3才以上児:366 kcal	3才未満児:294kcal	3才以上児:400kcal
3	日	ごはん はんぺんの磯辺揚げ 切干大根の炒り煮 味噌汁 果物	米 チーズ入りはんぺん 小麦粉 青のり 油 切干大根 人参 油揚げ 砂糖 醤油 酒 みりん 小松菜 南瓜 玉葱 味噌 果物	ごはん 厚揚げの中華ソース ナムル 中華スープ 果物	米 生揚げ 人参 玉葱 豚もも肉 砂糖 塩 醤油 片栗粉 もやし 人参 ほうれん草 砂糖 醤油 酢 ごま油 白ごま わかめ コーン 果物
		3才未満児:273kcal	3才以上児:396kcal	3才未満児:288kcal	3才以上児:413kcal
4	月	ごはん 南瓜コロッケ グリーンサラダ スープ 果物	米 南瓜 玉葱 鶏挽肉 油 塩 小麦粉 水 パン粉 キャベツ 胡瓜 アスパラ マヨ 塩 わかめ コーン 果物	ごはん 鶏肉の中華あんかけ チンゲン菜ソテー 中華スープ 果物	米 鶏もも肉 塩 小麦粉 油 人参 玉葱 砂糖 塩 醤油 片栗粉 チンゲン菜 きのこと 油揚げ 醤油 ごま油 きのこと なら 果物
		3才未満児:289kcal	3才以上児:436kcal	3才未満児:262kcal	3才以上児:401kcal
5	火	中華風じゃこごはん もやし炒め 胡麻酢和え 中華スープ フルーツ	米 しらす干し 人参 小松菜 ごま油 砂糖 醤油 もやし 豚挽肉 人参 玉葱 きのこと 塩 ごま油 醤油 切干大根 きのこと ごま 砂糖 醤油 塩 酢 わかめ 万能葱 フルーツ	ごはん タンドリーチキン カリフラワーソテー スープ フルーツ	米 鶏もも肉 にんにく 塩 醤油 カレー粉 ヨーグルト カリフラワー きのこと 塩 バター もやし 玉葱 人参 フルーツ
		3才未満児:256kcal	3才以上児:360 kcal	3才未満児:240kcal	3才以上児:346kcal
6	水	ごはん 豆腐のふわふわ揚げ おかか和え 味噌汁 フルーツ	米 豆腐 人参 玉葱 生姜 醤油 酒 片栗粉 油 醤油 白菜 かつお節 醤油 南瓜 万能葱 味噌 フルーツ	ごはん 魚の甘酢あんかけ 炒めビーフン 中華スープ フルーツ	米 魚 塩 小麦粉 油 酢 酒 ケチャップ 砂糖 みりん 片栗粉 ビーフン 人参 玉葱 きのこと 油 醤油 ほうれん草 わかめ コーン フルーツ
		3才未満児:269kcal	3才以上児:393 kcal	3才未満児:293kcal	3才以上児:413kcal
7	木	ハヤシライス キャベツの和風サラダ スープ フルーツ	米 豚もも肉 人参 玉葱 じゃが芋 油 ハヤシルウ キャベツ 人参 胡瓜 油 酢 醤油 塩 きのこと 玉葱 パセリ フルーツ	ごはん 鶏のつくね煮 もやしのレモン和え 味噌汁 フルーツ	米 鶏挽肉 長葱 生姜 片栗粉 醤油 砂糖 みりん もやし 胡瓜 人参 レモン 油 砂糖 塩 大根 油揚げ 味噌 フルーツ
		3才未満児:300kcal	3才以上児:433 kcal	3才未満児:266kcal	3才以上児:389kcal
8	金	しょうゆラーメン わかめののり塩和え フルーツ	中華めん 豚挽肉 玉葱 人参 キャベツ コーン 油 塩 醤油 ごま油 わかめ 胡瓜 塩 ごま油 のり フルーツ	ごはん 魚のチーズ焼き ほうれん草ソテー スープ フルーツ	米 魚 塩 ケチャップ 玉葱 チーズ ほうれん草 きのこと 人参 塩 バター じゃが芋 きのこと フルーツ
		3才未満児:298kcal	3才以上児:412 kcal	3才未満児:258kcal	3才以上児:369kcal
9	土	ゆかりごはん おでん 白菜のごま和え 味噌汁 フルーツ	米 ゆかり粉 生揚げ さつま揚げ がんもどき 大根 人参 醤油 白菜 人参 ごま 砂糖 醤油 小松菜 長葱 味噌 フルーツ	ピピンバ カリフラワーの中華酢和え 中華スープ フルーツ	米 豚挽肉 長葱 醤油 砂糖 酒 ごま油 ごま もやし 人参 小松菜 油 カリフラワー 砂糖 ごま油 醤油 酢 もやし コーン フルーツ
		3才未満児:280kcal	3才以上児:409 kcal	3才未満児:286kcal	3才以上児:351 kcal
10	日	枝豆ごはん ツナじゃが ごまお浸し 清し汁 果物	米 枝豆 塩 ツナ じゃが芋 玉葱 人参 砂糖 酒 醤油 みりん 油 ほうれん草 キャベツ 人参 白ごま 醤油 きのこと 麩 果物	ごはん 煮魚 切干大根のカレー和え 味噌汁 フルーツ	米 魚 生姜 砂糖 みりん 醤油 切干大根 胡瓜 人参 醤油 カレー粉 ごま 南瓜 油揚げ 味噌 フルーツ
		3才未満児:252kcal	3才以上児:386kcal	3才未満児:279kcal	3才以上児:388 kcal
11	月	ごはん みそ焼肉 ブロッコリーのごましょうゆ和え 中華スープ フルーツ	米 豚もも肉 人参 玉葱 油 みりん 酒 醤油 味噌 ブロッコリー 人参 醤油 ごま油 きのこと 万能葱 フルーツ	ジャンバラヤ きこのチーズ焼き わかめのサラダ スープ フルーツ	米 ウインナー 玉葱 黄ピーマン 赤ピーマン トマト バター きこの塩 チーズ パセリ わかめ 胡瓜 油 酢 醤油 キャベツ 玉葱 人参 フルーツ
		3才未満児:264kcal	3才以上児:384 kcal	3才未満児:288kcal	3才以上児:420 kcal
12	火	鮭ごはん 里芋のそぼろ煮 白菜の塩漬け 清し汁 フルーツ	米 鮭 ごま 塩 里芋 豚挽肉 砂糖 酒 醤油 片栗粉 白菜 人参 塩 小松菜 麩 フルーツ	ごはん 厚揚げの中華炒め もやしのナムル 中華スープ フルーツ	米 生揚げ 豚もも肉 人参 チンゲン菜 砂糖 塩 醤油 片栗粉 もやし 人参 ごま 砂糖 醤油 酢 ごま油 春雨 きのこと フルーツ
		3才未満児:241kcal	3才以上児:347 kcal	3才未満児:279kcal	3才以上児:397 kcal
13	水	カレーライス 大根とツナのサラダ 野菜ジュース	米 豚もも肉 人参 玉葱 じゃが芋 油 りんご カレールウ 大根 人参 胡瓜 コーン ツナ 醤油 塩 砂糖 野菜ジュース	和風スパゲティ ブロッコリーのチーズソテー スープ 果物	スパゲティ 油 人参 玉葱 ベーコン きのこと 塩 醤油 酒 ブロッコリー 油 粉チーズ 塩 じゃが芋 人参 果物
		3才未満児:304kcal	3才以上児:444 kcal	3才未満児:274kcal	3歳以上児:361kcal
14	木	煮込みうどん 南瓜の含め煮 果物	茹でうどん 豚もも肉 人参 玉葱 きのこと ほうれん草 みりん 醤油 塩 南瓜 砂糖 醤油 果物	ごはん 魚のトマトソース ブロッコリーソテー 人参甘煮 スープ 果物	米 魚 塩 小麦粉 バター トマト缶 にんにく 玉葱 パン粉 ブロッコリー 人参 バター 塩 人参 砂糖 かぶ かぶの葉 果物
		3才未満児:233kcal	3才以上児:343 kcal	3才未満児:259kcal	3才以上児:378 kcal



☆仕入れ食材の都合により献立が変更となる場合があります。ご了承ください。
☆塩は食塩を使用します。油は植物油を使用します。



