


	朝おやつ	おひる	午後おやつ	おひるの材料 3色分類		
				血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの
1 木	ヨーグルト 牛乳 上白糖	手作りお弁当の日	牛乳 おかし 牛乳			
2 金	プリン プリンミクス	和風スパゲティー 茹でブロッコリー 若布スープ 果物缶	麦茶 手作りおやつ	ベーコン	マカロニ・スパゲッ ティ 有塩バター サラ ダ油 マヨネーズ ス イートコーン缶 いり	ぶなしめじ こまつな にんじん たまねぎ ブ ロッコリー (冷凍) ミニトマト わかめ
7 水	カルピス おかし カルピス	かぼちゃコロッケ 和風ポテトサラダ タコさんウインナー ごま納豆	牛乳 おかし 牛乳	魚肉ソーセージ ウイ ンナーソーセージ 挽 きわり納豆	サラダ油 じゃがいも スイートコーン マヨ ネーズ いりごま	えだまめ
8 木	ヨーグルト 牛乳 上白糖	シーフードカレー ほうれん草のごま和え ミニトマト 福神漬け	牛乳 おかし 牛乳	シーフードMIX 牛乳	じゃがいも 有塩バ ター カレールウ 上白 糖 白ごま	たまねぎ にんじん グ リンピース ほうれん そう ミニトマト 福神 漬
9 金	プリン プリンミクス	コーンハンバーグ さつまいものコロコロサラダ コンソメスープ 果物	ヨーグルト 牛乳 上白糖	豚ひき肉 木綿豆腐 牛 乳 卵	スイートコーン缶 パ ン粉 サラダ油 上白糖 さつまいも マヨネー ズ	たまねぎ きゅうり り んご キャベツ にんじ ん キウイ
10 土	果物・果物缶	酢豚風 ニラ玉炒め 中華スープ 果物缶	牛乳 おかし 牛乳	豚もも 卵 絹ごし豆腐	上白糖 サラダ油	青ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ 乾 しいたけ いらもやし 乾燥わかめ 葉ねぎ
12 月	牛乳 おかし	切干大根の炒め煮 フライドポテト 花野菜サラダ なめこのみそ汁	ヤクルト おかし ヤクルト アンパン マンのソフトせん	豚バラ 絹ごし豆腐 み そ	上白糖 サラダ油 じゃ がいも スイートコー ン缶 マヨネーズ 白ご ま	切干しいたけ にん じん 乾しいたけ あお のり ブロッコリー (冷凍) カリフラ
13 火	ヨーグルト 牛乳 上白糖	豆腐の忍者揚げ かぼちゃサラダ 納豆 わかめのみそ汁	牛乳 おかし 牛乳	木綿豆腐 まぐろ缶詰 (水煮) 魚肉ソー セージ 挽きわり納豆 みそ	スイートコーン缶 片 栗粉 カレー粉 サラダ 油 マヨネーズ	にんじん 葉ねぎ 西洋 かぼちゃ きゅうり 湯 通し塩蔵わかめ たま ねぎ
14 水	カルピス おかし カルピス	赤魚の煮付け 三色野菜のドレッシング和え なすのみそ汁 果物	牛乳 おかし 牛乳	あこうだい 油揚げ み そ	じゃがいも 上白糖 和 風ドレッシング ごま	さやいんげん しょう が ほうれんそう もや し にんじん なす たま ねぎ バナナ
15 木	ヨーグルト 牛乳 上白糖	チキンカレー コールスローサラダ トマト 麦茶	麦茶 手作りおやつ	鶏もも肉 牛乳	じゃがいも カレール ウ 有塩バター フレン チドレッシング	にんじん たまねぎ グ リンピース キャベツ きゅうり うんしゅう みかん トマト
16 金	プリン プリンミクス	鶏の唐揚げ ブロッコリーサラダ 白菜のスープ 果物缶	果物 バナナ	鶏もも肉	上白糖 薄力粉 片栗粉 サラダ油 スイート コーン缶 マヨネーズ ごま	しょうが にんにく ブ ロッコリー (冷凍) はくさい ぶなしめじ
17 土	果物・果物缶	ツナ入り卵焼き じゃこピーマン 味付け海苔 椎茸のみそ汁	牛乳 おかし 牛乳	卵 まぐろ缶詰 (水 煮) 釜揚げしらす 生 揚げ みそ	サラダ油 ごま油 ごま	葉ねぎ 青ピーマン 赤 ピーマン 味付けのり しいたけ
19 月	牛乳 おかし	鯖のカレー竜田揚げ ほうれん草のごま和え ゆで卵 玉葱のみそ汁	ヤクルト おかし ヤクルト アンパン マンのソフトせん	さば 蒸しかまぼこ 卵 みそ	カレー粉 片栗粉 サラ ダ油 上白糖 白ごま じゃがいも	ほうれんそう たまね ぎ わかめ

	朝おやつ	おひる	午後おやつ	おひるの材料 3色分類		
				血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの
20 火	ヨーグルト 牛乳 上白糖	スパニッシュオムレツ アスパラサラダ トマト 野菜スープ	牛乳 おかし 牛乳	卵 牛乳 まぐろ缶詰 (水煮)	じゃがいも サラダ油 マカロニ・スパゲッ ティ マヨネーズ	たまねぎ ほうれんそ う マッシュルーム ア スパラガストマト だ いこん にんじん
21 水	カルピス おかし カルピス	中華炒め 大根サラダ さつまいもの甘煮 もやしのみそ汁	牛乳 おかし 牛乳	むきえび (冷凍) 豚 もも 卵 カニカマ 油揚 げ みそ	サラダ油 和風ドレッ シング いりごま さつ まいも 上白糖	はくさい にんじん 青 ピーマン たけのこ しょうが だいこん きゅうり もやし
22 木	ヨーグルト 牛乳 上白糖	クリームシチュー パプリカサラダ 果物缶 麦茶	牛乳 おかし 牛乳	鶏もも肉 牛乳 調製豆 乳 まぐろ缶詰 (水 煮)	じゃがいも 有塩バ ター スイートコーン 缶 ホワイトソース ご ま油 いりごま	たまねぎ にんじん ブ ロッコリー (冷凍) 黄ピーマン 赤ピーマ ン
23 金	プリン プリンミクス	ちくわの磯辺揚げ もやしのナムル オクラ納豆 すまし汁	ヨーグルト 牛乳 上白糖	焼き竹輪 プロセス チーズ 卵 カニカマ 挽 きわり納豆	薄力粉 サラダ油 ごま 油 白ごま	あおのり もやし きゅ うり オクラ えのきた け にんじん チンゲン サイ
24 土	果物・果物缶	豚バラ大根 マカロニサラダ 豆腐のみそ汁 果物缶	牛乳 おかし 牛乳	豚バラ カニカマ 魚肉 ソーセージ 絹ごし豆 腐 みそ	ごま油 上白糖 マカロ ニ・スパゲッティ マ ヨネーズ	だいこん 葉ねぎ きゅ うり 根深ねぎ わかめ
26 月	牛乳 おかし	赤魚の和風ムニエル ひじき煮 白菜のみそ汁 果物	ヤクルト おかし ヤクルト アンパン マンのソフトせん	あこうだい 黄大豆 油 揚げ みそ	薄力粉 有塩バター し らたき 上白糖 サラダ 油	ひじき にんじん 乾し いたけ はくさい キウ イ
27 火	ヨーグルト 牛乳 上白糖	塩焼きそば 小松菜のツナ和え トマト 麦茶	手作りおやつ	豚バラ まぐろ缶詰 (水煮)	中華めん ごま油	キャベツ にんじん に ら もやし にんにく しょうが こまつな ト マト
28 水	カルピス おかし カルピス	照り焼きチキン 若布サラダ かぼちゃの甘煮 貝だくさんみそ汁	牛乳 おかし 牛乳	鶏もも肉 カニカマ み そ	白ごま スイートコー ン缶 和風ドレッシン グ調味料 上白糖 じゃ がいも	わかめ きゅうり 西洋 かぼちゃ だいこん に んじん ごぼう 根深ね ぎ
29 木	ヨーグルト 牛乳 上白糖	麻婆豆腐 春雨サラダ じゃが芋のみそ汁 果物	牛乳 おかし 牛乳	豚ひき肉 絹ごし豆腐 まぐろ缶詰 (水煮) みそ	ごま油 上白糖 はるさ め いりごま スイート コーン缶 和風ドレッ シング じゃがいも	にんじん 根深ねぎ 乾 しいたけ しょうが きゅうり たまねぎ バ ナナ
30 金	プリン プリンミクス	筑前煮 ほうれん草とひき肉のナムル ミニトマト かき玉汁	果物 バナナ	鶏もも肉 豚ひき肉 卵 みそ	こんにやく 上白糖 サ ラダ油 ごま	にんじん ごぼう しい たけ たけのこ (水煮 缶詰) れんこん 茎ほ うれんそう ミニトマ
31 土	果物・果物缶	親子煮 じゃが芋のきんぴら 根菜のみそ汁 果物缶	牛乳 おかし 牛乳	鶏もも肉 蒸しかまぼ こ 卵 みそ	上白糖 サラダ油 じゃ がいも ごま油 いりご ま	たまねぎ しいたけ 葉 ねぎ にんじん だいこ ん ごぼう にんじん 根 深ねぎ

- 🍴 都合により献立を変更する場合があります。
- 🍴 黄色の日付の日は主食も提供されます。
- 🍴  のマークのある日は、手作りおやつ提供予定日です。

栄養価	エネルギー(kcal)	脂質(g)	タンパク質(g)	塩分(g)
以上児	382	12.9	14.5	1.6
未満児	304	10.3	11.5	1.2

※ おやつの内容により、数値は変動します。