

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2 月	ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜のおかか和え 味噌汁 りんご	シュガーパン 牛乳	とりもも(皮なし)・削り節・油揚げ・みそ・普通牛乳・スキムミルク	精白米・三温糖・調合油・強力粉・有塩バター・グラニュー糖	にんにく・しょうが・こまつな・りょくとうもやし・にんじん・だいこん・りんご
6 金	ごはん ボークカレー ひじきのマリネ フルーツヨーグルト	こいのぼりサンド 牛乳 	ぶた肉もも・スキムミルク・じゃこ・プレーンヨーグルト・普通牛乳	精白米・じゃがいも・調合油・はちみつ・有塩バター・薄力粉・三温糖・食パン	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・トマトピューレ・乾ひじき・きゅうり・黄桃缶・いちごジャム
7 土	ごはん 鮭のホイル蒸し れんこんの甘辛炒め 味噌汁 バナナ	いももち 牛乳	さけ・みそ・普通牛乳	精白米・有塩バター・三温糖・ごま油・ながいも・じゃがいも・片栗粉・調合油	たまねぎ・ぶなしめじ・レモン・れんこん・にんじん・こねぎ・バナナ・焼きのり(きざみ)
9 月	お赤飯 鶏肉と大根の煮込み いんげんの胡麻和え 味噌汁 でこぼん	マドレーヌ 牛乳 	あずき・とりもも(皮なし)・みそ・普通牛乳	精白米・もち米・ごま・調合油・三温糖・おつゆふ・薄力粉・有塩バター	にんにく・だいこん・にんじん・生しいたけ・さやいんげん・りょくとうもやし・たまねぎ・デコボン
10 火	うどん かき揚げ わかめサラダ フルーツヨーグルト	たけのこごはん にぼし お茶	油揚げ・さくらえび素干し・じゃこ・プレーンヨーグルト・とりひき肉・煮干し	うどん・三温糖・薄力粉・調合油・ごま油・ごま・精白米	長ねぎ・にんじん・たまねぎ・カットわかめ・きゅうり・みかん缶詰・たけのこ水煮缶詰
11 水	ごはん かじきのムニエルトマトソース 温野菜 コンソメスープ バナナ	水ようかん 牛乳	めかじき・普通牛乳・スキムミルク・こしあん	精白米・薄力粉・調合油・三温糖・片栗粉・オリーブ油・じゃがいも	たまねぎ・にんにく・マッシュルーム水煮缶・カットトマト・トマトケチャップ・ブロッコリー・にんじん・コーン・バナナ・粉寒天
12 木	ごはん 豚肉の味噌炒め かぶときゅうりのサラダ すまし汁 りんご	チーズ蒸しパン 牛乳	ぶた肉もも・みそ・普通牛乳・プロセスチーズ	精白米・三温糖・調合油・マヨドレ・薄力粉	たまねぎ・かぶ・きゅうり・にんじん・こまつな・長ねぎ・りんご
13 金	ごはん 麻婆豆腐 中華ポテト 中華スープ パイナップル	麩ラスク 牛乳	絹ごし豆腐・ぶたひき肉・みそ・普通牛乳	精白米・ごま油・三温糖・片栗粉・さつまいも・調合油・おつゆふ・有塩バター	長ねぎ・にら・生しいたけ・チンゲンサイ・にんじん・パイナップル缶詰
14 土	オムライス ポテトサラダ コンソメスープ オレンジ	ごまポッキー風 牛乳	とりもも(皮なし)・鶏卵・普通牛乳・ウインナーソーセージ	精白米・有塩バター・三温糖・オリーブ油・じゃがいも・マヨドレ・薄力粉・ごま	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ・きゅうり・コーン・キャベツ・オレンジ
16 月	ごはん レバーと鶏のから揚げ ひじきの煮つけ 味噌汁 パイナップル	フオー 牛乳	とりもも(皮なし)・とりレバー・油揚げ・みそ・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油・三温糖・米粉めん	しょうが・乾ひじき・にんじん・さやえんどう・キャベツ・たまねぎ・パイナップル缶詰・こねぎ
17 火	ごはん カレーの甘酢あんかけ 切干大根の中華サラダ 中華スープ でこぼん	レアチーズケーキ 牛乳	まがれい・クリームチーズ・プレーンヨーグルト・ゼラチン・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉・ごま・ごま油・有塩バター	しょうが・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・乾しいたけ・トマトケチャップ・切干しいたけ・キャベツ・きゅうり・りょくとうもやし・にら・デコボン・レモン果汁
18 水	食パン スペイン風卵焼き アスパラのごまサラダ トマトクリームスープ フルーツヨーグルト	ゆかりおにぎり にぼし お茶	鶏卵・ベーコン・ぶた肉もも・普通牛乳・プレーンヨーグルト・煮干し	食パン・じゃがいも・調合油・三温糖・ごま油・ごま・オリーブ油・薄力粉・有塩バター・精白米	青ピーマン・たまねぎ・トマトケチャップ・アスパラガス・にんじん・コーン・かぶの葉・トマトピューレ・カットトマト・白桃缶

栄養価	エネルギー	たんぱく質	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
	Kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
今月の平均	567	22.7	18.3	275	2.6	314	0.39	0.41	28	1.7
幼児目標量	582	21.9	16.2	263	2.4	205	0.32	0.37	23	1.4

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
19 木	グリーンピースごはん 和風ハンバーグ スナップエンドウのサラダ 味噌汁 メロン	お誕生日ケーキ 牛乳 	ぶたひき肉・とりひき肉・スキムミルク・普通牛乳・みそ・クリーム・乾そらまめ	精白米・調合油・パン粉・マヨドレ・三温糖・ごま・ごま油・さつまいも・薄力粉・有塩バター	グリーンピース・まこんぶ・たまねぎ・だいこん・レモン果汁・こねぎ・スナップえんどう・にんじん・長ねぎ・メロン
20 金	ごはん あじのバターしょうゆ焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁 バナナ	スコーン 牛乳	あじ・凍り豆腐・みそ・普通牛乳	精白米・薄力粉・調合油・有塩バター・三温糖	にんじん・さやえんどう・トウモロコシ・たまねぎ・バナナ・マーメイド
21 土	ごはん 肉豆腐 青菜の胡麻和え 味噌汁 りんご	ちんすこう 牛乳	木綿豆腐・ぶた肉もも・みそ・普通牛乳	精白米・しらたき・三温糖・調合油・ねりごま・ごま・ラード・薄力粉	はくさい・長ねぎ・こまつな・にんじん・たまねぎ・りょくとうもやし・りんご
23 月	ごはん チキンカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	オレンジゼリー 牛乳	とりもも(皮なし)・スキムミルク・プレーンヨーグルト・普通牛乳	精白米・じゃがいも・調合油・はちみつ・有塩バター・薄力粉・マヨドレ・三温糖	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・トマトピューレ・キャベツ・きゅうり・コーン・トマト・りんご・みかんジュース・寒天・みかん缶詰
24 火	ごはん さばの味噌煮 きんぴらごぼう すまし汁 バナナ	ココア蒸しパン 牛乳	さば・みそ・焼き竹輪・普通牛乳	精白米・三温糖・しらたき・ごま油・ごま・薄力粉・調合油	しょうが・長ねぎ・ごぼう・にんじん・さやいんげん・えのきたけ・チンゲンサイ・バナナ
25 水	食パン シェパードパイ スパゲティサラダ コンソメスープ パイナップル	わかめごはん にぼし お茶	ぶたひき肉・生クリーム・煮干し	食パン・薄力粉・調合油・じゃがいも・有塩バター・マカロニ・スパゲティ・精白米・ごま	たまねぎ・トマトケチャップ・きゅうり・にんじん・レタス・ブロッコリー・コーン・パインアップル缶詰・三島の炊き込みわかめ・クレソン
26 木	ごはん 豚肉と野菜のポン酢炒め 小松菜の胡麻味噌マヨ和え すまし汁 りんご	ボンデケーキ 牛乳	ぶた肉もも・まぐろ水煮缶詰・みそ・絹ごし豆腐・パルメザンチーズ・普通牛乳	精白米・調合油・マヨドレ・ごま・じゃがいも・片栗粉・白玉粉	たまねぎ・キャベツ・ぶなしめじ・レモン果汁・こまつな・にんじん・カットわかめ・りんご
27 金	ごはん 魚の韓国風焼き パンサンスープ コーンスープ でこぼん	焼きうどん にぼし お茶	さわら・普通牛乳・ぶた肉もも・削り節・煮干し	精白米・三温糖・ごま油・ごま・調合油・はるさめ・片栗粉・うどん	にんにく・しょうが・長ねぎ・きゅうり・にんじん・りょくとうもやし・コーン缶詰クリーム・コーン・デコボン・キャベツ・たまねぎ
28 土	ごはん 豚しゃぶ 納豆とコーンの落とし揚げ 味噌汁 みかん缶	クレープ 牛乳 	ぶた肉ロース・納豆・みそ・豆乳・クリーム・普通牛乳	精白米・ねりごま・ごま油・三温糖・薄力粉・調合油・ながいも・はちみつ・有塩バター	にんじん・きゅうり・りょくとうもやし・長ねぎ・にんにく・しょうが・コーン・たまねぎ・なつみかん缶詰・バナナ
30 月	ごはん 肉じゃが ほうれん草の磯和え 味噌汁 バナナ	ベーグルサンド 牛乳	ぶた肉もも・みそ・ロースハム・クリームチーズ・普通牛乳	精白米・じゃがいも・しらたき・調合油・三温糖・おつゆふ・ベーグル	たまねぎ・にんじん・ほうれん草・キャベツ・焼きのり(きざみ)・生しいたけ・バナナ
31 火	ごはん 厚揚げの酢豚風 ナムル 中華スープ りんご	ドーナツ 牛乳	生揚げ・ぶた肉もも・まぐろ水煮缶詰・普通牛乳	精白米・調合油・三温糖・片栗粉・ごま油・ごま・薄力粉・有塩バター	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・黄ピーマン・トマトケチャップ・りょくとうもやし・こまつな・カットわかめ・コーン・りんご

* 野菜は安全を考慮し、加熱調理をしています。

* 献立は都合により、変更する場合があります。