

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			調味料
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
1	水	10時	茹でブロッコリー		ブロッコリー		塩
		昼食	さばの味噌煮 春キャベツの梅おかか和え すまし汁 ご飯	さば・味噌 かつお節 はんぺん	生姜 きゃべつ・人参・胡瓜・しめじ・練り梅 大根・三つ葉	砂糖 米	醤油・みりん・料理酒・天然だし 醤油 天然だし・塩・醤油
		3時	あんこクリームクラッカーサンド 牛乳	ホイップ・こしあん 牛乳		クラッカー	
2	木	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	アスパラ入りひき肉カレーライス 青梗菜とハムの胡麻サラダ フルーツポンチ	豚肉 ロースハム	アスパラガス・玉葱・人参・生姜・にんにく 青梗菜・赤ピーマン・コーン 白桃缶・みかん缶・パイナップル・レモン	じゃが芋・サラダ油・米 サラダ油・胡麻・砂糖 砂糖	ル対馬カレーフレーク・ケチャップ・ウスターソース 酢・塩・こしょう
		3時	こいのぼりサンドイッチ 麦茶	ツナ・チーズ	胡瓜	食パン・マヨネーズ	あまのり佃煮・ケチャップ 麦茶
7	火	10時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
		昼食	鶏肉のねぎぼん酢焼き 大根と空豆のそぼろあんかけ かき玉味噌汁 ご飯	鶏肉 豚肉 玉子・味噌	生姜・にんにく・長葱 大根・空豆 コーン・人参	サラダ油 砂糖・片栗粉 米	料理酒・ぼん酢 醤油・みりん・天然だし 天然だし
		3時	マーマレードケーキ 牛乳	豆乳 牛乳		小麦粉・砂糖・マーマレードジャム・サラダ油	ベーキングパウダー
8	水	10時	蒸しさつまいも			さつまいも	
		昼食	回鍋肉 花野菜のナムル 中華スープ ご飯	豚肉・味噌	きゃべつ・ピーマン・長葱・赤ピーマン・にんにく ブロッコリー・カリフラワー・コーン 小松菜・もやし	胡麻油・砂糖・片栗粉 胡麻油・砂糖 胡麻油 米	醤油・料理酒 醤油・鶏がらスープ 中華味・塩・こしょう
		3時	バナナババロア 麦茶	牛乳		ババロアの素	いちごソース 麦茶
9	木	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	カレイの煮付 小松菜ののり酢和え 味噌汁 玉子ふりかけご飯	かれない ツナ 味噌 ふりかけ	生姜 小松菜・もやし・人参・焼のり えのき茸・万能葱	砂糖 じゃが芋 米	醤油・みりん・天然だし 酢・醤油 天然だし
		3時	ココアスナック 牛乳	牛乳		焼麩・マーガリン・グラニュー糖・純ココア	
10	金	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	ナポリタンスパゲティ さつまいもチーズサラダ オレンジ	ウインナー・牛乳 チーズ	玉葱・人参・ピーマン レーズン・胡瓜・人参・コーン、グリーンピース オレンジ	スパゲティ・オリーブオイル さつまいも・マヨネーズ	ケチャップ・塩・コンソメ・めんつゆ 塩・こしょう
		3時	しらすと大根葉のおにぎり 麦茶	しらす	大根の葉	米	醤油 麦茶
13	月	10時	チーズ のり塩からあげ	チーズ			
		昼食	ツナコーンサラダ コンソメスープ ご飯	鶏肉 ツナ ベーコン	にんにく・生姜・青のり粉 コーン・きゃべつ・胡瓜・玉葱・人参 ほうれん草・パセリ	片栗粉・小麦粉・サラダ油 米	醤油・塩・こしょう・鶏がらスープ・料理酒 和風ごま醤油ドレッシング コンソメ・塩・こしょう
		3時	味噌蒸しパン 麦茶	豆乳・味噌		小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー 麦茶
14	火	10時	赤ちゃんせんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	鮭の幽電焼き 肉野菜炒め 味噌汁 ご飯	さけ 豚肉 豆腐・味噌	ゆず 白菜・しめじ・人参・長葱 豆苗・豆もやし	砂糖・サラダ油 胡麻油 米	醤油・みりん 塩・こしょう・鶏がらスープ 天然だし
		3時	胡麻マカロニ 牛乳	牛乳		マカロニ・胡麻・砂糖	塩
15	水	10時	茹でカリフラワー		カリフラワー		塩
		昼食	スパニッシュオムレツ パイナップルとみかんのサラダ コーンクリームスープ ロールパン	玉子・鶏肉	玉葱・グリーンピース パイナップル・みかん缶・きゃべつ・胡瓜・赤ピーマン 玉葱・コーン・クリームコーン	じゃが芋・サラダ油 サラダ油 ロールパン	塩・こしょう・ケチャップ 酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう
		3時	たご焼き風おにぎり 麦茶	かつお節	青のり粉	米・サラダ油・マヨネーズ	中濃ソース 麦茶
16	木	10時	きゅうりスティック 味噌ラーメン		胡瓜		塩
		昼食	焼売 バナナ	豚肉・ナルト しゅうまい	もやし・きゃべつ・人参・コーン・にら	中華麺・胡麻油	味噌ラーメンスープ
		3時	ハムチーストースト 麦茶	チーズ・ロースハム	バナナ	食パン	麦茶
17	金	10時	バナナ		バナナ		
		昼食	鶏肉と厚揚げのうま煮 切干大根のゆかり和え 味噌汁 ご飯	鶏肉・厚揚げ	人参・長葱・干ししいたけ・蓮根・絹さや 切干大根・胡瓜・もやし・ゆかり 南瓜	サラダ油・砂糖 米	醤油・塩・天然だし 天然だし
		3時	ぶどうゼリー クラッカー 麦茶		ぶどうジュース	砂糖 クラッカー	寒天 麦茶
18	土	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	豚肉のスタミナ丼 ほうれん草のお浸し 味噌汁	豚肉 味噌	玉葱・人参・にら・青梗菜・にんにく・生姜 ほうれん草・えのき茸・コーン 茄子	胡麻油・米 焼麩	料理酒・焼肉のたれ 醤油・和風だし 天然だし
		3時	ソフトサラダせんべい 麦茶			サラダせんべい	麦茶

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			調味料
				主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
20	月	10時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
		昼食	鰯のマヨコーン焼き 五目ひじき煮 すまし汁 ご飯	鰯 大豆・さつまいも	コーン ひじき・人参・枝豆 玉葱	マヨネーズ・サラダ油 サラダ油・砂糖 じゃが芋 米	醤油 醤油・天然だし 天然だし・塩・醤油
21	火	3時	ココア豆乳スコーン 牛乳	豆乳 牛乳		小麦粉・サラダ油・砂糖・純ココア	ベーキングパウダー
		10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
21	火	昼食	マーメレードチキン 青梗菜とウインナーの中華炒め 味噌汁 ご飯	鶏肉 ウインナー 味噌	青梗菜・きゃべつ・ピーマン いんげん・ごぼう・わかめ	マーメレードジャム・サラダ油 胡麻油 米	醤油・料理酒 塩・中華味 天然だし
		3時	コンソメフライドポテト 麦茶			じゃが芋・サラダ油	塩・コンソメ 麦茶
22	水	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	トマトマーボー豆腐丼 やみつきブロッコリー フォンタンスープ	豆腐・豚肉・味噌 竹輪 フォンタン・ナルト	長葱・にんにく・生姜・水煮トマト・グリーンピース ブロッコリー・ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン・にんにく・塩昆布 万能葱	胡麻油・砂糖・片栗粉・米 胡麻油 胡麻油	醤油 鶏がらスープ 鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう
23	木	3時	きな粉クッキー 牛乳	きな粉 牛乳		小麦粉・バター・グラニュー糖	
		10時	にんじん煮		人参	砂糖	
23	木	昼食	煮込みハンバーグ チーズポテトサラダ コンソメスープ ご飯	豚肉・鶏肉・豆腐・牛乳・玉子 チーズ	人参・玉葱 玉葱・人参、コーン、グリーンピース 白菜・コーン	パン粉・サラダ油 じゃが芋・マヨネーズ 米	塩・こしょう・ウスターソース・ケチャップ 塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう
		3時	フルーツショートケーキ 牛乳	牛乳・ホイップ 牛乳	白桃缶・みかん缶	小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー
24	金	10時	蒸しさつまいも			さつまいも	
		昼食	温豚しゃぶのねぎだれソース 南瓜の煮つけ 味噌汁 ご飯	豚肉 味噌	もやし・きゃべつ・生姜・にんにく・長葱 南瓜 大根・えのき茸	砂糖 砂糖 里芋 米	料理酒・酢・醤油 醤油・みりん・天然だし 天然だし
25	土	3時	いなり寿司 麦茶	味付油揚げ		米・砂糖・胡麻	酢・塩 麦茶
		10時	赤ちゃんせんべい			赤ちゃんせんべい	
25	土	昼食	焼うどん ブルーベリージャムヨーグルト 中華スープ	豚肉・かつお節 ヨーグルト	人参・玉葱・きゃべつ もやし・コーン	うどん・サラダ油 砂糖・ブルーベリージャム 胡麻・胡麻油	醤油・塩・料理酒・みりん・鶏がらスープ 鶏がらスープ・醤油・塩
		3時	マリービスケット 麦茶			マリービスケット	麦茶
27	月	10時	茹でブロッコリー		ブロッコリー		塩
		昼食	きのこハヤシライス 青のり粉ふき芋 マスカットゼリー	豚肉	玉葱・マッシュルーム・きのこミック ス・グリーンピース 青のり粉	サラダ油・米 じゃが芋 マスカットゼリーの素	7ル対応ハヤシフレーク・ウスターソース・ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう 塩
28	火	3時	三温糖スナック 牛乳	牛乳		焼麩・マーガリン・三温糖	
		10時	オレンジ		オレンジ		
28	火	昼食	親子焼き きゅうりの胡麻和え 豚汁 菜めしご飯	玉子・鶏肉 豚肉・味噌	玉葱・コーン・干しいだけ 胡瓜・きゃべつ・赤ピーマン・もやし 大根・人参・ごぼう・万能葱 菜めしご飯の素	砂糖 砂糖・胡麻 サラダ油 米	みりん・醤油・塩・天然だし 醤油 天然だし
		3時	いちごジャムサンド 牛乳	牛乳		食パン・いちごジャム	
29	水	10時	きゅうりスティック		胡瓜		塩
		昼食	鰯の竜田揚げ カレー風味の野菜ソテー 味噌汁 ご飯	あじ パーコン 味噌	生姜 もやし・きゃべつ・人参 なめこ・玉葱	片栗粉・サラダ油 じゃが芋・サラダ油 米	醤油・料理酒 カレー粉・コンソメ・塩 天然だし
30	木	3時	ピーチフルーチェ 麦茶	牛乳		フルーチェベース	麦茶
		10時	赤ちゃんせんべい			赤ちゃんせんべい	
30	木	昼食	豚の塩炒め ひじきのマリネ 味噌汁 ご飯	豚肉 豆腐・味噌	きゃべつ・玉葱・もやし・ピーマン・にんにく・生姜 ひじき・人参・コーン・いんげん・玉葱	サラダ油・片栗粉 サラダ油・砂糖・胡麻油 さつまいも 米	鶏がらスープ・塩 酢・醤油 天然だし
		3時	たぬきおにぎり 麦茶			米・天かす	めんつゆ 麦茶
31	金	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	ヨーグルトチキン シルバーサラダ コンソメスープ ご飯	鶏肉・ヨーグルト ロースハム	にんにく・レモン・パセリ 胡瓜・人参・レモン きゃべつ・玉葱・パセリ	春雨・マヨネーズ 米	塩・ケチャップ・醤油 塩 コンソメ・塩・こしょう
31	金	3時	マーメレードサンドクラッカー 牛乳	牛乳		クラッカー・マーメレードジャム	

※都合より献立が変更になる場合がありますのでご了承ください
 ※27日目アレルギー不使用の食材には 7ル対応 と表記しています



献立種類	栄養価	目標栄養価	平均栄養価
1〜2歳児	エネルギー	420kcal	428kcal
	たんぱく質	13g	16g
3〜5歳児	エネルギー	550kcal	522kcal
	たんぱく質	17g	20g