



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	主にからだの働きを整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
1月	月	10時	ポーロ 鶏のマヨボン焼き	鶏肉		かぼちゃポーロ マヨネーズ	ほん酢・料理酒
		昼食	高野豆腐と揚げ茄子の煮物 味噌汁 ご飯	高野豆腐 味噌	人参・揚げ茄子・玉葱・いんげん ほうれん草	砂糖 じゃが芋 米	醤油・天然だし 天然だし
		3時	マカロニココア 牛乳	牛乳		マカロニ・純ココア・砂糖	
2火	火	10時	にんじん煮 冷やしつねうどん		人参	砂糖 うどん	天然だし・めんつゆ
		昼食	トマトミートボール バナナ	味噌油揚げ・かまぼこ ミートボール	胡瓜・長葱・わかめ ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン・ ズッキーニ・枝豆・水煮トマト・パセリ バナナ	砂糖	コンソメ・ケチャップ
		3時	チーズそばろおにぎり 麦茶	チーズ・豚肉		米・胡麻油	焼肉のたれ 麦茶
3水	水	10時	バナナ えび入り中華丼		バナナ		
		昼食	花野菜とツナのサラダ 中華風コンソメスープ	豚肉・竹輪・えび ツナ	玉葱・人参・白菜・干しいたけ・もやし・ 青梗菜 ブロッコリー・カリフラワー クリームコーン・コーン・玉葱	胡麻油・片栗粉・米 胡麻油・砂糖	塩・こしょう・醤油・オイスターソース・ 鶏がらスープ 塩・酢・こしょう 中華味・塩
		3時	すりこまときぼ粉のメープルトースト 牛乳	きな粉 牛乳		食パン・胡麻・メープルシロップ	
4木	木	10時	蒸しかぼちゃ ほっけの塩麹焼き		南瓜		
		昼食	ほうれん草の菜種和え 味噌汁 ご飯	ほっけ 玉子 味噌	ほうれん草・人参・いんげん 大根・豆苗	サラダ油 砂糖	塩こうじ 醤油・天然だし 天然だし
		3時	カルピスマかん寒天 麦茶	牛乳	みかん缶	米 カルピス	寒天 麦茶
5金	金	10時	蒸しカリフラワー 七塔ちらし寿司		カリフラワー		塩
		昼食	小松菜と蒸し鶏の味噌マヨ和え 七塔そうめん汁	さけ・玉子 鶏肉・味噌	人参・胡瓜・焼のり 小松菜・豆もやし オクラ・コーン	米・砂糖 マヨネーズ そうめん	酢・塩 天然だし・めんつゆ
		3時	聖型クッキー 牛乳	牛乳		小麦粉・バター・グラニュー糖	
6土	土	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	レタスチャーハン オレンジ 味噌中華スープ	玉子・鶏肉 オレンジ 味噌	万能葱・レタス オレンジ きゃべつ・にら	米・胡麻油 胡麻油	鶏がらスープ・塩・こしょう・醤油 鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう
		3時	マリービスケット 麦茶			マリービスケット	麦茶
8月	月	10時	赤ちゃんせんべい ピザ園チキン			赤ちゃんせんべい	
		昼食	ひじきサラダ コンソメスープ ご飯	鶏肉・チーズ ロースハム	ピザソース・玉葱 ひじき・人参・もやし えのき草	サラダ油・砂糖 さつま芋 米	酢・醤油 コンソメ・塩・こしょう
		3時	シュガー揚げパン 牛乳	牛乳		ロールパン・サラダ油・グラニュー糖	
9火	火	10時	大根煮 お好み焼き風玉子焼き		大根		天然だし
		昼食	枝豆入りポテトサラダ 味噌汁 ゆかりご飯	玉子・鶏肉・かつお節 味噌	長葱・きゃべつ・青のり粉 枝豆・人参・玉葱・胡瓜 モロヘイヤ ゆかり	サラダ油・マヨネーズ じゃが芋・マヨネーズ 焼麩 米	醤油・和風だし・中濃ソース 塩・こしょう 天然だし
		3時	メロンフルーチェ 麦茶	牛乳		フルーチェベース	麦茶
10水	水	10時	にんじん煮 赤魚の煮つけ		人参	砂糖	
		昼食	トマトと大葉の胡麻和え 味噌けんちん汁 ご飯	赤魚 ツナ 油揚げ・味噌	生姜・絹さや ツナ 胡麻・砂糖 長葱・大根・人参・蒟蒻・ごぼう	砂糖 砂糖 胡麻・砂糖 里芋 米	醤油・みりん 醤油 天然だし
		3時	ブルーベリージャムクリームクラッ カーサンド 牛乳	ホイップ 牛乳		クラッカー・ブルーベリージャム	
11木	木	10時	きゅうりスティック 豚肉ともやしのみぞれ炒め		胡瓜		塩
		昼食	カリフラワーのマリネ ずまし汁 ご飯	豚肉 豆腐	もやし・人参・しめじ・生姜・玉葱・大 根・万能葱 カリフラワー・ピーマン、赤ピーマン、 黄ピーマン・ズッキーニ コーン	サラダ油・砂糖 オリーブオイル・砂糖 米	料理酒・みりん・醤油 酢・塩・こしょう 天然だし・塩・醤油
		3時	韓国風おにぎり 麦茶	かつお節	青のり粉	米・胡麻・胡麻油	塩・醤油 麦茶
12金	金	10時	蒸しさつま芋 鶏ひき肉のマーボー豆腐丼		人参	砂糖	
		昼食	竹輪とキャベツのソース炒め 中華スープ	豆腐・鶏肉・味噌 竹輪	長葱・えのき草・にんにく・生姜・グリン ピース きゃべつ・人参 青梗菜・揚げ茄子	胡麻油・砂糖・片栗粉・米 サラダ油 胡麻油	オイスターソース・醤油 ウスターソース・塩 鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう
		3時	マスカットゼリー クラッカー 麦茶			マスカットゼリーの素 クラッカー	麦茶
13土	土	10時	赤ちゃんせんべい チキンピラフ			赤ちゃんせんべい	
		昼食	バナナ コンソメスープ	鶏肉 ウインナー	人参・コーン・グリンピース・玉葱 バナナ 人参	米・マーガリン	塩・コンソメ コンソメ・塩・こしょう
		3時	おせんべい 麦茶			ほかうけ	麦茶
16火	火	10時	ポーロ かに玉			かぼちゃポーロ	
		昼食	さつま芋のレモン煮 味噌汁 わかめご飯	玉子・かにかま 味噌	干し椎茸・青梗菜・長葱・生姜・グリン ピース レモン 白菜・ごぼう わかめ	サラダ油・砂糖 さつま芋・砂糖 米	塩・鶏がらスープ・醤油・酢 天然だし
		3時	ボンデケーキ 麦茶	牛乳・粉チーズ		小麦粉・白玉粉・サラダ油	塩 麦茶
17水	水	10時	蒸しかぼちゃ ソース焼きそば		南瓜		
		昼食	モロヘイヤのゴマ中華和え にら春雨スープ	豚肉 玉子	人参・玉葱・もやし・きゃべつ・青のり粉 コーン・モロヘイヤ・枝豆・胡瓜 にら	焼きそば麺・サラダ油 胡麻・胡麻油 春雨・胡麻・胡麻油	焼きそばソース 酢・醤油 鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう
		3時	おかかおにぎり 麦茶	かつお節		米	醤油 麦茶

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				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	調味料
18	木	10時	蒸しブロッコリー ラタトゥイユ		ブロッコリー		塩
		昼食	ほうれん草ときのこのバターソテー オレンジ ロールパン	鶏肉・ベーコン 	揚げ茄子・ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン・水煮トマト・玉葱・人参・ズッキーニ・にんにく ほうれん草・えのき茸・しめじ オレンジ	じゃが芋・砂糖・サラダ油 バター ロールパン	塩・コンソメ・醤油 塩・こしょう
19	金	3時	桃のケーキ 牛乳	牛乳・ホイップ 牛乳	黄桃缶		
		10時	チーズ マーマレードチキン 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	鶏肉 豚肉 味噌		マーマレードジャム・サラダ油 片栗粉	醤油・料理酒 醤油・みりん・天然だし 天然だし
20	土	3時	ご飯 三温糖スナック 牛乳	牛乳		米 焼酎・マーガリン・三温糖	
		10時	チーズ 豚肉のスタミナ丼	豚肉	玉葱・人参・にら・青梗菜	かぼちゃポーロ 胡麻油・米	
22	月	昼食	ぶどうゼリー 味噌汁	味噌	もやし	ぶどうゼリーの素 焼酎	焼肉のたれ 天然だし
		3時	マリービスケット 麦茶			マリービスケット	麦茶
23	火	10時	赤ちゃんせんべい 鯖の香味焼き 切干納豆 味噌汁 ご飯	さば 納豆 豆腐・油揚げ・味噌	長葱・生姜・にんにく 切干大根・小松菜・人参	赤ちゃんせんべい 砂糖・胡麻・サラダ油	醤油・みりん・料理酒 醤油 天然だし
		3時	いちごババロア 麦茶	牛乳		米 ババロアの素	いちごソース
24	水	10時	蒸しカリフラワー 夏野菜カレーライス	鶏肉	カリフラワー		塩
		昼食	青のり粉ふき芋 フルーツヨーグルト	ヨーグルト	茄子・コーン・オクラ・ズッキーニ・玉葱・人参・生姜・にんにく 青のり粉 みかん缶・パイン缶	サラダ油・米 じゃが芋 砂糖	7L対応カレーフレーク・ケチャップ・中濃ソース 塩・こしょう
25	木	3時	コーンフレーククッキー 牛乳	玉子 牛乳	レーズン	小麦粉・バター・グラニュー糖・コーンフレーク	ベーキングパウダー
		10時	にんじん煮 冷し中華 肉野菜炒め バナナ ツナマヨサンド	鶏肉 豚肉	人参 胡瓜・もやし・コーン きゃべつ・ピーマン・長葱・にんにく バナナ	砂糖 中華麺・胡麻油 胡麻油	冷し中華スープ 塩・鶏がらスープ
26	金	3時	ツナマヨサンド 麦茶	ツナ	玉葱	食パン・マヨネーズ	麦茶
		10時	バナナ 厚揚げと春雨炒め煮		バナナ		
27	土	10時	厚揚げと春雨炒め煮 ブロッコリーとチーズのサラダ 味噌汁 ご飯	厚揚げ・豚肉 チーズ 油揚げ・味噌	玉葱・赤ピーマン・生姜 ブロッコリー・人参 もやし	春雨・サラダ油・砂糖 マヨネーズ 米	醤油・天然だし 酢・塩 天然だし
		3時	マカロニきなこ 牛乳	きな粉 牛乳		マカロニ・砂糖	塩
29	月	10時	蒸しざつまい芋 鶏肉のねぎ味噌焼き 茄子とオクラのお浸し すまし汁 ご飯	鶏肉・味噌 かつお節 はんぺん	長葱 オクラ・揚げ茄子・人参・トマト 三つ葉・大根	ざつまい芋 砂糖・サラダ油	料理酒・醤油 醤油 天然だし・塩・醤油
		3時	いちごジャムサンドクラッカー 牛乳	牛乳		クラッカー・いちごジャム	
30	火	10時	赤ちゃんせんべい 焼きうどん ピーチゼリー 中華スープ	豚肉	人参・玉葱・きゃべつ 万能葱・もやし・ほうれん草	赤ちゃんせんべい うどん・サラダ油 ピーチゼリーの素 胡麻・胡麻油	めんつゆ 鶏がらスープ・醤油・塩
		3時	おせんべい 麦茶			サラダせんべい	麦茶
31	水	10時	蒸しブロッコリー 鶏のかりん揚げ 小松菜と竹輪のサラダ 味噌汁 ご飯	鶏肉 竹輪 豆腐・味噌	ブロッコリー 生姜 小松菜・人参・ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン 玉葱	ブロッコリー 片栗粉・サラダ油・砂糖 オリーブオイル・砂糖 米	料理酒・酢・醤油・みりん 酢・塩 天然だし
		3時	さつまい芋ケーキ 牛乳	牛乳 牛乳		小麦粉・砂糖・サラダ油・さつまい芋	ベーキングパウダー
1	木	10時	大根煮 干草焼き ナムル 味噌汁 ご飯	豚肉・玉子 味噌	大根 干し椎茸・玉葱・人参・長葱・切干大根 青梗菜・もやし・胡瓜 モロヘイヤ	天然だし サラダ油・砂糖 胡麻油 焼酎	天然だし・料理酒・醤油・塩 醤油・鶏がらスープ 天然だし
		3時	メロンパントースト 牛乳	牛乳 牛乳	レモン	食パン・ホットケーキミックス・バター・砂糖	
2	金	10時	きゅうりスティック ナポリタンスパゲティ	ウインナー・牛乳	胡瓜 玉葱・人参・ピーマン 南瓜・レーズン・人参、コーン、グリーンピース 白菜・ブロッコリー	スパゲティ・オリーブオイル 砂糖・マヨネーズ	塩 ケチャップ・塩・コンソメ・めんつゆ 塩
		3時	コンソメスープ ためきおにぎり 麦茶			米・天かす	めんつゆ 麦茶

※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品目アレルギー不使用の食材には 7L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	421kcal
	たんぱく質	13g	15g
	食塩	1.4g	1.8g
3~5歳児	エネルギー	550kcal	554kcal
	たんぱく質	17g	17g
	食塩	1.8g	2.1g