

日付	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未満	夕食	材 料 名				エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未満	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1	水	豆乳ヨーグルト	夏野菜のドライカレー スープ(わかめ・豆腐) デザート	ドリンクヨーグルト 黒糖蒸しパン	米、七分つき米、○黒砂糖、油、○砂糖、有機キヌア、◎砂糖	○牛乳、○お肉ヨーグルト、豚ひき肉、鶏こし豆腐、粉チーズ、◎牛乳、◎お肉ヨーグルト	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、ズッキーニ、ピーマン、なす、トマトピューレ、生わかめ、専用デザート	カレーの王子さま、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	582.9(497.0) 19.9(19.6) 14.8(12.9) 0.9(0.8)	枝豆と塩昆布ごはん 大根と鶏肉の煮物 ひじきのサラダ デザート	米、なたね油、砂糖	鶏もも肉、ツナ油漬缶	だいこん、にんじん、きゅうり、むきえだまめ(冷凍)、ひじき、いんげん、塩こんぶ、干しいたけ、夜用デザート	かつおだし、しょうゆ、酢、酒	319.5(226.1) 10.8(7.7) 6.7(4.8) 1.2(0.9)
2	木	豆乳ヨーグルト	ロールパン スープ(えのき・コーン) コロッケ ブロッコリーサラダ	牛乳 五目おにぎり	じゃがいも、○米、パン粉、エゴマ油、油、エッグフリー、油、ロールパン、片栗粉、◎砂糖	○牛乳、○鶏もも肉、鶏ひき肉、◎牛乳、◎お肉ヨーグルト	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、◎ごぼう、コーン、○いんげん、○干しいたけ、専用デザート	○かつお・昆布だし、○酒、○しょうゆ、○みりん、コンソメ、○食塩、食塩	614.6(514.6) 20.6(19.8) 19.8(16.6) 2.0(1.6)	ごはん 豚肉の焼肉風 きゅうりのゆかり和え デザート	米、七分つき米、砂糖	豚肉(肩ロース)	きゅうり、たまねぎ、にんじん、にら、りんご濃縮果汁、夜用デザート	しょうゆ、食塩、おろしにんにく	306.1(214.3) 11.0(7.7) 8.3(5.8) 0.8(0.6)
3	金	豆乳ヨーグルト	ごはん みそ汁(もやし・ねぎ) 鮭の生姜焼き キャベツのサラダ	牛乳 動物ビスケット ソフトせんべい いりこ	米、七分つき米、○動物ビスケット、○ソフトせんべい、油、砂糖、有機キヌア、ごま油、◎三温糖	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳、◎お肉ヨーグルト、○いりこ	キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、しょうが、専用デザート	黒干だし、しょうゆ、酢、酒、みりん	517.8(468.3) 23.4(23.1) 15.2(14.1) 1.9(1.5)	ごはん えのき入りつくね 小松菜のお浸し デザート	米、七分つき米、砂糖、有機キヌア、なたね油	鶏ひき肉、ごま	こまつな、えのきだけ、にんじん、夜用デザート	かつお・昆布だし、しょうゆ、酒、みりん、食塩、こしょう	314.5(220.7) 13.9(9.7) 6.9(4.8) 0.6(0.4)
4	土	豆乳ヨーグルト	ごはん マーボー豆腐 デザート	牛乳 甘辛せんべい ラムネ ビスコ	米、七分つき米、○甘辛せんべい、片栗粉、砂糖、○ラムネ、○ビスコ、有機キヌア、なたね油、◎砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆腐、◎お肉ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、夜用デザート	しょうゆ、酒、コンソメ、おろししょうが、おろしにんにく	551.0(445.4) 18.2(17.4) 17.9(14.2) 1.4(1.2)						
6	月	豆乳ヨーグルト	ごはん みそ汁(ほうれん草・麩) 鶏の照り焼 ※20日シウマイ 切干し大根の旨煮 デザート	牛乳 ちんすこう	米、○小麦粉、七分つき米、◎三温糖、○なたね油、◎オリーブオイル、砂糖、有機キヌア、◎砂糖	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳、◎お肉ヨーグルト	にんじん、ほうれん草、切り干しだいこん、いんげん、専用デザート	黒干だし、しょうゆ、みりん、おろししょうが	621.4(508.1) 23.4(21.6) 20.4(17.1) 1.8(1.4)	ごはん かわいいみそ焼き キャベツのおかか和え デザート	米、七分つき米、三温糖、有機キヌア、なたね油、砂糖	かだい、米みそ(甘みそ)、かつお節	キャベツ、にんじん、しょうが、夜用デザート	本みりん、しょうゆ	297.2(212.8) 14.6(11.2) 2.5(1.8) 0.7(0.5)
7	火	豆乳ヨーグルト	七夕ぞうめん シウマイ デザート	ドリンクヨーグルト 七夕ゼリー	ゆで手延ぞうめん・手延ひやむぎ、◎砂糖、◎砂糖	○牛乳、○お肉ヨーグルト、ツナ油漬缶、○カルピス、シウマイ、◎牛乳、◎お肉ヨーグルト	バナナ、きゅうり、にんじん、オクラ、おみかん天然果汁、コーン缶、○かんでんクック缶	めんつゆ	501.6(442.3) 19.4(19.1) 11.5(10.5) 1.9(1.5)	ゆかりごはん 厚揚げのみそ炒め かぼちゃのマヨネーズ焼き デザート	米、七分つき米、ごま油、七分つき押し麦、砂糖、エッグフリー、片栗粉	生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、にんにく、しょうが、夜用デザート	酒、しょうゆ	390.1(273.0) 12.0(8.4) 13.0(9.1) 0.9(0.6)
8	水	豆乳ヨーグルト	ごはん すまし汁(大根・わかめ) さっぱり松風焼き ブロッコリーとじゃこのナムル風 デザート	ドリンクヨーグルト 英字ビスケット ラムネ チーズクラッカー	米、七分つき米、○英字ビスケット、○チーズクラッカー、片栗粉、○砂糖、○ラムネ、ごま油、有機キヌア、◎砂糖	○牛乳、○お肉ヨーグルト、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、◎牛乳、◎お肉ヨーグルト	ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、にんじん、生わかめ、しそ、専用デザート	かつおだし、みりん、酒、しょうゆ、食塩	519.6(448.1) 22.1(21.1) 13.0(11.7) 1.8(1.4)	ロールパン 夏のポテトグラタン 春雨とえのきのサラダ デザート	じゃがいも、小麦粉、マーガリン、はるさめ、砂糖、ロールパン	牛乳、ベーコン、とろけるチーズ	たまねぎ、えのきだけ、トマト、ピーマン、にんじん、きゅうり、夜用デザート	酢、コンソメ、食塩	390.7(267.3) 9.7(6.6) 14.7(10.2) 1.4(1.0)
9	木	豆乳ヨーグルト	豚肉とキャベツのあんかけ丼 みそ汁(豆腐・みつば) いちごゼリー	コーンフレーク	米、○コーンフレーク、七分つき米、カツゼリー、◎オリーブオイル、パネリ、片栗粉、有機キヌア、砂糖、ごま油、◎三温糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏こし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳、◎お肉ヨーグルト	キャベツ、もも缶、みかん缶、たまねぎ、にんじん、糸みつば	黒干だし、かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩、おろししょうが	612.0(508.6) 20.0(19.0) 17.2(14.3) 2.2(1.7)	ごはん 鶏肉のBBQソース焼き チンゲンサイの海苔酢和え デザート	米、七分つき米、はちみつ、有機キヌア、油	鶏もも肉	チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、マッシュルーム缶、にんじん、焼きのり、夜用デザート	しょうゆ、クチャップ、中濃ソース、酢	289.7(208.3) 14.1(10.9) 4.2(3.2) 1.0(0.7)
10	金	豆乳ヨーグルト	ごはん スープ(オクラ・春雨) さけのパン粉焼き マカロニサラダ デザート	牛乳 ピザトースト	米、○食パン、七分つき米、マカロニ、エッグフリー、油、パン粉、有機キヌア、◎三温糖	○牛乳、さけ、○ピザ用チーズ、○ハム、粉チーズ、◎牛乳、◎お肉ヨーグルト	きゅうり、にんじん、オクラ、○たまねぎ、○ピーマン、にんにく、専用デザート	かつおだし、酒、コンソメ、食塩、パセリ粉	573.6(491.8) 24.2(22.4) 17.0(14.8) 1.8(1.5)	焼きそば ゆでとうもろこし バナナヨーグルト	焼きそばめん、砂糖、油	お肉ヨーグルト、豚肉(ばら)	どうもろこし、キャベツ、たまねぎ、バナナ、にんじん、しめじ、あおのり	中濃ソース、食塩	371.8(260.3) 11.9(8.3) 9.7(6.8) 0.9(0.6)
11	土	豆乳ヨーグルト	きつねうどん デザート	牛乳 甘辛せんべい ラムネ クリームサンド	ゆでうどん、○甘辛せんべい、砂糖、○ラムネ 固包装、◎砂糖	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、◎調製豆腐、◎お肉ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、夜用デザート	かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん、食塩	468.0(389.8) 16.4(16.2) 14.8(12.1) 2.2(1.7)	ごはん 肉団子と野菜のコンソメ煮 ブロッコリーのチーズ焼き デザート	米、七分つき米、はるさめ、有機キヌア	どろけるチーズ、肉団子	ブロッコリー、こまつな、にんじん、干しいたけ、夜用デザート	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	384.5(269.2) 13.2(9.2) 12.0(8.4) 1.7(1.2)
13	月	豆乳ヨーグルト	ごはん みそ汁(切干・法蓮草) 魚のレモン醤油焼き ピーマンサラダ デザート	牛乳 甘食	米、七分つき米、ピーマン、米こうじ、ごま油、有機キヌア、砂糖、◎砂糖	○牛乳、かだい、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳、◎お肉ヨーグルト	にんじん、きゅうり、ほうれん草、切り干しだいこん、レモン果汁、専用デザート	黒干だし、しょうゆ、みりん、酢、酒	501.3(446.0) 22.4(22.1) 10.7(10.4) 1.7(1.4)	ごはん 鮭のねぎ塩焼き ひじきの煮物 デザート	米、七分つき米、ごま油、砂糖、有機キヌア	さけ、油揚げ	にんじん、ねぎ、むきえだまめ、ひじき、夜用デザート	酒、しょうゆ、食塩	314.4(226.7) 16.2(12.5) 6.3(4.6) 1.1(0.8)
14	火	豆乳ヨーグルト	ミートソースパゲティ スープ(しめじ・じゃが芋) フルーツポンチ	ドリンクヨーグルト バナナレーズン ケーキ	スパゲティ(ゆで)、○上新粉、じゃがいも、○砂糖、油、油、砂糖、小麦粉、◎砂糖	○牛乳、○お肉ヨーグルト、豚ひき肉、◎調製豆腐、◎牛乳、◎お肉ヨーグルト	たまねぎ、ホールトマト缶詰、みかん缶、バナナ、にんじん、もも液汁缶、みかん缶(液汁)、もも缶、パン缶、トマトピューレ、しめじ、○干しいたけ	クチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	684.8(568.3) 22.5(21.3) 16.3(14.0) 3.1(2.3)	ごはん 漬り豆腐とひき肉の煮物 おぐらのおかか和え デザート	米、七分つき米、砂糖、片栗粉、有機キヌア	鶏ひき肉、凍り豆腐、かつお節	オクラ、にんじん、干しいたけ、夜用デザート	しょうゆ、みりん、食塩	323.1(226.2) 13.6(9.5) 6.4(4.5) 1.0(0.7)
15	水	豆乳ヨーグルト	ごはん みそ汁(小松菜・なめこ) 鶏肉の竜田揚げ ツナと大根のさつと煮 デザート	ドリンクヨーグルト おふらスク	米、七分つき米、○マーガリン、○オクラ、ニュー糖、片栗粉、油、○焼(車心)、○砂糖、有機キヌア、三温糖、◎砂糖	○牛乳、○お肉ヨーグルト、鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳、◎お肉ヨーグルト	だいこん、こまつな、にんじん、なめこ、しょうが、専用デザート	黒干だし、しょうゆ、みりん	579.8(494.3) 23.8(22.3) 19.6(16.2) 2.0(1.6)	ゆかりごはん 厚揚げのみそ炒め かぼちゃのマヨネーズ焼き デザート	米、七分つき米、ごま油、七分つき押し麦、砂糖、エッグフリー、片栗粉	生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、にんにく、しょうが、夜用デザート	酒、しょうゆ	390.1(273.0) 12.0(8.4) 13.0(9.1) 0.9(0.6)
21	火	豆乳ヨーグルト	ごはん みそ汁(わかめ・もやし) 豚肉のごじ焼き ポテトサラダ デザート	ドリンクヨーグルト 黒糖蒸しパン	米、じゃがいも、七分つき米、○黒砂糖、エッグフリー、米こうじ、○砂糖、油、有機キヌア、◎砂糖	○牛乳、○お肉ヨーグルト、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳、◎お肉ヨーグルト	たまねぎ、きゅうり、もやし、鶏皮、ピーマン、にんじん、生わかめ、専用デザート	黒干だし、食塩	619.1(522.3) 21.3(20.5) 18.2(15.3) 1.3(1.1)	♪お楽しみメニュー♪	ゆでうどん、油、じゃがいも	ちくわ、豚肉(ばら)、さつま揚げ、豚小間肉	どうもろこし、ずいか、にんじん、たまねぎ、キャベツ、なす、ピーマン、あおのり、グリーンピース	しょうゆ、オイスターソース、みりん、食塩、カレーの王子さま	359.9(251.9) 12.6(8.8) 8.2(5.7) 2.3(1.6)
22	水	豆乳ヨーグルト	☆☆お楽しみメニュー☆☆		米、白玉粉、七分つき米、砂糖、油、片栗粉、アゼ、ごま油、◎砂糖、○カップゼリー、◎オニオンパウダー	鶏もも肉、○カルピス、○コンデンスミルク、しらす干し、◎牛乳、◎お肉ヨーグルト	ブロッコリー、もも缶、みかん缶、○パン缶、○ぶどう濃縮果汁、にんじん、切り干しだいこん、しょうが、生わかめ、にんにく	かつおだし、しょうゆ、酒、食塩	556.4(382.0) 18.1(14.6) 9.1(7.7) 1.4(1.1)						

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※栄養価は、()が3歳未満児で記載してあります。
 ※22日(水)はお誕生日会のため、特別おやつとなります。
 ※ご飯の中には「胚芽押麦、胚芽米、キヌア」が入っています。
 ※市販菓子は自然の素材だけを原料に、合成着色料・保存料・化学調味料を一切使用していない安全なお菓子を出しています。

