



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 ( )は未満児
				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	
2 16	月 豆乳 ヨーグルト	ごはん 鶏の照り焼き ブロッコリーとチーズのおかか えデザート	牛乳(幼児)・お茶(乳児) あじさいゼリー	米、七分つき米、なたね油、 ○コップゼリー80℃ストロベリー、 ○三温糖、有機キヌア(コストコ)、 三温糖、◎三温糖、◎中華糖、 ◎ごま油	○牛乳、○ｽｯﾁﾖｰｸﾞﾙﾄ、 鶏もも肉、ダイズチーズ、 かつお節、◎調製豆乳、 ◎ｽｯﾁﾖｰｸﾞﾙﾄ、 ○豚肉	ブロッコリー(冷凍)、 にんじん、かんでん(粉)、 屋用デザート、 ○キャベツ、 ○もやし、 ○人参	しょうゆ、みりん、 おろししょうが	461.7(323.6)
			16日:焼きそば					23.8(17.5)
3 17	火 豆乳 ヨーグルト	ごはん すまし汁(小松菜、麩) カレイの味噌バター焼き コールスローサラダ	ドリンクヨーグルト りんご蒸しパン	米、○ホットケーキ粉、 七分つき米、○三温糖、 三温糖、エッグフリー、 有機キヌア(コストコ)、 マーガリン(無塩)、 焼酎(車込)、 ◎三温糖	○牛乳、○ｽｯﾁﾖｰｸﾞﾙﾄ、 かれい、○牛乳(調理用)、 米みそ(淡色辛みそ)、 ◎調製豆乳、◎ｽｯﾁﾖｰｸﾞﾙﾄ	キャベツ、 こまつな(冷凍)、 にんじん、 コーン缶、 ○りんごジャム、 かんでん(粉)、 屋用デザート、 たまねぎ	かつおだし、 しょうゆ、 みりん、 酢、 食塩	468.9(404.3)
								22.9(21.9)
4 18	水 豆乳 ヨーグルト	4日:ロールパン スープカレー フライドポテト デザート 18日:カレールイス スープ(ほうれん草・ コーン) フライドポテト デザート	牛乳(幼児) お茶(乳児) おかかおにぎり	○米、 フレンチフライポテト(冷凍)、 なたね油、 三温糖、 ロールパン(40g)、 片栗粉、 ◎三温糖、 米、 じゃが芋	○牛乳、 豚小間肉、 ◎ごま、 ◎かつお節、 ◎調製豆乳、 ◎ｽｯﾁﾖｰｸﾞﾙﾄ、 豚肉	たまねぎ、 キャベツ、 にんじん、 屋用デザート	酒、 バーモンドフレーク、 アレルゲンフリー カレーフレーク、 ○しょうゆ、 コンソメ、 食塩、 パセリ粉、 玉ねぎ、 人参、 トマト缶、 コーン、 ほうれん草	619.5(428.1)
								19.5(14.3)
5 19	木 豆乳 ヨーグルト	ポークチャップ丼 みそ汁(ねぎ、もやし) バナナヨーグルト	5日:コーンフレーク	米、七分つき米、 三温糖、 ○マーガリン(無塩)、 なたね油、 三温糖、 有機キヌア(コストコ)、 ◎食パン8枚切り、 なたね油、 ◎三温糖 ○コーンフレーク	○牛乳、 ｽｯﾁﾖｰｸﾞﾙﾄ、 豚小間肉、 米みそ(淡色辛みそ)、 ○きな粉、 ◎調製豆乳、 ◎ｽｯﾁﾖｰｸﾞﾙﾄ	たまねぎ、 キャベツ、 バナナ、 にんじん、 もやし、 ねぎ、 ピーマン、 かんでん(粉)	煮干だし、 ケチャップ、 中濃ソース、 酒、 しょうゆ	595.2(489.2)
			19日:牛乳 きなこクリームサンド					23.1(20.9)
6 20	金 豆乳 ヨーグルト	ごはん みそ汁(豆腐、わかめ) 厚揚げの炒め物 ひじきのサラダ	6日:牛乳 せんべい クリームサンドビスケット ウエハース	米、 ○コーンフレーク、 七分つき米、 なたね油、 片栗粉、 有機キヌア(コストコ)、 三温糖、 ごま油、 ◎三温糖	○牛乳、 生揚げ、 豚ひき肉、 ツナ油漬缶、 米みそ(淡色辛みそ)、 ○きな粉、 ◎調製豆乳、 ◎ｽｯﾁﾖｰｸﾞﾙﾄ、 ○カルテツウエハース 個包装	にんじん、 きゅうり、 たまねぎ、 にら、 ひじき、 かんでん(粉)、 カットわかめ、 屋用デザート	煮干だし、 しょうゆ、 酢、 コンソメ	525.4(431.2)
			20日:コーンフレーク					19.5(17.9)
7 21	土 豆乳 ヨーグルト	豚汁うどん デザート	牛乳 クッキー せんべい かりんとう	○甘辛せんべい、 ◎三温糖	○牛乳、 豚小間肉、 ◎調製豆乳、 ◎ｽｯﾁﾖｰｸﾞﾙﾄ	キャベツ、 たまねぎ、 にんじん、 屋用デザート	かつお・ 昆布だし、 しょうゆ、 みりん	487.8(389.9)
								15.9(15.4)
9 23	月 豆乳 ヨーグルト	ごはん 魚の西京焼き ピーマンサラダ デザート	9日:コーンフレーク	米、 ○コーンフレーク、 七分つき米、 ピーマン(3倍)、 三温糖、 ごま油、 有機キヌア(コストコ)、 ◎三温糖、 ◎小麦粉、 ◎三温糖	○牛乳、 カレイ、 米みそ(淡色辛みそ)、 ○ミロ、 ◎調製豆乳、 ◎ｽｯﾁﾖｰｸﾞﾙﾄ	きゅうり、 にんじん、 ゆず果汁、 かんでん(粉)、 屋用デザート	みりん、 しょうゆ、 酢	528.0(435.5)
			23日:素精糖蒸しパン					21.7(20.3)
10 24	火 豆乳 ヨーグルト	ごはん みそ汁(えのき、 切干大根) 豚肉の中華風炒め 小松菜の納豆和え	ドリンクヨーグルト ソフトかぼちゃクッキー	米、 ○ホットケーキ粉、 七分つき米、 ○マーガリン(無塩)、 ○三温糖、 ごま油、 有機キヌア(コストコ)、 三温糖、 ◎三温糖	○牛乳、 ○ｽｯﾁﾖｰｸﾞﾙﾄ、 豚小間肉、 挽きわり納豆、 ○調製豆乳、 米みそ(淡色辛みそ)、 かつお節、 ◎調製豆乳、 ◎ｽｯﾁﾖｰｸﾞﾙﾄ	こまつな、 たまねぎ、 にんじん、 ○かぼちゃ(冷凍)、 えのきたけ、 切り干しだいこん(4倍)、 かんでん(粉)、 屋用デザート	煮干だし、 しょうゆ、 みりん、 おろしにんにく	576.3(480.6)
								22.0(20.2)
11 25	水 豆乳 ヨーグルト	ごはん みそ汁(三つ葉、 大根) ミートローフ もやしのナムル	11日:ドリンクヨーグルト レモンケーキ	米、 七分つき米、 ○三温糖、 パン粉、 有機キヌア(コストコ)、 なたね油、 ごま油、 片栗粉、 ◎三温糖	○牛乳、 ○ｽｯﾁﾖｰｸﾞﾙﾄ、 豚ひき肉、 木綿豆腐、 ごま、 ○カルテツウエハース 個包装、 ◎調製豆乳、 ◎ｽｯﾁﾖｰｸﾞﾙﾄ	もやし、 たまねぎ、 だいこん、 きゅうり、 にんじん、 みつば、 かんでん(粉)、 屋用デザート	かつおだし、 しょうゆ、 ケチャップ、 食塩	508.4(442.6)
			25日:ドリンクヨーグルト せんべい クリームサンドビスケット ウエハース					20.8(19.6)
12 27	木 豆乳 ヨーグルト	しそそばうどん 12日:フルーツポンチ 27日:ゼリー	12日:牛乳 クッキー せんべい かりんとう	○ホットケーキ粉、 三温糖、 ○マーガリン(無塩)、 ○三温糖、 なたね油、 ◎三温糖、 ○甘辛せんべい、 ○コーンフレーク	○牛乳、 鶏ひき肉、 ○牛乳(調理用)、 ◎調製豆乳、 ◎ｽｯﾁﾖｰｸﾞﾙﾄ	みかん缶、 オクラ、 もも液汁缶、 みかん缶(液汁)、 にんじん、 もも缶、 パイ缶、 ○レモン果汁、 しそ	めんつゆ・ 3倍濃糖、 酒、 みりん、 しょうゆ	510.9(430.2)
			27日:牛乳 コーンフレーク					16.6(16.4)
13 30	金 豆乳 ヨーグルト	ごはん ※30日:汁なし みそ汁(油揚げ、 ほうれん草) 鮭の生姜焼き ブロッコリーの和え物	13日:牛乳 素精糖蒸しパン	米、 ○小麦粉、 七分つき米、 ○三温糖、 なたね油、 有機キヌア(コストコ)、 ◎三温糖	○牛乳、 さけ、 米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、 かつお節、 ◎調製豆乳、 ◎ｽｯﾁﾖｰｸﾞﾙﾄ	ブロッコリー(冷凍)、 にんじん、 ほうれん草(冷凍)、 かんでん(粉)、 焼きたけのり、 屋用デザート、 たまねぎ	煮干だし、 しょうゆ、 みりん、 おろししょうが	515.7(439.8)
			30日:牛乳 水無月風蒸しパン					25.5(23.7)
14 28	土 豆乳 ヨーグルト	マーボー豆腐丼 デザート	牛乳 クッキー せんべい かりんとう	米、 七分つき米、 ○甘辛せんべい、 片栗粉、 三温糖、 有機キヌア(コストコ)、 ごま油、 ◎三温糖	○牛乳、 木綿豆腐、 豚ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)、 ◎調製豆乳、 ◎ｽｯﾁﾖｰｸﾞﾙﾄ	たまねぎ、 にんじん、 干しいたけ、 かんでん(粉)	かつおだし、 しょうゆ、 酒、 食塩、 コンソメ、 おろししょうが、 おろしにんにく	583.4(456.5)
								20.9(18.9)
26 木	豆乳 ヨーグルト	ごはん みそ汁(油揚げ、 ほうれん草) じゃが芋のお好み焼き風 大根サラダ	牛乳 レモンケーキ	米、 マッシュポテト、 ○ホットケーキ粉、 フレンチフライポテト(冷凍)、 七分つき米、 ○マーガリン(無塩)、 ○三温糖、 ごま油、 エッグフリー・ 有機キヌア(コストコ)、 三温糖、 なたね油、 ◎三温糖	○牛乳、 豚ひき肉、 ○牛乳(調理用)、 米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、 ごま、 かつお節、 ◎調製豆乳、 ◎ｽｯﾁﾖｰｸﾞﾙﾄ	だいこん、 にんじん、 キャベツ、 きゅうり、 ほうれん草(冷凍)、 ○レモン果汁、 かんでん(粉)、 あおのり、 屋用デザート	煮干だし、 酢、 しょうゆ、 中濃ソース、 食塩	602.7(494.5)
								18.3(17.6)
								19.9(15.9)
								1.6(1.3)

※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。

※17日(火)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、寒天」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。

