

献立表

日付		午前おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名				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	
1	月	豆乳ヨーグルト	ごはん 白身魚のフライ ブロッコリーと豆腐のサラダ デザート	牛乳 (150・120) 豆乳プリン	米、七分つき米、パン粉、○ 黒砂糖、○砂糖、エッグフ リー、油、有機キヌア(コスト コ)、砂糖、小麦粉、◎三温 糖	○牛乳、○調製豆乳、かれ い、木綿豆腐、◎調製豆 乳、◎スキムヨーグルト	ブロッコリー(冷凍)、にんじ ん、コーン缶、○アガー、か んてん(粉)、昼用デザート	ケチャップ、しょうゆ、おろし にんにく 	481.9(414.4) 23.1(21.9) 14.0(11.9) 0.9(0.8)
2	火	豆乳ヨーグルト	ごはん みそ汁(切干大根・小松菜) 豚肉のケチャップ焼き 大豆のサラダ デザート	ドリンク ヨーグルト レモンケーキ	米、○ホットケーキ粉、七分 つき米、○砂糖、○マーガリ ン(無塩)、○三温糖、エッグ フリー、有機キヌア(コスト コ)、なたね油、◎三温糖	○牛乳、○スキムヨーグルト、 豚小間肉、だいた水煮缶 詰、○牛乳(調理用)、米み そ(淡色辛みそ)、◎調製豆 乳、◎スキムヨーグルト	たまねぎ、きゅうり、キャベ ツ、にんじん、こまつな(冷 凍)、○レモン果汁、切り干し だいこん(4倍)、かんてん (粉)、昼用デザート	煮干だし、しょうゆ、ケチャ ップ、酢	560.1(463.8) 22.2(20.4) 18.7(14.8) 1.8(1.4)
3	水	豆乳ヨーグルト	ひじきごはん 肉団子と春雨のスープ フライドポテ デザート	ドリンク ヨーグルト 水ようかん せんべい	七分つき米、フレンチフライ ポテト(冷凍)、なたね油、○ 砂糖、はるさめ、○三温糖、 砂糖、◎三温糖	○牛乳、○スキムヨーグルト、 ○ねりあん、油揚げ、肉団子 (冷凍)、◎調製豆乳、◎スキ ムヨーグルト	にんじん、こまつな、ひじき、 干しいたけ、○かんてん (粉)、昼用デザート	しょうゆ、コンソメ、食塩、みり ん	548.6(458.7) 16.5(16.6) 13.8(11.5) 1.7(1.4)
4	木	豆乳ヨーグルト	冷製ミルクスープスパゲティ ヨーグルト	牛乳 市販菓子	スパゲティ(麻生)、砂糖、ご ま油、◎三温糖	○牛乳、牛乳(調理用)、スキ ムヨーグルト、鶏もも肉、◎調 製豆乳、◎スキムヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、ほうれんそう(冷凍)	しょうゆ、コンソメ、食塩	406.5(370.4) 18.5(18.6) 10.5(9.4) 1.8(1.5)
5	金	豆乳ヨーグルト	甘辛つゆだく豚丼 野菜ジュース100 デザート 	コーン フレーク (幼児ミロ入り)	米、○コーンフレーク、なた ね油、◎三温糖	○牛乳、豚小間肉、○ミロ、 ◎調製豆乳、◎スキムヨーグ ルト	野菜ミックスジュース、たまね ぎ、キャベツ、にんじん、夜 用デザート	しょうゆ	484.5(394.5) 16.8(15.8) 14.7(11.5) 1.3(1.1)
6	土	豆乳ヨーグルト	ビビンバ風そぼろ丼 デザート	牛乳 市販菓子	米、七分つき米、○甘辛せ んべい、三温糖、なたね油、 ◎三温糖	○牛乳、豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、◎調製豆 乳、◎スキムヨーグルト	ほうれんそう(冷凍)、にんじ ん、昼用デザート	みりん、しょうゆ、食塩、おろ ししょうが、おろしにんにく	579.7(454.3) 19.3(17.7) 17.1(13.6) 1.4(1.2)
8	月	豆乳ヨーグルト	ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根とツナのサラダ デザート	牛乳 ジャムサンド	米、七分つき米、片栗粉、な たね油、砂糖、ごま油、有機 キヌア(コストコ)、○食パン8 枚切り、◎三温糖	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬 缶、ごま、◎調製豆乳、◎スキ ムヨーグルト	きゅうり、にんじん、切り干し だいこん(4倍)、○りんご ジャム、かんてん(粉)、昼用 デザート	しょうゆ、酢、酒、みりん、お ろししょうが	564.5(467.8) 25.0(22.2) 17.1(14.0) 1.7(1.4)
9	火	豆乳ヨーグルト	ごはん すまし汁(えのき・わかめ) 魚のヨーグルト味噌焼き 小松菜ともやしの海苔酢和え デザート	ドリンク ヨーグルト ソフトキャロット クッキー	米、○ホットケーキ粉、七分 つき米、○マーガリン、○砂 糖、有機キヌア(コストコ)、 三温糖、◎三温糖	○牛乳、○スキムヨーグルト、 さけ、○牛乳(調理用)、米 みそ(淡色辛みそ)、スキム ヨーグルト、◎調製豆乳、◎ スキムヨーグルト	こまつな、もやし、○にんじ ん、にんじん、えのきたけ、 かんてん(粉)、焼きのり、 カットわかめ、昼用デザート	かつおだし、しょうゆ、みり ん、酢、食塩、おろししょうが	487.7(419.5) 24.9(23.4) 11.1(9.7) 1.8(1.4)
10	水	豆乳ヨーグルト	パン・ロールパン 具沢山コーンスープ ヤンニョム風チキン デザート	牛乳(幼児) 麦茶(乳児) 菜飯おにぎり (小松菜)	○七分つき米、じゃがいも、 片栗粉、なたね油、ロール パン(40g)、砂糖、○ごま 油、◎三温糖	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、ご ま、◎調製豆乳、◎スキムヨー グルト	クリームコーン缶、○こまつ な、にんじん、たまねぎ、キャ ベツ、昼用デザート	酒、ケチャップ、○酒、コンソ メ、しょうゆ、本みりん、○食 塩、食塩、おろしにんにく、 パセリ粉	554.7(382.7) 25.3(18.3) 19.6(11.0) 2.2(1.6)
11	木	豆乳ヨーグルト	弦斎ミネラルカレー みそ汁(大根・油揚げ) デザート	コーンフレーク	○コーンフレーク、じゃがい も、マーガリン、◎三温糖	○牛乳、牛乳(調理用)、鶏 もも肉、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、◎調製豆乳、 ◎スキムヨーグルト	たまねぎ、にんじん、だいこ ん、ほうれんそう(冷凍)、昼 用デザート	煮干だし、かつお・昆布だ し、アレルゲンフリーカレー フレーク	334.4(297.6) 15.8(15.3) 15.2(12.1) 2.6(2.0)
12	金	豆乳ヨーグルト	ごはん みそ汁(玉ねぎ・麩) 凍り豆腐とひき肉の煮物 キャベツとわかめの中華和え デザート	牛乳 市販菓子	米、七分つき米、片栗粉、砂 糖、有機キヌア(コストコ)、ご ま油、焼ふ(車ふ)、◎三温 糖	○牛乳、鶏ひき肉、凍り豆 腐、米みそ(淡色辛みそ)、 ごま、◎調製豆乳、◎スキム ヨーグルト	キャベツ、にんじん、たまね ぎ、コーン缶、生わかめ、か んてん(粉)、干しいたけ、 昼用デザート	煮干だし、かつおだし、しょう ゆ、酢、みりん、食塩	418.5(365.5) 18.7(17.9) 14.1(11.9) 1.5(1.3)
13	土	豆乳ヨーグルト	しょうがうどん デザート 	牛乳 市販菓子	○甘辛せんべい、◎三温糖	○牛乳、豚小間肉、油揚 げ、◎調製豆乳、◎スキム ヨーグルト	キャベツ、にんじん、こまつ な	酒、しょうゆ、コンソメ、オイス ターソース、おろししょうが、 食塩	586.3(469.6) 18.9(17.5) 18.3(14.5) 2.7(2.1)
16	火	豆乳ヨーグルト	ごはん みそ汁(切干大根・小松菜) 豚肉のケチャップ焼き 大豆のサラダ デザート	ドリンク ヨーグルト メロンパン	米、七分つき米、○砂糖、○ マーガリン、○グラニュー 糖、エッグフリー、有機キヌ ア(コストコ)、○ロールパン (40g)、なたね油、◎三温	○牛乳、○スキムヨーグルト、 豚小間肉、だいた水煮缶 詰、○牛乳(調理用)、米み そ(淡色辛みそ)、◎調製豆 乳、◎スキムヨーグルト	たまねぎ、きゅうり、キャベ ツ、にんじん、こまつな(冷 凍)、切り干しだいこん(4 倍)、かんてん(粉)、昼用デ ザート	煮干だし、しょうゆ、ケチャ ップ、酢	706.1(541.4) 26.3(22.5) 22.2(16.6) 2.1(1.5)
17	水	豆乳ヨーグルト	ひじきごはん 肉団子と春雨のスープ フライドポテ デザート	ドリンク ヨーグルト 市販菓子	七分つき米、フレンチフライ ポテト(冷凍)、なたね油、は るさめ、砂糖、◎三温糖	○牛乳、油揚げ、肉団子(冷 凍)、◎調製豆乳、◎スキム ヨーグルト	にんじん、こまつな、ひじき、 干しいたけ、昼用デザート	しょうゆ、コンソメ、食塩、みり ん	445.5(387.4) 13.3(14.2) 16.4(13.7) 1.6(1.3)
18	木	豆乳ヨーグルト	冷製ミルクスープスパゲティ ヨーグルト	牛乳 コロコロゼリー	スパゲティ(麻生)、○カップ ゼリー80℃ストロベリー、砂 糖、ごま油、◎三温糖	○牛乳、牛乳(調理用)、スキ ムヨーグルト、鶏もも肉、◎調 製豆乳、◎スキムヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、ほうれんそう(冷凍)	しょうゆ、コンソメ、食塩	446.4(398.3) 18.5(18.6) 10.6(9.4) 1.8(1.5)
19	金	豆乳ヨーグルト	甘辛つゆだく豚丼 野菜ジュース100 デザート	コーンフレーク (幼児ミロ入り)	米、○コーンフレーク、なた ね油、◎三温糖	○牛乳、豚小間肉、◎調製 豆乳、◎スキムヨーグルト	野菜ミックスジュース、たまね ぎ、キャベツ、にんじん、夜 用デザート	しょうゆ 	472.9(394.5) 16.5(15.8) 14.4(11.5) 1.3(1.1)
20	土	豆乳ヨーグルト	ビビンバ風そぼろ丼 デザート	牛乳 市販菓子	米、七分つき米、○甘辛せ んべい、三温糖、なたね油	○牛乳、豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)	ほうれんそう(冷凍)、にんじ ん、昼用デザート	みりん、しょうゆ、食塩、おろ ししょうが、おろしにんにく	579.7(390.9) 19.3(13.5) 17.1(12.2) 1.4(1.0)
22	月	豆乳ヨーグルト	ごはん 白身魚のフライ ブロッコリーと豆腐のサラダ デザート	ミロ(幼児) 牛乳(乳児) 市販菓子	米、七分つき米、パン粉、 エッグフリー、油、有機キヌ ア(コストコ)、砂糖、小麦 粉、◎三温糖	○牛乳、かれい、木綿豆 腐、○ミロ、◎調製豆乳、◎ スキムヨーグルト	ブロッコリー(冷凍)、にんじ ん、コーン缶、かんてん (粉)、昼用デザート	ケチャップ、しょうゆ、おろし にんにく	443.7(363.3) 22.0(20.5) 12.7(10.4) 0.8(0.8)
24	水	豆乳ヨーグルト	ごはん スープ(春雨・豆腐) 鮭のステーキソースがけ コールスローサラダ デザート	牛乳 水ようかん せんべい	米、七分つき米、油、エッグ フリー、はるさめ、米粉、○ 三温糖、有機キヌア(コスト コ)、三温糖、砂糖、◎三温 糖	○牛乳、さけ、○ねりあん、 ◎調製豆乳、◎スキムヨーグ ルト	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、コーン缶、かんてん (粉)、○かんてん(粉)、昼 用デザート	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	529.4(449.4) 23.0(22.0) 14.0(12.0) 1.2(1.0)
25	木	豆乳ヨーグルト	弦斎ミネラルカレー みそ汁(大根・油揚げ) デザート	牛乳 レモンケーキ	○ホットケーキ粉、じゃがい も、○マーガリン(無塩)、○ 三温糖、マーガリン、◎三温 糖	○牛乳、牛乳(調理用)、鶏 もも肉、○牛乳(調理用)、 米みそ(淡色辛みそ)、油揚 げ、◎調製豆乳、◎スキム ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、だいこ ん、ほうれんそう(冷凍)、○ レモン果汁、昼用デザート	煮干だし、かつお・昆布だ し、アレルゲンフリーカレー フレーク	367.1(329.6) 16.1(16.1) 18.6(15.1) 2.4(1.8)
26	金	豆乳ヨーグルト	ごはん みそ汁(玉ねぎ・麩) 凍り豆腐とひき肉の煮物 キャベツとわかめの中華和え デザート	牛乳 バナナきなこ せんべい	米、七分つき米、○砂糖、片 栗粉、砂糖、有機キヌア(コ ストコ)、ごま油、焼ふ(車 ふ)、◎三温糖	○牛乳、鶏ひき肉、凍り豆 腐、米みそ(淡色辛みそ)、 ○きな粉、ごま、◎調製豆 乳、◎スキムヨーグルト	○バナナ、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、コーン缶、生 わかめ、かんてん(粉)、干し しいたけ、昼用デザート	煮干だし、かつおだし、しょう ゆ、酢、みりん、食塩	513.9(432.3) 20.8(19.4) 16.2(13.3) 1.5(1.3)
27	土	豆乳ヨーグルト	とん汁うどん デザート 	牛乳 市販菓子	ゆでうどん、○甘辛せんべ い、なたね油、◎三温糖	○牛乳、豚小間肉、絹ごし 豆腐、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、◎調製豆乳、 ◎スキムヨーグルト	だいこん、にんじん、ねぎ、 ごぼう、昼用デザート	かつお・昆布だし、みりん	499.1(397.9) 18.1(17.0) 17.2(13.7) 1.5(1.2)
29	月	豆乳ヨーグルト	ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根とツナのサラダ デザート	コーンフレーク (幼児ミロ入り)	米、○コーンフレーク、七分 つき米、片栗粉、なたね油、 砂糖、ごま油、有機キヌア (コストコ)、◎三温糖	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬 缶、○ミロ、ごま、◎調製豆 乳、◎スキムヨーグルト	きゅうり、にんじん、切り干し だいこん(4倍)、かんてん (粉)、昼用デザート	しょうゆ、酢、酒、みりん、お ろししょうが	526.1(423.7) 22.6(19.9) 15.7(12.3) 1.5(1.2)
30	火	豆乳ヨーグルト	ごはん すまし汁(えのき・わかめ) 魚のヨーグルト味噌焼き 小松菜ともやしの海苔酢和え デザート	ドリンク ヨーグルト ソフトキャロット クッキー	米、○ホットケーキ粉、七分 つき米、○マーガリン、○砂 糖、有機キヌア(コストコ)、 三温糖、◎三温糖	○牛乳、○スキムヨーグルト、 さけ、○牛乳(調理用)、米み そ(淡色辛みそ)、スキムヨー グルト、◎調製豆乳、◎スキムヨーグ ルト	こまつな、もやし、○にんじ ん、にんじん、えのきたけ、 かんてん(粉)、焼きのり、 カットわかめ、昼用デザート	かつおだし、しょうゆ、みり ん、酢、食塩、おろししょうが	487.7(419.5) 24.9(23.4) 11.1(9.7) 1.8(1.4)

※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。

※16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。

