

日	時間帯	材 料 名	
1月	昼食	ごはん 厚揚げの炒め物 鉄分サラダ、パイン	米、水 生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら、まいだけ、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、片栗粉 ひじき、にんじん、えだまめ、ツナ水煮缶、マヨネーズ、砂糖、コーン(冷凍)、しょうゆ、すりごま
	午後おやつ	お菓子、牛乳	エネルギー733kcal 食塩1.7g
2火	昼食	ごはん タラのムニエル ポテトサラダ 豆乳ごまみそ汁、バナナ	米、水 たら、食塩、小麦粉、バター、油 じゃがいも、ハム、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、コーン缶、マヨネーズ、食塩 じゃがいも、こまつな、にんじん、ベーコン、調製豆乳、ねりごま、かつおだし汁、みそ
	午後おやつ	イチゴジャムヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、いちごジャム エネルギー516kcal 食塩1.8g
3水	昼食	中華丼 芋と海苔の中華スープ パイン	米、白菜、ねぎ、人参、黒きくらげ、卵、油、豚肉、しょうが、にんにく、ごま油、中華スープ、食塩、醤油、砂糖、片栗粉、水 じゃがいも、はるさめ、ねぎ、中華だしの素、水、しょうゆ、焼きのり
	午後おやつ	フライビーンズ、牛乳	ゆで大豆、米粉、油、砂糖、しょうゆ
4木	昼食	たぬきごはん コロッケ パスタサラダ 卵のみそ汁 ブロッコリー、ーロゼリー	米、あおのり、めんつゆ・ストレート じゃがいも、牛ひき肉、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、食塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油 スパゲティ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、マヨネーズ、ハム たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ
	午後おやつ	ココアホットケーキ、牛乳	ホットケーキ粉、牛乳、卵、ココア(ピュアココア)、メープルシロップ エネルギー779kcal 食塩2.2g
5金	昼食	麦ごはん 鶏のから揚げ もずくみそ汁 ブロッコリーの塩昆布 オレンジ	米、押麦、水 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 もずく、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、だし入りみそ、かつおだし汁、にんじん ブロッコリー、塩こんぶ、ごま、ごま油、食塩
	午後おやつ	豆乳もち、チーズ	豆乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉 エネルギー483kcal 食塩2.0g
6日土曜日 お弁当の日			
8月	昼食	麦ごはん 厚揚げと芋のそぼろ煮 はるさめサラダ ミニトマト、オレンジ	米、押麦、水 生揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉 はるさめ、きゅうり、にんじん、にんじん、鶏ささみ、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油
	午後おやつ	ぶどうゼリー	粉かんでん、砂糖、水、ぶどう果汁70%飲料 エネルギー493kcal 食塩0.8g
9火	昼食	SUNNY SIDE UPのパン きのこスパゲッティ コンソメスープ、バナナ	ロールパン スパゲティ、バター、油、人参、玉ねぎ、ベーコン、えび、舞茸、えのきたけ、食塩、しょうゆ、酒、ブロッコリー ベーコン、コーン缶、水、洋風だしの素、食塩、じゃがいも、にんじん
	午後おやつ	お菓子、牛乳	エネルギー743kcal 食塩2.8g
10水	昼食	はるまきどん 三糸湯、パイン	米、豚ひき肉、春巻きの皮、にんじん、にら、もやし、はるさめ、ごま油、しょうゆ、砂糖、食塩 ベーコン、卵、キャベツ、にんじん、ねぎ、おろししょうが、中華スープ、酒、食塩、水
	午後おやつ	ジャーマンポテト、牛乳	じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、パセリ、食塩、こしょう、油 エネルギー744kcal 食塩1.9g
11木	昼食	麦ごはん さわらの塩焼き ひじきと玉ねぎのサラダ 豆腐となめこのみそ汁 バナナ	米、押麦、水 さわら、食塩 ひじき、ベーコン、たまねぎ、コーン缶、マヨネーズ、酢、食塩 木綿豆腐、なめこ、ねぎ、煮干だし汁、だし入りみそ、にんじん、こまつな
	午後おやつ	きな粉ヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、きな粉、砂糖 エネルギー492kcal 食塩1.6g
12金	昼食	ごはん 鶏肉と野菜の握り揚げ 里芋とツナのサラダ 玉ねぎのみそ汁、パイン	米、水 鶏もも肉、ごぼう、にんじん、しょうゆ、酒、しょうが、米粉、水、油、えだまめ(冷凍)、コーン缶 さといも、ツナ水煮缶、マヨネーズ、しょうゆ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、だし入りみそ
	午後おやつ	コーンフレーク、牛乳	コーンフレーク エネルギー579kcal 食塩2.4g
13土	昼食	豚肉とキャベツの丼 小松菜のすまし汁、パイン	豚肉、酒、にんにく、しょうが、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、ねぎ、油、みそ、砂糖、しょうゆ、米、人参 こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、卵
	午後おやつ	お菓子	エネルギー680kcal 食塩1.5g
15月	昼食	麦ごはん 豚肉とれんこんの炒め煮 きゅうりの華風サラダ パイン	米、押麦、水 豚肉(ばら)、れんこん、トウモロコシ、油、しょうゆ、みりん、砂糖 きゅうり、にんじん、もやし、しらたき、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油
	午後おやつ	高野豆腐のココロ揚げ、牛乳	凍り豆腐、水、砂糖、片栗粉、油、きな粉、砂糖、食塩 エネルギー609kcal 食塩1.4g
16火	昼食	SUNNY SIDE UPのパン ポークビーンズ ブロッコリーとツナのサラダ オレンジ	ロールパン 豚肉、酒、大豆、じゃが芋、人参、玉ねぎ、油、にんにく、トマト缶、ケチャップ、砂糖、洋風だし、水、食塩、パセリ粉 ブロッコリー、ツナ油漬缶、卵、マヨネーズ、食塩 エネルギー566kcal 食塩1.7g
	午後おやつ	マカロニのあべかわ、牛乳	マカロニ、きな粉、砂糖、食塩
17水	昼食	もずく丼 さつま芋の味噌汁、パイン	米、もずく、にんじん、コーン、小松菜、豚ひき肉、しょうが、油、酒、しょうゆ、砂糖、みりん さつま芋、人参、白菜、小松菜、油揚げ、カットわかめ、かつおだし汁、みそ、卵
	午後おやつ	チーズケーキ風トースト、牛乳	食パン、ヨーグルト(無糖)、粉チーズ、砂糖、レモン果汁 エネルギー626kcal 食塩1.9g
18木	昼食	麦ごはん たらのおかか衣 海藻サラダ 白菜のすまし汁、バナナ	米、押麦、水 たら、食塩、卵、小麦粉、水、油、めんつゆ・3倍濃縮、砂糖、みりん、かつお節、しょうゆ ハム、塩こんぶ、角かんでん、キャベツ、こまつな、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、食塩、しょうゆ、ごま 白菜、えのきたけ、葉ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、卵、にんじん
	午後おやつ	金時豆の甘煮、牛乳	金時豆、砂糖 エネルギー530kcal 食塩2.5g
19金	昼食	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 ひじきの栄養サラダ パイン	米、水 豚肉、焼き豆腐、白菜、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、しらたき、しょうゆ、砂糖、みりん、人参 ツナ水煮缶、ひじき、人参、コーン缶、キャベツ、しょうゆ、ごまドレッシング、ごま油、枝豆
	午後おやつ	お菓子、チーズ	エネルギー622kcal 食塩2.1g
20日土曜日 お弁当の日			
22月	昼食	ごはん コンニャクきんぴら 小松菜のサラダ ブロッコリー、オレンジ	米、水 板こんにゃく、さつま揚げ、にんじん、ごぼう、水、しょうゆ、みりん、砂糖、和風だしの素、鶏もも肉 こまつな、にんじん、ベーコン、コーン缶、もやし、しょうゆ、マヨネーズ、ごま エネルギー449kcal 食塩1.4g
	午後おやつ	さつま芋の甘煮、牛乳	さつまいも、砂糖、しょうゆ
23火	昼食	野菜ラーメン ニラのマヨネーズ和え、バナナ	生中華めん、豚肉キャベツ、玉ねぎ、人参、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、食塩、水、黒きくらげ、卵 にら、ベーコン、コーン缶、すりごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ エネルギー634kcal 食塩3.3g
	午後おやつ	ツナパン、牛乳	ホットケーキ粉、牛乳、卵、ツナ水煮缶、たまねぎ、マヨネーズ、パセリ粉
24水	昼食	てりやき野菜丼 中華スープ、パイン	米、鶏もも肉、砂糖、酒、食塩、片栗粉、油、キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、油、しょうゆ、砂糖、みりん、おろししょうが、水、焼きのり じゃがいも、チンゲンサイ、ねぎ、油、水、中華だしの素、食塩、卵、にんじん
	午後おやつ	お菓子、牛乳	エネルギー722kcal 食塩1.8g
25木	昼食	麦ごはん 白身魚のホイル焼き カニカマ大根サラダ とろろ昆布みそ汁 バナナ	米、押麦、水 たら、食塩、酒、たまねぎ、えのきたけ、油、しょうゆ、レモン果汁 だいこん、かにかまぼこ、きゅうり、食塩、マヨネーズ、めんつゆ・3倍濃縮、かつお節、すりごま にんじん、まいだけ、油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、だし入りみそ、とろろこんぶ、カットわかめ エネルギー633kcal 食塩2.5g
	午後おやつ	おふのきな粉ラスク、牛乳	焼ふ、バター、砂糖、きな粉
26金	昼食	ごはん 厚揚げ肉豆腐 カルちゃん和風サラダ バナナ	米、水 生揚げ、豚肉、ねぎ、水、しょうゆ、みりん、砂糖、かつお・昆布だし汁 ツナ味付缶、しらす、ひじき、小松菜、キャベツ、コーン、人参、醤油、油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、すりごま エネルギー609kcal 食塩3.9g
	午後おやつ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、バナナ、みかん缶、パイン缶
27土	昼食	ブルコギ丼 キャベツと春雨の中華スープ パイン	米、豚ひき肉、しょうゆ、みりん、酒、おろしにんにく、ごま油、たまねぎ、にんじん、にら、砂糖、みそ、片栗粉、油 キャベツ、はるさめ、ねぎ、中華だしの素、水、しょうゆ エネルギー580kcal 食塩1.7g
	午後おやつ	お菓子	
29月	昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き カル鉄サラダ 豆乳スープ ミニトマト、パイン	米、水 鶏もも肉、砂糖、食塩、しょうゆ、マーマレード、片栗粉 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、マヨネーズ、しょうゆ、食塩 はくさい、しめじ、ベーコン、油、水、豆乳、洋風だしの素、片栗粉 エネルギー778kcal 食塩2.3g
	午後おやつ	かぼちゃケーキ、牛乳	かぼちゃ、無塩バター、砂糖、卵、小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳
30火	昼食	ごはん マーボー豆腐 ほうれん草とツナの和え物 バナナ	米、水 木綿豆腐、豚ひき肉、にら、にんじん、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒、水、片栗粉 ほうれん草、にんじん、ツナ水煮缶、ポン酢、砂糖、かつお節、ごま エネルギー542kcal 食塩2.0g
	午後おやつ	大豆とじゃこの甘辛煮、牛乳	大豆水煮缶、しらす干し、ごま、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん

☆表記の一日の栄養量は3歳以上の幼児で計算しています。
 ☆献立は材料の仕入れ状況により変更する場合があります。
 実施した献立は玄関に展示しておりますのでお迎えの際にご確認ください。
 ☆アレルギーの申請をされている場合は、原因食品を除去・代替して提供します