

日 曜	AMおやつ	昼食	おやつ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる
1 土	牛乳 (延長) お茶・クッキー	ひじきと鶏のそぼろ丼 レタスと竹輪のサラダ すまし汁	牛乳 マリービスケット	鶏ひき肉・焼き竹輪・絹ごし豆腐・牛乳	米・砂糖・片栗粉・ごま油・ビスケット	乾ひじき・たまねぎ・にんじん・レタス・きゅうり・くりかぼちゃ
3 月	牛乳 (延長) お茶・せんべい	納豆チャーハン もやしときゅうりのナムル チンゲン菜のスープ みかん缶	お茶 バナナコーンフレーク	しらす干し・納豆・かつお油 漬田舎・牛乳	米・ごま油・いりごま・緑豆 はるさめ・コーンフレーク・砂糖	たまねぎ・冷凍ほうれんそう・りょくとうもやし・きゅうり・チンゲンサイ・えのきたけ・みかん缶詰・バナナ
4 火	牛乳 (延長) お茶・リッツ	ご飯 たらこのケチャップソース ほうれん草のお浸し すまし汁	牛乳 ふかし芋	たら・油揚げ・牛乳	米・片栗粉・油・砂糖・さつまいも	たまねぎ・トマトケチャップ・ほうれんそう・にんじん・まいだけ・乾わかめ
5 水	牛乳 (延長) お茶・サブシ	ご飯 鶏肉の塩焼き 卵の花炒り 中華スープ	牛乳 かぼちゃクッキー	鶏もも・鶏ひき肉・粉おから ・油揚げ・絹ごし豆腐・牛乳	米・板こんにやく・油・砂糖・薄力粉・片栗粉・有塩バター	にんじん・乾しいたけ・ほうれんそう・こまつな・りょくとうもやし・冷凍くりかぼちゃ
6 木	牛乳 (延長) お茶・パイ菓子	ご飯 カレーの磯辺焼き キャベツのごま和え 味噌汁	お茶 豆乳みかんゼリー	まがれい・油揚げ・麦みそ・豆乳	米・押麦・砂糖・いりごま・じゃがいも	青のり・キャベツ・にんじん・きゅうり・たまねぎ・青ねぎ・みかん缶詰
7 金	牛乳 (延長) お茶・ビスケット	ご飯 スパゲティボロタン フロッコリーのマヨ和え コンソメスープ バナナ	牛乳 人参蒸しパン	ベーコン・若鶏もも・牛乳・鶏卵	マカロニ・スパゲティ・オリーブ油・マヨドレ・ホットケーキミックス・砂糖・油	たまねぎ・青ピーマン・マッシュルーム水煮缶・トマトケチャップ・フロッコリー・にんじん・コーン・はくさい・とうがん・バナナ
8 土	牛乳 (延長) お茶・クッキー	ご飯 シューマンポテト ほうれん草のスープ	牛乳 ビスコ	牛もも・まぐろ水煮缶詰・絹ごし豆腐・牛乳	米・砂糖・じゃがいも・油・ビスコ	たまねぎ・青ねぎ・冷凍ほうれんそう
10 月	牛乳 (延長) お茶・せんべい	ご飯 チキンカツ 大豆とひじきの煮物 中華スープ	牛乳 ジャムパン	若鶏もも・鶏卵・大豆水煮缶詰・油揚げ・ふたひき肉・牛乳	米・薄力粉・パン粉・油・砂糖・食パン・ごま油	乾ひじき・にんじん・長ねぎ・生しいたけ・いちごジャム
11 火	牛乳 (延長) お茶・リッツ	ご飯 さばの香味焼き もやしのゆかり和え 味噌汁	牛乳 フライドポテト	さば・油揚げ・麦みそ・牛乳	米・砂糖・フライドポテト・油	りょくとうもやし・にんじん・きゅうり・赤しそふりかけ・くりかぼちゃ・たまねぎ
12 水	牛乳 (延長) お茶・サブシ	ご飯 ぶりかけご飯 ハンバーグ きのこサラダ コンソメスープ	牛乳 誕生日ケーキ	牛ひき肉・ふたひき肉・牛乳・鶏卵・豆乳・ホイップクリーム	米・パン粉・油・オリーブ油・砂糖・片栗粉・スポンジケーキ	たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・しめじ・コーン・りんご缶詰
13 木	牛乳 (延長) お茶・パイ菓子	ご飯 豚の生姜焼き ほうれん草ともやしのおかか和え すまし汁	牛乳 桃の豆乳ゼリー	ふた肉・かつお節・生揚げ・牛乳・豆乳	米・砂糖	たまねぎ・ほうれんそう・だいずもやし・だいこん・にんじん・白桃缶
14 金	牛乳 (延長) お茶・ビスケット	ご飯 チキンライス たらこのさっぱりしモン焼き かこまサラダ	牛乳 こしあんケーキ	鶏もも(皮なし)・たら・かにかまぼこ・牛乳・こしあん	七分つき米・油・薄力粉・砂糖	たまねぎ・冷凍ミックスベジタブル・トマトケチャップ・レモン果汁・キャベツ・アスパラガス
15 土	牛乳 (延長) お茶・せんべい	ご飯 あぶたま丼 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁	牛乳 クッキー	油揚げ・鶏ひき肉・鶏卵・牛乳	米・三温糖・チョイス	たまねぎ・にんじん・きゅうり・カットわかめ・こまつな・だいこん・しめじ
17 月	牛乳 (延長) お茶・クッキー	ご飯 卵焼き ツツサラダ なすの味噌汁	牛乳 じゃがいももち	鶏卵・鶏ひき肉・まぐろ水煮缶詰・油揚げ・麦みそ・牛乳	米・押麦・砂糖・マヨネーズ・じゃがいも・片栗粉・なたね油	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・キャベツ・きゅうり・なす・えのきたけ
18 火	牛乳 (延長) お茶・リッツ	ご飯 カレーのチーズ焼き オクラとトマトのサラダ コンソメスープ	牛乳 黒ゴマちんすこう	まがれい・チーズ・牛乳	米・砂糖・オリーブ油・薄力粉・なたね油・ごま	オクラ・トマト・キャベツ・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ
19 水	牛乳 (延長) お茶・サブシ	ご飯 どんごろけい 鶏の善のり焼き らん和え すまし汁	お茶 いもぼた	豆腐・油揚げ・若鶏もも・きな粉	米・砂糖・油・さつまいも	乾しいたけ・ごぼう・にんじん・さやえんどう・青のり・切干しいたけ・にんじん・刻み昆布・冷凍ほうれんそう・たまねぎ
20 木	牛乳 (延長) お茶・パイ菓子	ご飯 食パン 鮭の照り焼き 豆腐サラダ トマトスープ りんご	お茶 ごま昆布おにぎり	さけ・豆腐・大豆	食パン・三温糖・米	乾ひじき・フロッコリー・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ホールトマト・りんご・昆布佃煮
21 金	牛乳 (延長) お茶・ビスケット	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ かぼちゃのすまし汁	牛乳 ブルーベリー蒸しパン	豆腐・ふたひき肉・麦みそ・ロースハム・牛乳・鶏卵	米・押麦・ごま油・砂糖・片栗粉・はるさめ・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・りょくとうもやし・きゅうり・くりかぼちゃ・カットわかめ・ブルーベリージャム
22 土	牛乳 (延長) お茶・クッキー	ご飯 塩焼きそば きゅうりと人参のごま和え わかめスープ	牛乳 ドーナツ	ふたひき肉・しらす干し・牛乳	中華めん・ごま油・砂糖・いりごま・イーストドーナツ	キャベツ・にんじん・青のり・きゅうり・カットわかめ・たまねぎ
24 月	牛乳 (延長) お茶・せんべい	ご飯 鶏肉のゴマ味噌焼き スパゲティサラダ すまし汁	牛乳 フルーチェ	若鶏もも皮なし・麦みそ・まぐろ水煮缶詰・牛乳	米・ごま・砂糖・マカロニ・スパゲティ・マヨドレ・フルーチェ	きゅうり・にんじん・くりかぼちゃ・たまねぎ・ほうれんそう・みかん缶詰
25 火	牛乳 (延長) お茶・リッツ	ご飯 豚肉となすの味噌炒め かぼちゃの煮物 もずくスープ ハイナップ缶	牛乳 じゃがいもスコーン	ふたもも(赤肉)・麦みそ・絹ごし豆腐・牛乳・豆乳	米・油・砂糖・いりごま・じゃがいも・米粉	たまねぎ・なす・青ピーマン・くりかぼちゃ・もずく・ハインアップル缶詰
26 水	牛乳 (延長) お茶・サブシ	ご飯 ロールパン ホークピーンズ 照り焼きチキン バナナ	お茶 しらすわかめおにぎり	ふたロース・大豆水煮缶詰・若鶏もも・しらす干し	ロールパン・油・じゃがいも・三温糖・米	たまねぎ・にんじん・ホールトマト・トマトケチャップ・しょうが・バナナ・炊き込みわかめ
27 木	牛乳 (延長) お茶・パイ菓子	ご飯 ゆかりごはん さわらの塩こうじ焼き さつまいもサラダ 味噌汁	牛乳 ココアケーキ	さわら・絹ごし豆腐・麦みそ・牛乳・鶏卵	米・塩こうじ・さつまいも・マヨドレ・ホットケーキミックス・砂糖・油	きゅうり・にんじん・レーズン・だいこん・こまつな
28 金	牛乳 (延長) お茶・ビスケット	ご飯 冷やし中華 チンゲン菜と生揚げの煮物 りんご	牛乳 きなこパン	鶏糸卵・ロースハム・生揚げ・牛乳・豆腐・きな粉	中華めん・砂糖・油・三温糖・ごま油・いりごま・ロールパン	きゅうり・チンゲンサイ・りんご
29 土	牛乳 (延長) お茶・せんべい	ご飯 お子様スパゲティ 粉ふきいも 野菜スープ	牛乳 クッキー	まぐろ水煮缶詰・牛乳	マカロニ・スパゲティ・オリーブ油・じゃがいも・クッキー	たまねぎ・ゆで冷凍ミックスベジタブル・ホールトマト・トマトケチャップ・パセリ・冷凍ほうれんそう・にんじん

※仕入れの都合により献立を変更する場合があります。

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1～2歳	488	20	18	273	1.6	188	0.27	0.45	19	3.6	1.5
3歳以上	511	21	17	223	2	189	0.3	0.41	24	4.4	1.6