

| 日 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | | 10時おやつ | 栄養価 |
|--------------|--|--|--------------------------------|---|------------------------------------|-----------------------------|--|
| | | 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 | 3時おやつ | |
| 01 — 金 | 御飯 — とん平焼き — 人参しりしり風 — みそ汁(もやし・あげ) | 米、ホットケーキ粉、油、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油 | 牛乳、卵、豚肉、おから、豆腐、ツナ缶、油揚げ、白みそ | もやし、人参、長ねぎ、キャベツ、あおのり | だし汁、お好み焼きソース、しょうゆ、みりん | 牛乳 牛乳 豆腐の焼きドーナツ | エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 21.8 g カルシウム 260 mg |
| 02 — 土 | にんじんそぼろ丼 — 白和え(ほうれん草・にんじん・ごま) — みそ汁(玉ねぎ・わかめ) — みかん | 米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、白いりごま、油、ごま油 | 牛乳、豆腐、鶏もひき肉、白みそ | 人参、みかん、たまねぎ、ほうれん草、チンゲンサイ、グリーンピース、焼きのり、わかめ | だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、おろししょうが | 牛乳 牛乳 いももち | エネルギー 457 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 12.7 g カルシウム 277 mg |
| 04 — 月 | 御飯 — 揚げ焼き豆腐のきのこあん — 切干大根の旨煮 — みそ汁(さつまいも・ねぎ) | 米、さつまいも、ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖 | 牛乳、豆腐、豆乳、豚もも、ウインナー、油揚げ、白みそ | パイン缶、たまねぎ、人参、えのきたけ、切り干しだいこん、長ねぎ、きぬさや、干しいたけ | だし汁、しょうゆ、酒、みりん | 牛乳 牛乳 ソーセージ蒸しパン(卵なし) | エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 17.3 g カルシウム 278 mg |
| 05 — 火 | 御飯 — 鶏のガーリック焼き — いんげんとツナのごま和え — 豚汁 | 米、砂糖、さといも、白いりごま、バター、ごま油 | 鶏もも開き、ヨーグルト、豚肉、牛乳、ツナ缶、白みそ、ゼラチン | 野菜ミックスジュース、りんご、いんげん、人参、大根、長ねぎ | だし汁、しょうゆ、おろしんにく、コンソメ | 牛乳 野菜ジュース ヨーグルトムース | エネルギー 411 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.5 g カルシウム 176 mg |
| 06 — 水 | 御飯 — タラフライ — ほうれん草のおかか和え — すまし汁(とうふ・葉ねぎ) | 米、焼きそばめん、小麦粉、パン粉、油、ごま油、砂糖 | 牛乳、たら、豆腐、豚肉、卵、かつお節 | キャベツ、ほうれん草、もやし、人参、葉ねぎ、ピーマン | だし汁、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、パセリ粉、食塩 | 牛乳 牛乳 おやつ焼きそば | エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.0 g カルシウム 241 mg |
| 07 — 木 | カレーピラフ — マッケンチーズ — トマトスープ — 冬野菜オーロラソース | 米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、白いりごま | 牛乳、豆乳、ベーコン、油揚げ、豚ひき肉、チーズ | たまねぎ、ブロッコリー、人参、カリフラワー、トマト缶 | しょうゆ、ケチャップ、カレールウ、コンソメ、食塩、パセリ粉、中華だし | 牛乳 牛乳 きつねおにぎり | エネルギー 474 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 14.1 g カルシウム 239 mg |
| 08 — 金 | 御飯 — 豚肉の生姜焼き — かぶと蒸し鶏のサラダ — みそ汁(はくさい・しめじ) | 米、春巻きの皮、砂糖、油、ごま油、白いりごま、片栗粉 | 牛乳、豚肩ロース、蒸し鶏ささみほぐし身、白みそ | かぶ、はくさい、りんご、たまねぎ、人参、しめじ、かぶ、薬、干しぶどう | だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、おろししょうが | 牛乳 牛乳 春巻きアップルパイ | エネルギー 427 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 16.7 g カルシウム 222 mg |
| 09 — 土 | ナポリタン — キャベツとハムのマヨサラダ — わかめスープ(いんげん) — もも缶 | スパゲティ、米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、白いりごま、油 | 牛乳、鶏もも肉、ハム、白みそ | たまねぎ、キャベツ、いんげん、白桃缶、人参、きゅうり、マッシュルーム缶、ピーマン、グリーンピース、トマト缶 | ケチャップ、ハヤシシフレック、みりん、中華だしの素、食塩 | 牛乳 牛乳 五平餅 | エネルギー 480 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.4 g カルシウム 236 mg |
| 11 — 月 | 御飯 — さわらのみそ照り焼き — 里芋の煮物 — かき玉汁(ねぎ) | 米、さつまいも、さといも、砂糖、油、片栗粉 | 牛乳、さわら、卵、豚肉、白みそ | バナナ、人参、いんげん、長ねぎ、きぬさや | だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、酒、食塩 | 牛乳 牛乳 さつまいもスティックフライ | エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.9 g カルシウム 219 mg |
| 12 — 火 | しょうゆラーメン — 炒り豆腐 — 白菜のごま酢あえ | 中華麺(卵無し)、米、白いりごま、砂糖、油、ごま油 | 牛乳、豆腐、豚肉、鶏ももひき肉、ウインナー | はくさい、たまねぎ、人参、もやし、ミックスベジタブル、チンゲン菜、長ねぎ、芽ひじき | しょうゆ、みりん、酢、中華だしの素、おろししょうが、食塩 | 牛乳 牛乳 ひじきチャーハン | エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.1 g カルシウム 276 mg |
| 13 — 水 | 御飯 — 豚肉のすき焼き風煮物 — キャベツのサラダ(ハム) — みそ汁(じゃがいも・もやし) | 米、じゃがいも、コーンフレーク、砂糖、油 | 牛乳、豚肩ロース、ハム、白みそ | はくさい、キャベツ、たまねぎ、長ねぎ、もやし、きゅうり、えのきたけ | だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩 | 牛乳 牛乳 コーンフレークおこし | エネルギー 454 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.3 g カルシウム 214 mg |
| 14 — 木 | ゆかり御飯 — ぶりの照り焼き — おでん風煮物 — コロコロサラダ | 米、じゃがいも、ちくわぶ、砂糖、押麦、ノンエッグマヨネーズ、マンナウエハース | 牛乳、ぶり、がんもどき、ゼラチン | 大根、りんごジュース、ブロッコリー、人参、ゆかり | だし汁、しょうゆ、みりん、酒 | 牛乳 牛乳 りんごゼリー ウエハース | エネルギー 471 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 19.1 g カルシウム 249 mg |
| 15 — 金 | 御飯 — とん平焼き — 人参しりしり風 — みそ汁(もやし・あげ) | 米、ホットケーキ粉、油、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油 | 牛乳、卵、豚肉、おから、豆腐、ツナ缶、油揚げ、白みそ | もやし、人参、長ねぎ、キャベツ、あおのり | だし汁、お好み焼きソース、しょうゆ、みりん | 牛乳 牛乳 豆腐の焼きドーナツ | エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 21.8 g カルシウム 260 mg |
| 16 — 土 | にんじんそぼろ丼 — 白和え(ほうれん草・にんじん・ごま) — みそ汁(玉ねぎ・わかめ) — みかん | 米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、白いりごま、油、ごま油 | 牛乳、豆腐、鶏もひき肉、白みそ | 人参、みかん、たまねぎ、ほうれん草、チンゲンサイ、グリーンピース、焼きのり、わかめ | だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、おろししょうが | 牛乳 牛乳 いももち | エネルギー 457 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 12.7 g カルシウム 277 mg |
| 18 — 月 | 御飯 — 揚げ焼き豆腐のきのこあん — 切干大根の旨煮 — みそ汁(さつまいも・ねぎ) | 米、さつまいも、ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖 | 牛乳、豆腐、豆乳、豚もも、ウインナー、油揚げ、白みそ | パイン缶、たまねぎ、人参、えのきたけ、切り干しだいこん、長ねぎ、きぬさや、干しいたけ | だし汁、しょうゆ、酒、みりん | 牛乳 牛乳 ソーセージ蒸しパン(卵なし) | エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 17.3 g カルシウム 278 mg |

* 献立に記載があり、試したことない食材がありましたら、必ずご家庭で試してみてください。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウインナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールーはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・ホットケーキミックス粉・さつまいも揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

乳幼児献立表

| 日 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | | 10時おやつ 3時おやつ | 栄養価 | |
|-------------------|---|--|--|---|--|------------------------------|--|-------|
| | | 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 | | エネルギー | たんぱく質 |
| 19 (火) | 御飯 りんご 鶏のガーリック焼き いんげんとツナのごま和え 豚汁 | 米、砂糖、さといも、 白いりごま、パ ター、ごま油 | 鶏もも開き、ヨーグ ルト、豚肉、牛乳、 ツナ缶、白みそ、ゼ ラチン | 野菜ミックスジュ ース、りんご、いんげ ん、人参、大根、長 ねぎ | だし汁、しょうゆ、 おろしにんにく、 コンソメ | 牛乳 野菜ジュース ヨーグルトムース | エネルギー 411 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.5 g カルシウム 176 mg | |
| 20 (水) | 御飯 タラフライ ほうれん草のおかか和え すまし汁(とうふ・葉ねぎ) | 米、焼きそばめん、 小麦粉、パン粉、 油、ごま油、砂糖 | 牛乳、たら、豆腐、 豚肉、卵、かつお 節 | キャベツ、ほうれん そう、もやし、人参、 葉ねぎ、ピーマン | だし汁、中濃ソ ース、ケチャップ、 しょうゆ、パセリ 粉、食塩 | 牛乳 牛乳 おやつ焼きそば | エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.0 g カルシウム 241 mg | |
| 21 (木) | 御飯 豚肉の生姜焼き かぶと蒸し鶏のサラダ みそ汁(はくさい・しめじ) | 米、春巻きの皮、砂 糖、油、ごま油、白 いりごま、片栗粉 | 牛乳、豚肩ロース、 蒸し鶏ささみほくし 身、白みそ | かぶ、はくさい、りん ご、たまねぎ、人 参、しめじ、かぶ・ 葉、干しぶどう | だし汁、しょうゆ、 みりん、酒、酢、 おろししょうが | 牛乳 牛乳 春巻きアップルパイ | エネルギー 427 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 16.7 g カルシウム 222 mg | |
| 22 (金) | 御飯 バナナ さわらのみそ照り焼き 里芋の煮物 かき玉汁(ねぎ) | 米、さつまいも、さ といも、砂糖、油、片 栗粉 | 牛乳、さわら、卵、 豚肉、白みそ | バナナ、人参、いん げん、長ねぎ、きぬ さや | だし汁、しょうゆ、 みりん、おろしし ょうが、酒、食塩 | 牛乳 牛乳 さつまいもスティックフライ | エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.9 g カルシウム 219 mg | |
| 23 (土) | ナポリタン キャベツとハムのマヨサラダ わかめスープ(いんげん) もも缶 | スパゲティ、米、ノ ンエッグマヨネ ーズ、砂糖、白いり ごま、油 | 牛乳、鶏もも肉、ハ ム、白みそ | たまねぎ、キャベツ、 いんげん、白桃缶、 人参、きゅうり、マ ッシュルーム缶、ピ ーマン、グリーンピース、ト マト缶 | ケチャップ、ハヤ シフレーク、みり ん、中華だしの 素、食塩 | 牛乳 牛乳 五平餅 | エネルギー 480 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.4 g カルシウム 236 mg | |
| 25 (月) | パセリライス みかん クリスマスチキンミートローフ(卵なし) 冬野菜オーロラソース トマトスープ | 米、じゃがいも、砂 糖、小麦粉、おつ ゆ麩、油、ノンエ ッグマヨネーズ、オ リーブ油 | 牛乳、鶏ももひき 肉、ホイップクリ ーム、無調整豆乳 | みかん、ブロッコ リー、たまねぎ、黄 桃缶、ミックスベジ タブル、カリフラ ワー、トマト缶、人 参 | ケチャップ、ハヤ シフレーク、コン ソメ、食塩、ビュ アココア、パセリ粉、 中華だし | 牛乳 牛乳 クリスマスライフル(卵・乳なし) | エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 19.8 g カルシウム 221 mg | |
| 26 (火) | しょうゆラーメン 炒り豆腐 白菜のごま酢あえ | 中華麺(卵無し)、 米、白いりごま、砂 糖、油、ごま油 | 牛乳、豆腐、豚肉、 鶏ももひき肉、ウ インナー | はくさい、たまね ぎ、人参、もやし、 ミックスベジタ ブル、チンゲン菜、長 ねぎ、芽ひじき | しょうゆ、みりん、 酢、中華だしの 素、おろしし ょうが、食塩 | 牛乳 牛乳 ひじきチャーハン | エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.1 g カルシウム 276 mg | |
| 27 (水) | 御飯 豚肉のすき焼き風煮物 キャベツのサラダ(ハム) みそ汁(じゃがいも・もやし) | 米、じゃがいも、 コーンフレーク、砂 糖、油 | 牛乳、豚肩ロース、 ハム、白みそ | はくさい、キャベツ、 たまねぎ、長ねぎ、 もやし、きゅうり、え のきたけ | だし汁、しょうゆ、 酢、みりん、食塩 | 牛乳 牛乳 コーンフレークおこし | エネルギー 454 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.3 g カルシウム 214 mg | |
| 28 (木) | ゆかり御飯 ぶりの照り焼き おでん風煮物 コロコロサラダ | 米、じゃがいも、ち くわぶ、砂糖、押 麦、ノンエッグマ ヨネーズ、マンナウ エハース | 牛乳、ぶり、がんも どき、ゼラチン | 大根、りんごジュ ース、ブロッコリー、人 参、ゆかり | だし汁、しょうゆ、 みりん、酒 | 牛乳 牛乳 りんごゼリー ウエハース | エネルギー 471 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 19.1 g カルシウム 249 mg | |
| () | | | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg | |
| () | | | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg | |
| () | | | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg | |
| () | | | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg | |
| () | | | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg | |
| () | | | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg | |

* 献立に記載があり、試したことない食材がありましたら、必ずご家庭で試してみてください。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウインナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールーはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・ホットケーキミックス粉・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。