

日付	献立	材 料 名				午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質塩分(1人1日)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
4 木	年明けうどん ひじきの煮物 みかん	うどん 米 パター 砂糖 ごま油	大豆 かまぼこ 凍り豆腐 牛乳	みかん コーン しいたけ ほうれんそう にんじん だいこん ひじき	だし汁 しょうゆ みりん 塩	麦茶 バターコーンライス	432.9(383.9) 13.9(13.0) 8.5(8.6) 2.1(1.6)
5 金	ごはん こまつなのみそ汁 鶏肉のマーメレード焼き 切り昆布の煮物 みかん	米 砂糖 マーメレード	鶏肉 ちくわ みそ 牛乳	みかん にんじん かぶ だいこん こまつな こんぶ	だし汁 しょうゆ 塩	麦茶 七草粥	495.5(408.0) 18.6(16.2) 9.9(10.1) 2.5(2.0)
6 土	ごはん しめじのみそ汁 肉じゃが だいこんとツナのサラダ パナナ	米 じゃがいも ポップコーン マヨネーズ 砂糖	牛乳 豚肉 ツナ缶 みそ	バナナ たまねぎ だいこん しめじ きゅうり にんじん	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	牛乳 ポップコーン	541.2(462.8) 17.1(15.4) 15.7(15.2) 2.1(1.6)
9 火	ごはん さつまいものみそ汁 さけのタルタル焼き ほうれんそうのおかか和え りんご	米 小麦粉 パター さつまいも 砂糖 マヨネーズ ごま油	牛乳 さけ 豆腐 みそ かつお節	りんご もやし にんじん たまねぎ ほうれんそう	だし汁 しょうゆ 塩	牛乳 お年玉クッキー	607.8(506.8) 20.4(17.2) 20.4(18.2) 1.2(1.0)
10 水	麦ごはん じゃがいものスープ 鶏肉のコンフレーク焼き キャベツのフレンチサラダ パナナ	米 マカロニ 黒砂糖 じゃがいも 砂糖 コンフレーク 押麦 パン粉 マヨネーズ オリーブ油	牛乳 鶏肉 きな粉	バナナ キャベツ にんじん コーン きゅうり	洋風だしの素 酢 塩	牛乳 マカロニきな粉	627.7(547.2) 24.7(22.1) 13.0(13.3) 1.9(1.6)
11 木	ツナと厚揚げのどろみ丼 えのきのみそ汁 もやしの梅こんぶ和え オレンジ	食パン 米 砂糖 ブルーベリージャム 押麦 片栗粉	牛乳 生揚げ ツナ缶 みそ	にんじん もやし オレンジ だいこん えのきたけ ねぎ こまつな グリンピース 塩こんぶ うめ干し しょうが	だし汁 しょうゆ	牛乳 ジャムサンド	554.6(459.6) 18.5(16.2) 11.0(10.9) 2.1(1.7)
12 金	ごはん(α化米) わかめのみそ汁 ひじきと豆腐のつくね キャベツのツナマヨ和え みかん	米 マヨネーズ 片栗粉 油 ごま	豆腐 鶏ひき肉 しらす干し 油揚げ ツナ缶 みそ 牛乳	みかん ひじき にんじん だいこん わかめ きゅうり キャベツ たまねぎ	だし汁 しょうゆ	麦茶 しらすゆかりごはん	551.8(461.8) 19.0(16.5) 15.3(14.1) 2.0(1.6)
13 土	焼きそば もやしのスープ こまつな中華和え オレンジ	焼きそばめん 米 砂糖 ごま油	豚肉 煮干し 牛乳	もやし オレンジ にんじん キャベツ たまねぎ わかめ こまつな あおのり	ソース しょうゆ 塩 中華だしの素 酢	麦茶 ゆかりおにぎり 小魚	465.9(402.3) 13.3(13.0) 4.4(6.0) 2.1(1.6)
15 月	ごはん お麩のすまし汁 さばの塩焼き 切干大根のねりごま和え みかん	さつまいも 米 バター 麩 砂糖	牛乳 さば 豆腐 みそ	みかん ほうれんそう にんじん 切り干しだいこん	だし汁 酒 しょうゆ 塩	牛乳 おさつシュガーバター	562.9(487.5) 19.1(17.0) 16.2(15.0) 1.4(1.1)
16 火	麦ごはん じゃがいものみそ汁 鶏肉のレモン焼き 和風マカロニサラダ パナナ	米 食パン パター じゃがいも マカロニ 押麦 砂糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉 みそ ツナ缶 きな粉 かつお節	バナナ にんじん もやし コーン きゅうり レモン パセリ	だし汁 しょうゆ 酢 酒 みりん 塩	牛乳 きな粉トースト	627.1(528.0) 26.9(23.1) 13.8(13.1) 2.2(1.7)
17 水	🍷おたんじょうび会🍷 カレードリア にんじんのスープ キャベツとツナのサラダ いちご	米 さつまいも 小麦粉 砂糖 オリーブ油 パター	牛乳 ツナ缶 チーズ 卵	キャベツ にんじん いちご りんご たまねぎ えのきたけ きゅうり ブロッコリー パセリ マッシュルーム ビーマン	酢 洋風だしの素 塩 カレー粉	牛乳 ガーインビジブル	550.4(459.0) 16.6(14.6) 17.6(16.1) 2.4(2.0)
18 木	きのこごはん(α化米) わかめスープ たちの甘酢あんかけ はるさめサラダ オレンジ	米 麩 はるさめ 砂糖 油 片栗粉 ごま油 ごま	牛乳 たら チーズ	たまねぎ オレンジ わかめ にんじん きゅうり しいたけ しょうが にんにく	ケチャップ 酢 塩 しょうゆ 中華だしの素	牛乳 お麩チーズラスク	464.6(398.5) 19.7(17.2) 9.4(10.2) 2.1(1.6)
19 金	豆乳ちゃんぽん もやしの中華和え パナナ	中華めん ごま油 米 ごま 砂糖	豆乳 豚肉 なると ちくわ 煮干し 牛乳	もやし パナナ にんじん キャベツ こまつな チンゲンサイ 塩こんぶ	しょうゆ 酢 中華だしの素 洋風だしの素	麦茶 ごま昆布おにぎり 小魚	563.5(498.1) 18.5(17.0) 6.0(7.0) 2.4(2.3)
20 土	トマトスパゲティ たまねぎのスープ キャベツとツナのサラダ キウイフルーツ	フライドポテト スパゲティ マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ツナ缶	キャベツ たまねぎ キウイフルーツ トマト にんじん しめじ コーン	ケチャップ 塩 洋風だしの素	牛乳 フライドポテト	565.2(483.6) 17.4(15.7) 18.5(16.9) 1.3(1.0)
22 月	あじのかば焼き丼 だいこんのみそ汁 大根と厚揚げのどろみ煮 パナナ	米 マカロニ 砂糖 片栗粉 押麦	牛乳 あじ みそ 生揚げ 油揚げ	バナナ だいこん にんじん えのきたけ グリンピース しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 酒	牛乳 みたらしまカロニ	522.4(431.1) 21.4(17.7) 9.5(9.5) 1.9(1.5)
23 火	ごはん ワンタンスープ 餃子風バーグ ほうれんそうのナムル りんご	米 ワンタンの皮 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	ヨーグルト 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉	もやし りんご パナナ キャベツ にんじん いら たまねぎ ほうれんそう	中華だしの素 しょうゆ 塩	麦茶 バナナヨーグルト	487.7(403.4) 17.4(15.2) 12.0(11.5) 1.2(1.0)
24 水	豚肉と野菜の生姜焼き丼 油揚げのみそ汁 きゅうりのごま酢あえ みかん	米 小麦粉 砂糖 油 押麦 バター ごま	牛乳 豚肉 油揚げ みそ きな粉	もやし にんじん みかん キャベツ たまねぎ きゅうり えのきたけ しょうが	だし汁 しょうゆ 酢	牛乳 キャラットケーキ	612.4(512.0) 17.0(15.1) 18.5(16.9) 1.6(1.3)
25 木	カレーうどん キャベツと厚揚げのサラダ バナナ	うどん 米 砂糖 ごま油 ごま	生揚げ ツナ缶 みそ 牛乳 かつお節	バナナ にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ しめじ コーン	だし汁 しょうゆ カレー粉 酢	麦茶 ツナみそごはん	454.1(392.7) 12.6(11.8) 6.5(7.5) 1.5(1.2)
26 金	カチャトラライス ほうれんそうのスープ コールスローサラダ オレンジ	米 食パン 押麦 マヨネーズ 砂糖 パター	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ オレンジ トマト ほうれんそう コーン きゅうり ビーマン セロリ にんにく	ケチャップ 塩 洋風だしの素	牛乳 ココトースト	537.1(466.4) 16.0(14.6) 12.3(11.9) 2.5(2.1)
27 土	チャーハン たまねぎのスープ もやしの和えもの パナナ	米 砂糖 小麦粉 バター 油 ごま油	牛乳 卵 豚ひき肉 クリームチーズ	バナナ もやし にんじん たまねぎ コーン ねぎ こまつな いんげん	中華だしの素 塩 しょうゆ 酒 酢	牛乳 スフレチーズケーキ	504.3(413.2) 14.2(12.8) 17.1(13.9) 1.5(1.1)
29 月	わかめごはん(α化米) 豆腐のみそ汁 あじの玉ねぎソースかけ 切り干し大根の煮物 みかん	米 麩 砂糖 油 片栗粉	牛乳 あじ 豆腐 油揚げ みそ きな粉	みかん だいこん しょうが にんじん たまねぎ 切り干しだいこん	だし汁 酒 しょうゆ 酢	牛乳 お麩ラスク	493.2(409.7) 22.0(18.3) 13.1(12.3) 1.5(1.3)
30 火	ごはん しめじのみそ汁 さばのカレー焼き キャベツの胡麻マヨあえ りんご	米 砂糖 ごま マヨネーズ	牛乳 さば ちくわ みそ	ぶどうジュース たまねぎ にんじん キャベツ りんご しめじ かんてん	だし汁 酒 みりん しょうゆ カレー粉	牛乳 ぶどうゼリー ウエハース	521.4(424.1) 17.7(14.8) 15.3(13.6) 1.5(1.3)
31 水	鶏肉パン ボトフ風スープ 鶏肉の粉チーズ焼き マカロニサラダ パナナ	米 黒糖パン じゃがいも マヨネーズ マカロニ パン粉	牛乳 鶏肉 チーズ ウインナーソーセージ かつお節 煮干し	バナナ コーン パセリ にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ	洋風だしの素 しょうゆ 塩	麦茶 チーズおかかおにぎり 小魚	584.5(512.2) 24.8(22.4) 16.2(15.8) 2.2(1.9)

平均
536(454)
18.6(16.4)
13.1(12.5)
1.9(1.5)

※乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。  
 ※昼食時は麦茶の提供があります。  
 ※都合により献立や食材を変更する場合がございます。ご了承ください。

