



# 献立表



日曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			9時おやつ
			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	
1 日						
2 月	冬野菜のキーマカレー(麦ご飯) 柿のヨーグルトサラダ 福神漬 りんご	二色サンドイッチ (ツナ・たまご) スキムミルク	半つき米、サンドイッチパン、マヨネーズ、押麦、油、砂糖	合ひき肉、脱脂粉乳、ヨーグルト(無糖)、卵、ツナ油漬缶、ハム	りんご、たまねぎ、かき、きゅうり、にんじん、ホールトマト缶詰、トマト、はくさい、だいこん、ブロッコリー、キャベツ、福神漬、干しぶどう、にんにく	スキムミルク バナナ
3 火	文化の日					
4 水	五分米 ポークチャップ ジャーマンポテト みそ汁(豆腐)	大豆マフィン スキムミルク	半つき米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	豚肉(肩)、木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、切れてるチーズ、だいた煮漬缶詰、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、魚肉ソー	たまねぎ、バナナ、しめじ、いんげん、葉ねぎ、カットわかめ	スキムミルク 柿
5 木	五分米 サバの味噌煮 小松菜の煮浸し のっぺい汁	フルーツポンチ スキムミルク	半つき米、砂糖、片栗粉	さば、牛乳、脱脂粉乳、鶏もも肉、白みそ、油揚げ、麦みそ	バナナ、だいこん、にんじん、こまつな、みかん缶、もも缶(黄桃)、パイナップル、もやし、ごぼう、りんご、ねぎ、しょうが、粉かんでん、もも缶(液汁)、みかん缶(液汁)、レモン果汁	スキムミルク バナナ
6 金	ゆかり御飯 おでん 白菜の昆布和え みかん	うどんかりんとう スキムミルク	半つき米、板こんにゃく、干しうどん、油、小麦粉、押麦、砂糖、黒砂糖	鶏もも肉(皮付き)、卵、ウインナー、脱脂粉乳、ちくわ、きな粉	みかん、だいこん、はくさい、にんじん、塩こんぶ	スキムミルク バナナ
7 土	ロールパン マカロニグラタン バナナ	ゼリー・お菓子 麦茶	ロールパン、マカロニ、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏もも肉、バター、ピザ用チーズ	バナナ、たまねぎ、しめじ、にんじん	牛乳 みかん
8 日						
9 月	五分米 肉じゃが 胡瓜の納豆和え みそ汁(キャベツ)	ウインナーチーズ蒸しパン スキムミルク	半つき米、じゃがいも、ホットケーキ粉、きんぴらこんにゃく、油、砂糖	納豆、揚げ豆腐、牛乳、牛肉(肩ロース)、脱脂粉乳、切れてるチーズ、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、釜揚げしらす、いわ	たまねぎ、りんご、にんじん、キャベツ、きゅうり、しめじ、いんげん、万能ねぎ、カットわかめ	スキムミルク バナナ
10 火	五分米 鶏肉のマーナレード焼き 野菜炒め すまし汁(じゃが芋)	みたらし団子 スキムミルク	半つき米、じゃがいも、白玉粉、団子粉、砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、木綿豆腐、ウインナー	かき、もやし、キャベツ、マーナレード、にんじん、たまねぎ、わかめ(乾)、ピーマン、万能ねぎ	スキムミルク りんご
11 水	五分米 魚のフライタルソース 春雨の炒め煮 オニオンスープ	りんごのシュガーバイ スキムミルク	半つき米、油、パン粉、はるさめ、グラニュー糖、小麦粉、砂糖、ごま油	たい、脱脂粉乳、豚ひき肉、ベーコン、卵、牛乳	バナナ、りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、レモン、パセリ	スキムミルク 柿
12 木	そばろ井 だいこんと昆布の酢の物 みそ汁(なめこ) バナナ	キャロットゼリー スキムミルク	半つき米、砂糖、油	鶏ひき肉、卵、脱脂粉乳、かにかまぼこ、凍り豆腐、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、みかん天然果汁、にんじん、だいこん、こまつな、なめこ、きゅうり、みかん缶、ねぎ、刻みこんぶ、しょうが	スキムミルク バナナ
13 金	五分米 魚のごま焼き 凍り豆腐のふわふわ煮 すまし汁(白菜)	鮭若芽ごはん 麦茶	半つき米、マヨネーズ、砂糖	さば、卵、ごま、凍り豆腐、鮭フレーク、いわし(煮干し)、黒ごま	みかん、えのきたけ、にんじん、はくさい、トウモロコシ(芽ばえ)、干しいたけ、わかめ(乾)	スキムミルク バナナ
14 土	肉うどん バナナ	キャラメルトースト 麦茶	干しうどん、砂糖	牛肉(もも)、卵、かまぼこ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳 みかん
15 日						
16 月	五分米 ビーフンチュー ほうれん草とコーンのソテー りんご	鮭の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、じゃがいも、焼ふ、黒砂糖、砂糖、油	牛肉(もも)、脱脂粉乳、バター、ベーコン	りんご、たまねぎ、もやし、にんじん、エリンギ、ほうれん草、しめじ、ブロッコリー、コーン(冷凍)	スキムミルク バナナ

日曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			9時おやつ	
			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		
17 火	ハンバーガーパンズ エビカツ スバゲティーサラダ クラムチャウダー	ぶどうゼリー りんごジュース アイス 麦茶				りんご天然果汁、たまねぎ、ぶどう天然果汁、コーン缶、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、コーン(冷凍)、レタス、ぶどう缶	スキムミルク りんご
18 水	麦飯 鮭の塩焼き 卵の花 豚汁	バナナケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖、さといも、板こんにゃく、押麦、油、ごま油	さけ、脱脂粉乳、おから、無塩バター、豚肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ちくわ、いわし(煮干し)	バナナ、だいこん、にんじん、ごぼう、バナナ、干しいたけ、ねぎ、万能ねぎ	スキムミルク 柿	
19 木	五分米 豚肉の味噌漬焼き 押三絲(パンサンソー) すまし汁(鮎・えのき)	バナナ ポテト餅 スキムミルク	じゃがいも、半つき米、砂糖、はるさめ、片栗粉、焼ふ、ごま油	豚肉(肩)、脱脂粉乳、ピザ用チーズ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、いわし(煮干し)	バナナ、きゅうり、えのきたけ、葉ねぎ、カットわかめ、焼きのり	スキムミルク バナナ	
20 金	五分米 チーズ入り竹輪の磯辺揚げ 五目煮豆 みそ汁(かぼちゃ)	みかん 中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、天ぷら粉、板こんにゃく、油、砂糖、ごま油	ちくわ、豚肉(もも)、だいた煮漬缶詰、鶏もも肉、切れてるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	みかん、こんぶ(だし用)、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、れんこん、たけのこ、干しいたけ、いんげん、葉ねぎ、あおのり	スキムミルク バナナ	
21 土	白菜とベーコンのクリームスバゲティ バナナ	プチクリームパン 麦茶	スバゲティ	牛乳、生クリーム、ベーコン	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、しめじ、えのきたけ	牛乳 みかん	
22 日							
23 月	勤労感謝の日						
24 火	ポークカレーライス(麦御飯) はんぺんサラダ 福神漬 柿	梅ヶ枝もち 麦茶	半つき米、じゃがいも、白玉粉、団子粉、マヨネーズ、押麦	つぶしあん(砂糖添加)、豚肉(肩)、はんぺん、すりごま	かき、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、コーン(冷凍)、福神漬、にんにく、りんご、しょうが、バナナ	スキムミルク りんご	
25 水	五分米 魚の中華あんかけ ビーフンの梅肉和え 白菜スープ(貝柱)	バナナ 肉まん風蒸しパン スキムミルク	半つき米、小麦粉、油、片栗粉、ビーフン、砂糖、ごま油	あじ、脱脂粉乳、豚ひき肉、貝柱水煮缶、ハム	はくさい、バナナ、にんじん、たまねぎ、しめじ、干しいたけ、ピーマン、うめ干し	スキムミルク 柿	
26 木	わかめ御飯 チーズオムレツ れんこんとひき肉のきんぴら みそ汁(かぶ・あげ)	バナナ まるごとみつ豆 スキムミルク	半つき米、じゃがいも、砂糖、ごま油	卵、鶏ひき肉、脱脂粉乳、ウインナー、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、すりごま	バナナ、たまねぎ、れんこん、かぶ、もも缶(黄桃)、もも缶(液汁)、みかん缶、バナナ天然果汁、みかん缶(液汁)、バナナ、粉かんでん、バナナ	スキムミルク バナナ	
27 金	五分米 魚の照り焼き ブロッコリーの白あえ かき玉汁	みかん お好み焼き スキムミルク	半つき米、お好み焼き粉、砂糖、マヨネーズ、ねりごま	さむら、木綿豆腐、卵、脱脂粉乳、鶏ささ身、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、さくらえび、かつお節、いわし(煮干し)	みかん、キャベツ、もやし、えのきたけ、ブロッコリー、にんじん、葉ねぎ、あおのり	スキムミルク バナナ	
28 土	ちやんぼん バナナ	どら焼き 麦茶	干し中華めん、油	豚肉(ばら)、かまぼこ	バナナ、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、万能ねぎ、黒さくらげ	牛乳 みかん	
29 日							
30 月	五分米 すき焼き風煮 カブの酢の物 みそ汁(さつまいも)	りんご じゃこトースト スキムミルク	半つき米、食パン、さつまいも(皮付)、きんぴらこんにゃく、マヨネーズ、砂糖、油	揚げ豆腐、牛肉(肩)、脱脂粉乳、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、釜揚げしらす、油揚げ、いわし(煮干し)	かぶ、りんご、たまねぎ、はくさい、にんじん、しめじ、ねぎ、もやし、きゅうり、かぶ・葉、あおのり	スキムミルク バナナ	

★ だし汁は昆布といりこを使っています

★ 仕入れによって材料が異なる場合があります

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	537 kcal	鉄	2.3 mg
	たんぱく質	21.2 g	カルシウム	195 mg
	脂質	16.6 g	ビタミンC	29 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	4.4 g

日付	時間帯	離乳食 中期	離乳食 後期	日付	時間帯	離乳食 中期	離乳食 後期	日付	時間帯	離乳食 中期	離乳食 後期	
01(日)												
02(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	11(水)	午前おやつ	梨	梨	20(金)	午前おやつ	バナナ	バナナ	
	昼食	おかゆ 冬野菜のそぼろ煮 ヨーグルトサラダ りんご	軟飯 冬野菜のそぼろ煮 ヨーグルトサラダ りんご		昼食	おかゆ 魚のチーズ蒸し 春雨の炒め煮 オニオンスープ オレンジ	軟飯 魚のチーズ蒸し 春雨の炒め煮 オニオンスープ オレンジ		昼食	おかゆ 魚の磯辺焼き 五目煮豆 みそ汁(かぼちゃ) みかん	軟飯 魚の磯辺焼き 五目煮豆 みそ汁(かぼちゃ) みかん	
	午後おやつ	パン粥・麦茶	二色サンドイッチ・麦茶		午後おやつ	りんごのパンケーキ・麦茶	りんごのパンケーキ・麦茶		午後おやつ	人参粥・麦茶	人参ご飯(軟飯)・麦茶	
03(火)	文化の日			12(木)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	21(土)	午前おやつ	みかん	みかん	
04(水)	午前おやつ	梨	梨		昼食	そぼろ丼(おかゆ) 大根とと胡瓜の和え物 みそ汁(小松菜) バナナ	そぼろ丼(軟飯) 大根とと胡瓜の和え物 みそ汁(小松菜) バナナ		昼食	白菜の豆乳クリームスパゲティ バナナ	白菜の豆乳クリームスパゲティ バナナ	
	昼食	おかゆ 鶏肉のホワイトソース マッシュポテト みそ汁(豆腐) オレンジ	軟飯 鶏肉のホワイトソース マッシュポテト みそ汁(豆腐) オレンジ		午後おやつ	キャロットゼリー・麦茶	キャロットゼリー・麦茶		午後おやつ	乳児用おやつ・麦茶	乳児用おやつ・麦茶	
05(木)	午後おやつ	大豆蒸しパン・麦茶	大豆蒸しパン・麦茶	13(金)	午前おやつ	バナナ	バナナ	22(日)				
06(金)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ		昼食	おかゆ 魚の煮付け 凍り豆腐のふわふわ煮 すまし汁(白菜) みかん	軟飯 魚の煮付け 凍り豆腐のふわふわ煮 すまし汁(白菜) みかん	23(月)	勤労感謝の日			
	昼食	おかゆ 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し のっぺい汁 バナナ	軟飯 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し のっぺい汁 バナナ		午後おやつ	鮭粥・麦茶	鮭粥・麦茶		午前おやつ	りんご	りんご	
07(土)	午後おやつ	フルーツポンチ・麦茶	フルーツポンチ・麦茶	14(土)	午前おやつ	みかん	みかん	昼食	おかゆ 鶏肉と野菜の旨煮 コロコロサラダ・梨	軟飯 鶏肉と野菜の旨煮 コロコロサラダ・梨		
	08(日)				午後おやつ	みかん	みかん	午後おやつ	小豆粥・麦茶	小豆粥(軟飯)・麦茶		
09(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	15(日)	午前おやつ	バナナ	バナナ	24(火)	午前おやつ	梨	梨	
	昼食	おかゆ おでん風 白菜のおかか和え みかん	軟飯 おでん風 白菜のおかか和え みかん		午後おやつ	バナナ	バナナ		昼食	おかゆ 蒸し魚のあんかけ ピーマンの和え物 白菜スープ・オレンジ	軟飯 蒸し魚のあんかけ ピーマンの和え物 白菜スープ・オレンジ	
10(火)	午後おやつ	うどんきなこ・麦茶	うどんきなこ・麦茶	16(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	25(水)	午後おやつ	肉まん風蒸しパン・麦茶	肉まん風蒸しパン・麦茶	
	01(日)				午後おやつ	バナナ	バナナ		午前おやつ	オレンジ	オレンジ	
11(水)	午前おやつ	みかん	みかん	17(火)	午前おやつ	バナナ	バナナ	26(木)	昼食	おかゆ チーズオムレツもどき 豆腐のそぼろあん みそ汁(かぶ) バナナ	軟飯 チーズオムレツもどき 豆腐のそぼろあん みそ汁(かぶ) バナナ	
	昼食	おかゆ 豆乳クリーム煮 バナナ	軟飯 豆乳クリーム煮 バナナ		午後おやつ	ゼリー・乳児用お菓子 麦茶	ゼリー・乳児用お菓子 麦茶		午後おやつ	フルーツヨーグルト・麦茶	フルーツヨーグルト・麦茶	
12(木)	午後おやつ	バナナ	バナナ	18(水)	午前おやつ	りんご	りんご	27(金)	午前おやつ	バナナ	バナナ	
	02(月)				午後おやつ	バナナ	バナナ		昼食	おかゆ 魚の照り焼き ブロッコリーの白あえ すまし汁(キャベツ・もやし) みかん	軟飯 魚の照り焼き ブロッコリーの白あえ すまし汁(キャベツ・もやし) みかん	
13(金)	午前おやつ	バナナ	バナナ	19(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	28(土)	午後おやつ	野菜のお焼き・麦茶	野菜のお焼き・麦茶	
	昼食	おかゆ 肉じゃが 胡瓜の納豆和え みそ汁(キャベツ) りんご	軟飯 肉じゃが 胡瓜の納豆和え みそ汁(キャベツ) りんご		午後おやつ	ぶどうゼリー・麦茶	ぶどうゼリー・麦茶		午前おやつ	みかん	みかん	
14(土)	午後おやつ	バナナ	バナナ	20(金)	午前おやつ	梨	梨	29(日)	午後おやつ	バナナ	バナナ	
	03(火)				午後おやつ	バナナ	バナナ		昼食	野菜うどん バナナ	野菜うどん バナナ	
15(日)	午前おやつ	バナナ	バナナ	21(土)	午後おやつ	バナナ蒸しパン・お茶	バナナ蒸しパン・お茶	30(月)	午後おやつ	乳児用おやつ・麦茶	乳児用おやつ・麦茶	
	昼食	おかゆ お魚バーグ スパゲティ・サラダ チャウダー風スープ 梨	軟飯 お魚バーグ スパゲティ・サラダ チャウダー風スープ 梨		04(水)				午前おやつ	バナナ	バナナ	
16(月)	午後おやつ	バナナ	バナナ	22(日)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	01(日)				
	05(木)				午後おやつ	バナナ	バナナ		昼食	おかゆ 鶏すき焼き風煮 カブと胡瓜の和え物 みそ汁(さつまいも) りんご	軟飯 鶏すき焼き風煮 カブと胡瓜の和え物 みそ汁(さつまいも) りんご	
17(火)	午前おやつ	バナナ	バナナ	23(月)	午後おやつ	バナナ蒸しパン・お茶	バナナ蒸しパン・お茶	02(月)				
	昼食	おかゆ 鶏肉の味噌煮 春雨と胡瓜の和え物 すまし汁(鮭・ほうれん草) バナナ	軟飯 鶏肉の味噌煮 春雨と胡瓜の和え物 すまし汁(鮭・ほうれん草) バナナ		03(火)				午後おやつ	じゃこのパン粥・麦茶	じゃこパンサンド・麦茶	
18(水)	午後おやつ	バナナ	バナナ	24(火)	午後おやつ	バナナ蒸しパン・お茶	バナナ蒸しパン・お茶	04(水)				
	06(金)				05(木)				05(木)			
19(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	25(水)	06(金)				06(金)			
	昼食	おかゆ 肉じゃが 胡瓜の納豆和え みそ汁(キャベツ) りんご	軟飯 肉じゃが 胡瓜の納豆和え みそ汁(キャベツ) りんご		07(土)					07(土)		
20(金)	午後おやつ	バナナ	バナナ	26(木)	08(日)				08(日)			
	07(土)				09(月)					09(月)		
21(土)	午前おやつ	バナナ	バナナ	27(金)	09(月)				09(月)			
	昼食	おかゆ 魚の煮付け 凍り豆腐のふわふわ煮 すまし汁(白菜) みかん	軟飯 魚の煮付け 凍り豆腐のふわふわ煮 すまし汁(白菜) みかん		10(火)					10(火)		
22(日)	午後おやつ	バナナ	バナナ	28(土)	10(火)				10(火)			
	08(日)				11(水)					11(水)		
23(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	29(日)	12(木)				12(木)			
	午後おやつ	バナナ	バナナ		13(金)					13(金)		
24(火)	午前おやつ	バナナ	バナナ	30(月)	14(土)				14(土)			
	午後おやつ	バナナ	バナナ		15(日)					15(日)		
25(水)	午前おやつ	バナナ	バナナ									
	午後おやつ	バナナ	バナナ									