

日付	曜日	1・2歳 午前おやつ	献立名	材料	おやつ	栄養価
2	16	月	牛乳 牛乳 ごはん 味噌マーボー豆腐 トマトのサラダ 白菜のスープ 柿	胚芽米 豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、みそ、砂糖、しょうゆ、片栗粉、グリーンピース ブロッコリー、トマト、コーン、りんご酢、砂糖、油 はくさい、にんじん、水、鶏ガラ、しょうゆ、塩 かき	牛乳 牛乳 みたらし南瓜 かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、水、片栗粉	エネルギー 520 Kcal たんぱく質 20.8 g
3	17	火	牛乳 牛乳 ごはん 鶏肉のさっぱり煮 きんぴら大根 みそ汁	胚芽米 鶏肉、酒、しょうが、しょうゆ、砂糖、りんご酢 だいこん、にんじん、しらたき、ちくわ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、ごま油、ごま さといも、たまねぎ、だし汁、みそ	牛乳 牛乳 さっくりドーナツ おから、小麦粉、ベーキングパウダー、油、砂糖、豆乳、油、グラニュー糖	エネルギー 578 Kcal たんぱく質 21 g
4	18	水	牛乳 牛乳 ゆかりごはん 魚の照り焼き マセドアンサラダ けんちん汁	胚芽米、ゆかり さば、しょうが、酒、しょうゆ、砂糖、みりん、いんげん さつまいも、きゅうり、にんじん、マヨドレ、塩 豆腐、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごま油、だし汁、しょうゆ、塩	麦茶 麦茶 フルーツヨーグルト ヨーグルト、砂糖、バイン缶、みかん缶、りんご ビスケット	エネルギー 503 Kcal たんぱく質 20 g
5	19	木	牛乳 牛乳 ミートソーススパゲティ しょうゆフレンチサラダ バナナ	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、 にんにく、オリーブ油、ケチャップ、ソース、水、砂糖、塩 キャベツ、こまつな、にんじん、ツナ缶、しょうゆ、酢、砂糖、油 バナナ	牛乳 牛乳 わかめおにぎり 胚芽米、炊き込みわかめ にぼし	エネルギー 578 Kcal たんぱく質 25.6 g
6	20	金	牛乳 牛乳 鶏肉あんかけ丼 白菜のおかか和え すまし汁 オレンジ	胚芽米、鶏肉、酒、生揚げ、たまねぎ、油、にんにく、 しょうが、鶏ガラ、しょうゆ、片栗粉、塩、ごま油、ブロッコリー はくさい、にんじん、かつお節、しょうゆ 麩、えのきたけ、だし汁、しょうゆ、塩、みつば オレンジ	牛乳 牛乳 ジャムサンド 食パン、いちごジャム	エネルギー 576 Kcal たんぱく質 23.2 g
7	21	土	牛乳 牛乳 卵チャーハン ほうれん草のソテー 塩こんぶポテト みそ汁	胚芽米、卵、ねぎ、にんじん、油、しょうゆ、酒、塩、ごま油、あおのり ほうれん草、コーン、しょうゆ、油 じゃがいも、塩こんぶ えのきたけ、わかめ、みそ、だし汁	牛乳 牛乳 バウムクーヘン バウムクーヘン	エネルギー 573 Kcal たんぱく質 18.9 g
10	24	火	牛乳 牛乳 ごはん 鶏肉のオイスターマヨ焼き ほうれん草と油揚げのお浸し 豆乳みそ汁	胚芽米 鶏肉、酒、しょうが、オイスターソース、しょうゆ、マヨドレ ほうれん草、にんじん、えのきたけ、油揚げ、だし汁、しょうゆ、みりん かぼちゃ、キャベツ、だし汁、みそ、豆乳	牛乳 牛乳 ぶどうゼリー ぶどうジュース、水、砂糖、かんてん バナナ	エネルギー 563 Kcal たんぱく質 22.5 g
11	25	水	牛乳 牛乳 さけの青菜ごはん 豆腐のそぼろあんかけ なめこのみそ汁 オレンジ	胚芽米、さけ、酒、しょうゆ、砂糖、みりん、こまつな、塩、油、ごま、のり 豆腐、鶏ひき肉、油、水、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、いんげん なめこ、だいこん、ねぎ、だし汁、みそ オレンジ	牛乳 牛乳 スイートポテト さつまいも、バター、砂糖、牛乳、卵黄	エネルギー 572 Kcal たんぱく質 25.2 g
12	26	木	牛乳 牛乳 ごはん 花しゅうまい 塩ナムル 春雨スープ	胚芽米 豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、酒、塩、しょうゆ、オイスターソース、片栗粉、しゅうまいの皮、ごま油 もやし、にんじん、きゅうり、にんにく、酢、鶏ガラ、塩、ごま油 はるさめ、にんじん、わかめ、水、鶏ガラ、しょうゆ	牛乳 牛乳 うどんかりんとう うどん、小麦粉、油、きな粉、砂糖	エネルギー 561 Kcal たんぱく質 22.2 g
13	27	金	牛乳 牛乳 バターロール チキンシチュー れんこんのカレーソテー りんご	バターロール 鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、クリームコーン、油、鶏ガラ、豆乳、塩、米粉 豚肉、れんこん、にんじん、ピーマン、油、しょうゆ、みりん、塩、カレー粉 りんご	牛乳 牛乳 ひよこ豆のピラフ 胚芽米、ウインナー、ひよこ豆、 たまねぎ、鶏ガラ、塩、パセリ粉	エネルギー 639 Kcal たんぱく質 24.6 g
14	28	土	牛乳 牛乳 焼きうどん かぼちゃのマヨサラダ 豆腐スープ バナナ	うどん、豚肉、酒、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、ソース、ケチャップ、あおのり かぼちゃ、ブロッコリー、マヨドレ 豆腐、にんじん、たまねぎ、水、鶏ガラ、しょうゆ、ごま油、片栗粉 バナナ	牛乳 牛乳 切干大根のおにぎり 胚芽米、酒、切干大根、 にんじん、しょうゆ、塩 にぼし	エネルギー 557 Kcal たんぱく質 24.4 g
23	月		牛乳 牛乳 ごはん 豚肉のみそ炒め ブロッコリーソテー そうめん汁	胚芽米 豚肉、しょうが、酒、たまねぎ、みそ、砂糖、油 ブロッコリー、じゃがいも、塩、鶏ガラ、にんにく、オリーブ油 そうめん、にんじん、油揚げ、わかめ、だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン ホットケーキ粉、豆乳、 チーズ、バター、砂糖	エネルギー 594 Kcal たんぱく質 23.9 g
30	月		牛乳 牛乳 秋野菜カレーライス 大根の味噌サラダ オレンジ	胚芽米、鶏肉、たまねぎ、なす、さつまいも、 れんこん、水、カレールウ、油 だいこん、きゅうり、にんじん、みそ、砂糖、りんご酢、ごま オレンジ	牛乳 牛乳 フライドポテト フライドポテト、油、塩	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 18.9 g
31	火		牛乳 牛乳 ごはん 魚のパン粉焼き 厚揚げのケチャップ煮 スープ	胚芽米 かれい、酒、塩、にんにく、マヨドレ、パン粉、パセリ粉 生揚げ、たまねぎ、にんじん、コーン、油、水、ケチャップ、塩 はくさい、しめじ、水、鶏ガラ、塩	牛乳 牛乳 南瓜プリン かぼちゃ、豆乳、砂糖、 ゼラチン、水、ココア	エネルギー 492 Kcal たんぱく質 24.8 g

献立の平均栄養価  
 以上児 エネルギー566Kcal 蛋白質 22.6g 脂質 19.7g カルシウム 256mg 鉄分 2mg  
 未満児 エネルギー 477Kcal 蛋白質 19.5g 脂質 17.3g カルシウム 255mg 鉄分 2mg

※食物アレルギー等に配慮し、材料名を明記しております。各家庭で内容をご確認ください。  
 ※天候や食材の納入状況等により、献立内容を変更する場合がございますので、予めご了承ください。