

| 日 | 曜日 | 献立名 | ざいりょう | | | その他 |
|----|----|---|---|---|---------------------------------------|--|
| | | | 赤◇ 血や肉になるもの | 緑◇ からだの調子を整えるもの | 黄◇ カや体温となるもの | |
| | | | 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類 | 野菜類・藻類・くだもの類 | 穀類・油脂類・砂糖類・いも類 | |
| | | 昼食 10時おやつ 3時おやつ | | | | |
| 3 | 月 | ごはん 鶏肉のマヨたれ焼き 白菜のツナサラダ 豆腐の味噌汁 牛乳 ビスケット | 鶏肉 ツナ缶 味噌,豆腐 牛乳(乳) | 白菜,ホールコーン,きゅうり ほうれん草 | 精白米 マヨドレ ごま油,上白糖 | 焼肉のたれ ボン酢,濃口醤油 だし汁 ビスケット※ |
| | | 牛乳 焼きドーナツ | 牛乳(乳) 豆腐,豆乳 |  | 米粉ホットケーキミックス,上白糖 キャノーラ油 | |
| 4 | 火 | きつねうどん 南瓜のそぼろ煮 バナナ 牛乳 ビスケット お茶 菜めしおにぎり | あげ とりミンチ 牛乳(乳) | しいたけ,人参 干わかめ 南瓜,グリーンピース バナナ | うどん(小麦) 上白糖 | うどんつゆ,水 みりん風 だし汁,濃口醤油 ビスケット※ |
| | | ごはん チキンカツ ポテトサラダ アスパラとコーンのスープ 牛乳 ビスケット 牛乳 ホットケーキ | チキンカツ(小麦) 牛乳(乳) 牛乳(乳) 豆乳 | きゅうり,人参 アスパラ,ホールコーン | 精白米 キャノーラ油 メークイン,マヨドレ,上白糖 | ケチャップ 塩 コンソメ ビスケット※ |
| | | | | | 米粉ホットケーキミックス,上白糖 メープルシロップ,キャノーラ油 | |
| 6 | 木 | ごはん カレイの磯照り焼き ブロッコリーのごま和え あげの味噌汁 牛乳 ビスケット 牛乳 りんごゼリー | カレイ 竹輪 うすあげ,味噌 牛乳(乳) 牛乳(乳) | あおのり ブロッコリー,人参 干わかめ,ねぎ | 精白米 上白糖 白ごま,上白糖 | 濃口醤油,料理酒,みりん風 濃口醤油 だし汁 ビスケット※ |
| | | |  | | | |
| | | | | アップル100%ジュース,クールアガー | | |
| 7 | 金 | カレーライス(白ごはん) 大根おかかサラダ オレンジ 牛乳 ビスケット 牛乳 ふのラスク | 豚肉 花かつお 牛乳(乳) 牛乳(乳) | 玉ねぎ,人参 大根,赤パプリカ,きゅうり オレンジ | メークイン,精白米 上白糖,キャノーラ油 | とろけるカレー(小麦) 酢,濃口醤油 ビスケット※  |
| | | | | | 切りふ(小麦),マーガリン(乳),上白糖 | |
| 10 | 月 | ごはん さわらの味噌焼き キャベツサラダ 菜の花のすまし汁 牛乳 ビスケット 牛乳 ひよこ蒸しパン | さわら,味噌 牛乳(乳) 牛乳(乳) 豆乳 | キャベツ,黄パプリカ,きゅうり 菜の花,人参 | 精白米 上白糖,ごま油 | 料理酒,みりん風 酢,濃口醤油 濃口醤油 薄口醤油,みりん風,塩,だし汁 ビスケット※ |
| | | | |  | | |
| | | | | 南瓜,ホールコーン | 米粉ホットケーキミックス,黒ごま | ケチャップ |
| 11 | 火 | チキンライス スマイルポテト 具だくさん野菜スープ 牛乳 ビスケット 牛乳 お好み焼き | 鶏肉 牛乳(乳) 牛乳(乳) 竹輪 花かつお | 玉ねぎ,人参,三度豆 キャベツ,しめじ,もやし,ホールコーン キャベツ,人参,あおのり | 精白米,キャノーラ油,マーガリン(乳) スマイルポテト,キャノーラ油 | ケチャップ コンソメ ビスケット※ だし汁,天かす(小麦) お好み焼きソース |
| | | | | | 小麦粉(小麦) | |
| 12 | 水 | ごはん 肉じゃが 豆腐サラダ 小松菜の味噌汁 牛乳 ビスケット お茶 プリン | 牛肉 豆腐,花かつお うすあげ,味噌 牛乳(乳) | 玉ねぎ,系コンニャク,人参,三度豆 ブロッコリー 小松菜 | 精白米 メークイン,上白糖 | 濃口醤油,みりん風,料理酒,だし汁 ノリ,青じそ,ドレッシング だし汁 ビスケット※ |
| | | | |  | | プリンの素(乳),水 |
| 13 | 木 | サンドイッチ(ツナ玉子マヨ) チキンナゲット パイナップル 牛乳 牛乳 ビスケット お茶 わかめおにぎり | ツナ缶,玉子(卵) チキンナゲット(小麦,卵,乳) パイナップル 牛乳(乳) 牛乳(乳) | きゅうり パイナップル | 食パン(小麦,乳),マヨドレ キャノーラ油 | 塩 ケチャップ ビスケット※ |
| | | | | | 精白米 | |
| 14 | 金 | 焼きそば さつまいもサラダ チーズ 牛乳 ビスケット 牛乳 白ごまトースト | 豚肉 棒チーズ(乳) 牛乳(乳) 牛乳(乳) | 炊き込みわかめ キャベツ,人参,玉ねぎ 人参,きゅうり | 精白米 やきそば麺(小麦),キャノーラ油 さつまいも,マヨドレ | 塩,焼きそばソース 塩 ビスケット※  |
| | | | | | 食パン(小麦,乳),白ごま,上白糖,マーガリン(乳) | |

| 日 | 曜日 | 献立名 | ざいりょう | | | その他 |
|----|----|---|--|---|---|---|
| | | | 赤◇ 血や肉になるもの | 緑◇ からだの調子を整えるもの | 黄◇ 力や体温となるもの | |
| | | | 昼食 10時おやつ 3時おやつ | 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類 | 野菜類・藻類・くだもの類 | |
| 17 | 月 | ごはん さばの塩焼き 人参しりしり ほうれん草の味噌汁 牛乳 ビスケット お茶 ブルーヨーグルト(10-ソルベ) | さば ツナ缶,玉子(卵) 味噌 牛乳(乳) ヨーグルト(乳) | 人参 ほうれん草,玉ねぎ パイン缶,みかん缶 | 精白米 キャノーラ油 上白糖,コーンフレーク | 料理酒,塩 塩,濃口醤油 だし汁 ビスケット※ |
| 18 | 火 | ごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ キャベツとベーコンのスープ 牛乳 ビスケット 牛乳 キャラットケーキ | 鶏肉 ベーコン(卵,乳) 牛乳(乳) 牛乳(乳) 豆乳 | 人参 赤パプリカ,きゅうり キャベツ,ホールコーン | 精白米 マールド ジャム マカロニ(小麦),マヨドレ 米粉ホットケーキミックス,上白糖,キャノーラ油 | 料理酒,濃口醤油 塩 コンソメ ビスケット※ |
| 19 | 水 | 三色丼 いんげんの和え物 かぼちゃの味噌汁 牛乳 ビスケット 牛乳 ジャムクッキー | 合ミンチ,玉子(卵) 竹輪 うすあげ,味噌 牛乳(乳) 牛乳(乳) 牛乳(乳),玉子(卵) | 土しょうが,人参,きざみのり 三度豆 南瓜,ねぎ | 精白米,上白糖 上白糖 上白糖,小麦粉(小麦),いちごジャム,マーガリン(乳) | 濃口醤油,みりん風,しょうだし 濃口醤油 だし汁 ビスケット※ |
| 20 | 木 | ごはん 豚肉のおかかマヨ炒め スナックえんどうのごまサラダ 若竹汁 牛乳 ビスケット 牛乳 スイートポテト | 豚肉,花かつお 牛乳(乳) 牛乳(乳) | 玉ねぎ,人参,ねぎ スナックえんどう,キャベツ,黄パプリカ たけのこ,干わかめ | 精白米 マヨドレ,上白糖 白ごま | めんつゆ 和風たまねぎドレッシング 濃口醤油,薄口醤油,みりん風,塩,だし汁 ビスケット※ |
| 21 | 金 | 醤油ラーメン シューマイ 果物(りんご) 牛乳 ビスケット お茶 ゆかりおにぎり | 豚肉,ナルト シューマイ(小麦,卵) 牛乳(乳) | もやし,チンゲン菜,人参 りんご ゆかり | 中華麺(小麦) 精白米 | ラーメンスープ,中華味,みりん風 ビスケット※ |
| 24 | 月 | ごはん タラの甘酢あんかけ 春雨サラダ 豆腐の中華スープ 牛乳 ビスケット 牛乳 肉まん風蒸しパン | タラ 竹輪 豆腐 牛乳(乳) 牛乳(乳) 豆乳,豚ミンチ | しいたけ,玉ねぎ,赤パプリカ,黄パプリカ ホールコーン,きゅうり 人参,干わかめ 玉ねぎ | 精白米 上白糖,片栗粉 春雨,上白糖,ごま油 米粉ホットケーキミックス 上白糖,片栗粉,ごま油 | 濃口醤油,酢,中華味 濃口醤油,酢 中華味 ビスケット※ 料理酒,塩,濃口醤油 |
| 25 | 火 | 大根葉とじゃこの混ぜご飯 厚揚げとこんにゃくの炒り煮 心の味噌汁 牛乳 ビスケット 牛乳 入ソ(仔ジャム) | ちりめん 厚揚げ,味噌 味噌 牛乳(乳) 牛乳(乳) 牛乳(乳) | 大根葉,ホールコーン,人参 こんにゃく,人参,三度豆 しめじ,小松菜 | 精白米,ごま油 ごま油,上白糖,白ごま 切り込み(小麦) | 濃口醤油,みりん風,塩 めんつゆ,みりん風 だし汁 ビスケット※ 小麦粉(小麦),上白糖 マーガリン(乳),いちごジャム |
| 26 | 水 | ロールパン クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ 牛乳 牛乳 ビスケット お茶 おかかおにぎり | 鶏肉 牛乳(乳) 牛乳(乳) 牛乳(乳) 花かつお | 玉ねぎ,人参,グリーンピース キャベツ,赤パプリカ,ホールコーン ねぎ | NEGロールパン(小麦,乳) メイクイン,キャノーラ油 上白糖,ごま油 精白米,上白糖 | クリームシチューの素(小麦,乳),コンソメ 濃口醤油,酢 ビスケット※ 濃口醤油 |
| 27 | 木 | ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ひじきの煮物 菜の花のすまし汁 牛乳 ビスケット 牛乳 バナナ | 鶏肉,味噌 牛乳(乳) 牛乳(乳) 牛乳(乳) | ひじき,三度豆,人参 菜の花,大根 バナナ | 精白米 ごま油,上白糖,白ごま 上白糖 | みりん風,濃口醤油 濃口醤油 みりん風,料理酒,だし汁 濃口醤油,薄口醤油,みりん風,塩,だし汁 ビスケット※ |
| 28 | 金 | ごはん コロック 白菜の塩昆布和え 小松菜の味噌汁 牛乳 ビスケット 牛乳 みかんゼリー | ミートコロック(小麦,乳) 味噌 牛乳(乳) 牛乳(乳) | 白菜,人参,細切りゆき昆布 玉ねぎ,小松菜 みかん缶 | 精白米 キャノーラ油 白ごま,ごま油 | とんかつソース だし汁 ビスケット※ ゼリーの素(ルイザ) |

★都合により、献立を一部変更することがありますがご了承ください。

★()内は小麦,卵,乳を含む製品です。

★マヨドレは卵不使用のマヨネーズタイプのドレッシングです。

★※10時おやつは園より提供になります。

| 献立種類 | 1~2歳 | | | |
|-------|---------|-------|-------|------|
| 栄養素 | 1和材- | 蛋白質 | 脂質 | 塩分 |
| 平均栄養価 | 503kcal | 19.1g | 15.9g | 1.5g |

