

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
2	月	昼食	ご飯 豚肉のバーベキューソーサー チンゲン菜のツナ和え 豆腐のみそ汁	豚肉 ツナ缶 豆腐・味噌	玉ねぎ・三度豆 チンゲン菜・キャベツ・人参 干わかめ	精白米 上白糖・キャノーラ油 上白糖	ケチャップ・トンカツソース 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 バナナ	牛乳（乳）	バナナ		
3	火	昼食	ちらし寿司 五目煮豆 つみれ汁	竹輪・玉子（卵） 大豆・竹輪 つみれ（小麦）	人参・こんにゃく・干しいたけ・きぬさや 大根・人参・ごぼう・グリーンピース 白菜・ねぎ	精白米・上白糖 上白糖	酢・食塩・濃口醤油・だし汁 濃口醤油・みりん風 淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁
		3時	牛乳 鬼まんじゅう	牛乳（乳）		さつまいも・上白糖・小麦粉（小麦）	水
4	水	昼食	ご飯 鶏肉マーマレード焼き ブロッコリーのみそマヨサラダ オニオンスープ	鶏肉 味噌	ブロッコリー・カリフラワー・人参 玉ねぎ・人参・ドライパセリ	精白米 マーマレードジャム・キャノーラ油 マヨドレ	濃口醤油 コンソメ・水
		3時	牛乳 ドーナツ	牛乳（乳）		小麦粉（小麦）・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水
5	木	昼食	醤油ラーメン 青のりポテト オレンジ	豚肉	もやし・小松菜・人参 あおのり オレンジ	中華麺（小麦）・ごま油 じゃがいも・キャノーラ油	中華味・淡口醤油・水 食塩
		3時	お茶 ゆかりおにぎり		ゆかり	精白米	
6	金	昼食	ご飯 かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮 キャベツの塩昆布和え 大根のみそ汁	厚揚げ・とりミンチ 竹輪 味噌	南瓜・人参・玉ねぎ キャベツ・ほうれん草・人参・ゆききん布 大根・ねぎ	精白米 キャノーラ油・上白糖・片栗粉	濃口醤油・だし汁 濃口醤油 だし汁
		3時	お茶 フルーチェ（いちご）	牛乳（乳）			フルーチェ（イチゴ）
9	月	昼食	ご飯 さごしのマヨネーズ焼き ひじきの煮物 小松菜のみそ汁	さごし あげ 味噌	玉ねぎ・コーン・ドライパセリ ひじき・人参・三度豆 小松菜・玉ねぎ	精白米 マヨドレ・キャノーラ油 上白糖	食塩・料理酒 濃口醤油・みりん風・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 マシュマロおこし	牛乳（乳）		コーンフレーク・マシュマロ・キャノーラ油	
10	火	昼食	わかめうどん ほうれん草の和え物 黄桃缶	鶏肉 竹輪	玉ねぎ・人参・干わかめ ほうれん草・もやし・人参 黄桃缶	うどん（小麦） 上白糖	濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油
		3時	お茶 おかかおにぎり	花かつお		精白米	濃口醤油
12	木	昼食	中華丼 さつまいもサラダ 豆腐のスープ	豚肉・ナルト 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・しょうが 人参・きゅうり ねぎ	精白米・片栗粉 さつまいも・マヨドレ	濃口醤油・みりん風・中華味・食塩・水 中華味・水
		3時	牛乳 青りんごゼリー	牛乳（乳）			カップゼリーの素青りんご・水
13	金	昼食	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 大根のポン酢和え キャベツのスープ	鶏肉	大根・チンゲン菜・人参 キャベツ・コーン	精白米 パン粉（小麦）・キャノーラ油	食塩・コショウ 味ぽん コンソメ・水
		3時	牛乳 ココアケーキ	牛乳（乳）		小麦粉（小麦）・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水・純ココア
16	月	昼食	ご飯 炒り豆腐 チンゲン菜のおかか和え ふのみそ汁	豆腐・豚肉 花かつお 味噌	玉ねぎ・人参・干しいたけ・きぬさや チンゲン菜・白菜 ねぎ	精白米 上白糖・ごま油 上白糖 切り麩（小麦）	濃口醤油 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 ふかしもち	牛乳（乳）		さつまいも	
17	火	昼食	ご飯 鶏肉の甘酢炒め マカロニサラダ 干切大根のみそ汁	鶏肉 味噌	玉ねぎ・人参・三度豆 人参・コーン・グリーンピース 干切り大根・小松菜	精白米 片栗粉・キャノーラ油・上白糖 マカロニ（小麦）・マヨドレ	中華味・濃口醤油・酢 だし汁
		3時	牛乳 お好み焼き	牛乳（乳） 竹輪・花かつお	キャベツ・ねぎ	小麦粉（小麦）	だし汁・トンカツソース

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
18	水	昼食	ご飯 めばるの煮付け ビーフンのいろいろ炒め 豚汁	メバル  豚肉・味噌	しょうが 玉ねぎ・三色ピーマン 大根・人参・ねぎ	精白米 上白糖 ビーフン・ごま油 キャノーラ油	食塩・料理酒・濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油・みりん風 だし汁
		3時	牛乳 キャロット蒸しパン	牛乳（乳）	人参	小麦粉（小麦）・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水
20	金	昼食	カレーライス お豆のサラダ いちごヨーグルト	とりミンチ 大豆 ヨーグルト（乳）	玉ねぎ・人参 キャベツ・人参・コーン	精白米・じゃがいも・キャノーラ油 マヨドレ ストロベリージャム・上白糖	とろけるカレー甘ロ（小麦）・水
		3時	牛乳 プリン	牛乳（乳）			プリンの素・水
24	火	昼食	ご飯 赤魚のごま焼き 高野豆腐の煮物 チンゲン菜のみそ汁	赤魚 高野豆腐 味噌	人参・きぬさや チンゲン菜・玉ねぎ	精白米 白ごま・黒ごま・キャノーラ油 上白糖	濃口醤油・みりん風 淡口醤油・みりん風・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 大学かぼちゃ	牛乳（乳）	南瓜	片栗粉・キャノーラ油・上白糖	濃口醤油・水
25	水	昼食	鶏肉の甘辛丼 小松菜の信田和え さつまいものみそ汁	鶏肉 あげ 味噌	玉ねぎ・人参・ねぎ 小松菜・白菜・人参 干わかめ	精白米・上白糖・片栗粉 上白糖 さつまいも	だし汁・濃口醤油・みりん風 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 りんごのコンポート	牛乳（乳）	りんご・レモン	上白糖	
26	木	昼食	ご飯 ホイコーロー 春雨の中華和え もやしのスープ	豚肉・赤だし味噌	キャベツ・玉ねぎ・三色ピーマン 人参・きゅうり もやし・干しいたけ	精白米 キャノーラ油・上白糖・片栗粉 緑豆春雨・上白糖・ごま油	濃口醤油 酢・淡口醤油 中華味・水
		3時	牛乳 クッキー	牛乳（乳）		小麦粉（小麦）・上白糖・マーガリン（乳）	
27	金	昼食	ご飯 鶏の唐揚げ 千切大根のサラダ オニオンスープ	鶏肉	にんにく 千切り大根・ブロッコリー・人参 玉ねぎ・ほうれん草	精白米 片栗粉・キャノーラ油 白ごま・マヨドレ	料理酒・濃口醤油  コンソメ・水
		3時	牛乳 ふのラスク	牛乳（乳）		切り麩（小麦）・マーガリン（乳）・上白糖	

1～2歳栄養価の平均
エネルギー（エ）448kcal
たんぱく質（た）15.8g
脂質（脂）13.1g
食塩相当量（食塩）1.5g

★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。

★土曜日はパン給食またはお弁当です

★（ ）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。

★完了期食の献立は幼児食へのステップで、ご飯 + 幼児食の粗きざみになります。