

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にならだをつくるもの	主にな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
1	水	昼食	ご飯 ホイコーロー もやしのナムル 大根のスープ	豚肉・赤だし味噌	キャベツ・玉ねぎ・三色ピーマン もやし・人参・きゅうり 大根・えのき	精白米 キャノーラ油・上白糖・片栗粉 上白糖・ごま油	濃口醤油 濃口醤油 中華味・水
		3時	牛乳 いちごゼリー	牛乳(乳)			カップゼリーの素ストロベリー・水
2	木	昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜の信田和え 白菜のみそ汁	鶏肉 あげ 味噌	小松菜・人参 白菜・ねぎ	精白米 上白糖・キャノーラ油 上白糖	濃口醤油・みりん風 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 チヂミ	牛乳(乳)	玉ねぎ・ニラ・人参	小麦粉(小麦)・キャノーラ油	食塩・だし汁・濃口醤油・酢
3	金	昼食	ツナピラフ キャベツのサラダ オニオンスープ	ツナ缶 竹輪	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー 玉ねぎ・人参	精白米・キャノーラ油 マヨドレ	コンソメ・食塩・コショウ コンソメ・水
		3時	お茶 フルーチェ(いちご)	牛乳(乳)			フルーチェ(イチゴ)
6	月	昼食	ご飯 赤魚のレモン風味焼き ビーフンのいりどり炒め じゃがいものみそ汁	赤魚 味噌	ポッカレモン 玉ねぎ・三色ピーマン ねぎ	精白米 上白糖・キャノーラ油 ビーフン・上白糖・ごま油 じゃがいも	料理酒・みりん風・濃口醤油 淡口醤油・中華だし だし汁
		3時	牛乳 りんご蒸しパン	牛乳(乳) 牛乳(乳)	リンゴジャム	ホットケーキミックス(小麦・乳)・上白糖	
7	火	昼食	わかめご飯 星のコロッケ 短冊サラダ そうめんのすまし汁		炊き込みわかめ 大根・人参・きゅうり オクラ	精白米 キャノーラ油 マヨドレ そうめん(小麦)	星のコロッケ(小麦) 濃口醤油 淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁
		3時	牛乳 七夕フルーツポンチ	牛乳(乳)	バナナ・パイン缶・みかん缶		星型杏仁豆腐ミックス(乳)
8	水	昼食	中華丼 カリフラワーのゆかり和え 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 カリフラワー・チンゲン菜・ゆかり 干わかめ	精白米・キャノーラ油・片栗粉 上白糖	濃口醤油・みりん風・中華味・食塩・水 中華味・水
		3時	牛乳 ホットケーキ	牛乳(乳) 牛乳(乳)		 ホットケーキミックス(小麦・乳)・上白糖・メープルシロップ	
9	木	昼食	ご飯 筑前煮 さつまいもサラダ ふのみそ汁	鶏肉・竹輪 味噌	大根・ごぼう・人参・干しいたけ 人参・レーズン ねぎ	精白米 上白糖 さつまいも・マヨドレ 切り麩(小麦)	濃口醤油・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 餃子の皮のあんこパイ	牛乳(乳) こしあん		ギョウザの皮(小麦)・キャノーラ油	
10	金	昼食	ご飯 豚肉の味噌バター炒め 春雨のさっぱりサラダ 小松菜のスープ	豚肉・味噌	玉ねぎ・南瓜・三度豆 きゅうり・人参 小松菜・もやし	精白米 上白糖・マーガリン(乳) 緑豆春雨・白ごま	濃口醤油・みりん風 味ぽん コンソメ・水
		3時	牛乳 オレンジゼリー	牛乳(乳)			カップゼリーの素オレンジ・水
13	月	昼食	ご飯 炒り豆腐 マカロニサラダ ほうれん草のみそ汁	豆腐・豚肉 あげ・味噌	玉ねぎ・人参・干しいたけ・きぬさや 人参・コーン・グリーンピース ほうれん草	精白米 上白糖・キャノーラ油 マカロニ(小麦)・マヨドレ	濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 ココアプリン	牛乳(乳)			プリン(乳)・水・純ココア
14	火	昼食	ご飯 鶏の唐揚げ ひじきのサラダ かぼちゃのスープ	鶏肉	にんにく ひじき・キャベツ・きゅうり・人参 南瓜・ほうれん草	精白米 片栗粉・キャノーラ油 マヨドレ	料理酒・濃口醤油 コンソメ・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)	
15	水	昼食	ちらし寿司 もやしの塩昆布和え 玉ねぎのみそ汁	竹輪・玉子(卵) 味噌	人参・こんにゃく・干しいたけ・きぬさや もやし・人参・きゅうり・汐ふき昆布 玉ねぎ・ねぎ	精白米・上白糖	酢・食塩・濃口醤油・だし汁 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 にんじんケーキ	牛乳(乳) 牛乳(乳)	人参	ホットケーキミックス(小麦・乳)・上白糖	

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
16	木	昼食	冷やしきつねうどん チンゲン菜とちくわの炒め物 いちごヨーグルト	味付けうどん揚げ 竹輪 ヨーグルト(乳)	干わかめ チンゲン菜・玉ねぎ・人参	うどん(小麦) 上白糖・キャノーラ油 ストロベリージャム・上白糖	天かす(小麦)・和風だし・水 濃口醤油
		3時	お茶 青菜おにぎり		菜めしの素	精白米	
17	金	昼食	夏野菜のキーマカレー キャベツのフレンチサラダ オレンジ	豚ミンチ	南瓜・玉ねぎ・人参・ズッキーニ キャベツ・ブロッコリー・人参 オレンジ	精白米・じゃがいも・キャノーラ油 上白糖・キャノーラ油	とろけるカレー甘口(小麦・乳)・水 酢・食塩
		3時	牛乳 青りんごゼリー	牛乳(乳)			
21	火	昼食	ご飯 たらのごま焼き 高野豆腐の煮物 小松菜のみそ汁	たら 高野豆腐 味噌	人参・きぬさや 小松菜・白菜	精白米 白ごま・黒ごま・キャノーラ油 上白糖	料理酒・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 プレーンドーナツ	牛乳(乳) 牛乳(乳)			 ホットケーキミックス(小麦・乳)・上白糖・キャノーラ油
22	水	昼食	ご飯 豚肉と野菜のケチャップ炒め 千切大根のサラダ キャベツのスープ	豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン 千切り大根・三度豆・人参 キャベツ・ねぎ	精白米 キャノーラ油 マヨドレ	コンソメ・ケチャップ コンソメ・水
		3時	牛乳 スイートポテト	牛乳(乳) 牛乳(乳)			さつまいも・上白糖・マーガリン(乳)
23	木	昼食	ご飯 マーボー豆腐 白菜のナムル わかめスープ	豆腐・合ミンチ・赤だし味噌	しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ 白菜・人参・コーン 干わかめ・えのき	精白米 キャノーラ油・上白糖・片栗粉 上白糖・ごま油	濃口醤油・水 濃口醤油 中華味・水
		3時	牛乳 ゆでとうもろこし	牛乳(乳)	とうもろこし		
24	金	昼食	鶏肉の甘辛丼 ほうれん草の和え物 さつまいものみそ汁	鶏肉 竹輪 味噌	玉ねぎ・人参・ねぎ ほうれん草・もやし 人参	精白米・キャノーラ油・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 ブドウゼリー	牛乳(乳)			
27	月	昼食	ご飯 豚肉のポン酢炒め スパゲティサラダ 豆腐のすまし汁	豚肉 ツナ缶 豆腐	玉ねぎ・人参 きゅうり・コーン 干わかめ	精白米 片栗粉・上白糖・キャノーラ油 スパゲッティ(小麦)・マヨドレ	味ぼん 淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁
		3時	牛乳 心のラスク	牛乳(乳)			切り麩(小麦)・マーガリン(乳)・上白糖
28	火	昼食	ご飯 さわらの生姜煮 キャベツののり和え 大根のみそ汁	サワラ 味噌	しょうが キャベツ・ほうれん草・人参・きざみのり 大根・ねぎ	精白米 上白糖 上白糖	料理酒・濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 ふかしもち	牛乳(乳)			さつまいも
29	水	昼食	ご飯 ササミフライ ブロッコリーのサラダ トマトスープ	ささみ	ブロッコリー・人参・コーン トマト缶・玉ねぎ	精白米 小麦粉(小麦)・パン粉(小麦)・キャノーラ油 マヨドレ	食塩・水・トンカツソース コンソメ・水
		3時	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	牛乳(乳) ヨーグルト(乳)			ホットケーキミックス(小麦・乳)・上白糖
30	木	昼食	塩焼きそば 小松菜のツナ和え パイン缶	豚肉 ツナ缶	キャベツ・玉ねぎ・人参 小松菜・もやし・人参 パイン缶	中華麺(小麦)・キャノーラ油・上白糖・ごま油 上白糖	中華だし・食塩 濃口醤油
		3時	お茶 たぬきおにぎり	花かつお	ねぎ		
31	金	昼食	ご飯 鶏肉のカレー炒め かぼちゃの煮物 白菜のみそ汁	鶏肉 味噌	玉ねぎ・三色ピーマン 南瓜 白菜・えのき	精白米 上白糖・キャノーラ油 上白糖	カレー粉・ケチャップ・トンカツソース 濃口醤油・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 オレンジ	牛乳(乳)	オレンジ		

1~2歳栄養価の平均 エネルギー(エ) 439kcal たんぱく質(た) 15.0g 脂質(脂) 13.2g 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。