

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
1	木	昼食	ご飯 肉じゃが 小松菜のおかか和え 白菜のみそ汁	豚肉 花かつお 味噌	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・グリーンピース 小松菜・もやし 白菜・えのき	精白米 じゃがいも・キャノーラ油・上白糖 上白糖	濃口醤油・みりん風・料理酒・だし汁 濃口醤油 だし汁
		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）	
2	金	昼食	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツのごまマヨ和え 大根のスープ	鶏肉	にんにく キャベツ・人参・きゅうり 大根・人参・ドライパセリ	精白米 片栗粉・キャノーラ油 マヨドレ・白ごま	料理酒・濃口醤油 コンソメ・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
5	月	昼食	ご飯 タラのマヨネーズ焼き ひじきの煮物 豆腐のみそ汁	タラ 大豆 豆腐・味噌	玉ねぎ・コーン・ドライパセリ ひじき・人参・三度豆 ねぎ	精白米 マヨドレ・キャノーラ油 上白糖	料理酒 濃口醤油・みりん風・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 いちごジャムケーキ	牛乳（乳） 牛乳（乳）		ホットケーキミックス（小麦・乳）・上白糖・いちごジャム	
6	火	昼食	わかめうどん ほうれん草のツナ和え みかん缶	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ・人参・干わかめ ほうれん草・キャベツ・人参 みかん缶	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
7	水	昼食	こぎつね丼 千切大根のサラダ もやしのみそ汁	あげ・ナルト 味噌	玉ねぎ・人参・グリーンピース 千切り大根・きゅうり・人参 もやし・ねぎ	精白米・上白糖・片栗粉 上白糖	濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油・酢 だし汁
		3時	牛乳 大学いも	牛乳（乳）		さつまいも・キャノーラ油・上白糖	水・みりん風
8	木	昼食	ご飯 鶏肉と大根の煮物 チンゲン菜の和え物 キャベツのみそ汁	鶏肉 あげ・味噌	大根・人参・きぬさや チンゲン菜・白菜・人参 キャベツ	精白米 キャノーラ油・上白糖・片栗粉 上白糖	濃口醤油・みりん風・だし汁・水 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 ココアスコーン	牛乳（乳） 牛乳（乳）		ホットケーキミックス（小麦・乳）・マーガリン（乳）・上白糖	純ココア
9	金	昼食	ご飯 豚肉のバーベキューソーテー かぼちゃサラダ 小松菜のスープ	豚肉	玉ねぎ・ピーマン・人参 南瓜・人参・グリーンピース 小松菜・えのき	精白米 上白糖・キャノーラ油 マヨドレ	ケチャップ・トンカツソース 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	火	昼食	さつまいもご飯 めばるの生姜煮 ピーフンのいろどり炒め ふのみそ汁	メバル 味噌	しょうが 玉ねぎ・三色ピーマン ねぎ	精白米・さつまいも・黒ごま 上白糖 ピーフン・上白糖・ごま油 切り麩（小麦）	料理酒・食塩 料理酒・濃口醤油・みりん風・だし汁 淡口醤油・中華だし 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）・キャノーラ油	だし汁・トンカツソース
14	水	昼食	ご飯 照り焼きチキン 小松菜のツナマヨサラダ オニオンスープ	鶏肉 ツナ缶	小松菜・キャベツ・人参 玉ねぎ・コーン・ドライパセリ	精白米 上白糖・キャノーラ油 マヨドレ	濃口醤油・みりん風 コンソメ・水
		3時	牛乳 キャロット蒸しパン	牛乳（乳） 牛乳（乳）	人参	ホットケーキミックス（小麦）・上白糖	
15	木	昼食	ご飯 かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮 もやしのナムル チンゲン菜のみそ汁	厚揚げ・合ミンチ 味噌	南瓜・人参・玉ねぎ もやし・きゅうり・人参 チンゲン菜・干しいたけ	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・だし汁・水 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 ブドウゼリー	牛乳（乳）			カップゼリーの素ブドウ・水
16	金	昼食	鶏肉の甘辛丼 ブロッコリーのサラダ 千切大根のみそ汁	鶏肉 あげ・味噌	玉ねぎ・人参・ねぎ ブロッコリー・カリフラワー・人参・コーン 千切り大根	精白米・キャノーラ油・上白糖・片栗粉 マヨドレ	だし汁・濃口醤油・みりん風 だし汁
		3時	牛乳 フルーツポンチ	牛乳（乳）	パイン缶・黄桃缶・バナナ		

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にかからだをつくるもの	主にか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
19	月	昼食	ご飯 赤魚の竜田揚げ 高野豆腐の煮物 ほうれん草のみそ汁	赤魚 高野豆腐 味噌	しょうが 人参・きぬさや ほうれん草・しめじ	精白米 上白糖・片栗粉・キャノーラ油 上白糖	料理酒・濃口醤油 淡口醤油・みりん風・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 ふのラスク（黒糖）	牛乳（乳）		切り麩（小麦）・マーガリン（乳）・黒砂糖	
20	火	昼食	みそラーメン 青のりポテト 黄桃缶	豚肉・味噌	キャベツ・玉ねぎ・コーン・ねぎ あおのり 黄桃缶	中華麺（小麦） じゃがいも・キャノーラ油	中華だし・濃口醤油・水 食塩
		3時	お茶 焼きおにぎり			精白米・キャノーラ油	濃口醤油
21	水	昼食	ご飯 鶏肉のボン酢炒め マカロニサラダ かぼちゃのスープ	鶏肉	玉ねぎ・三色ピーマン きゅうり・人参 南瓜・玉ねぎ	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	味ぽん コンソメ・水
		3時	牛乳 ふかしもち	牛乳（乳）		さつまいも	
22	木	昼食	スタミナチャーハン カリフラワーの中華サラダ わかめスープ	豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく カリフラワー・きゅうり・人参 干わかめ・もやし	精白米・キャノーラ油 上白糖・ごま油	中華だし・食塩・濃口醤油 濃口醤油 中華だし・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	
23	金	昼食	カレーライス コールスローサラダ 柿	鶏肉 	玉ねぎ・人参 キャベツ・人参・コーン 柿	精白米・じゃがいも・キャノーラ油 マヨドレ	とろけるカレー甘口（小麦）・水
		3時	お茶 フルーチェ（いちご）	牛乳（乳）			フルーチェ（イチゴ）
26	月	昼食	ご飯 さごしの塩麹焼き 干切大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	さごし あげ 味噌	干切り大根・人参・きぬさや 玉ねぎ・チンゲン菜	精白米 キャノーラ油 上白糖	料理酒・塩麹 だし汁・みりん風・濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 餃子の皮でアップルパイ	牛乳（乳）	りんご缶	さつまいも・マーガリン（乳）・ギョウザの皮（小麦）・キャノーラ油	
27	火	昼食	三色丼 白菜のゆかり和え 豆腐のみそ汁	合ミンチ 豆腐・味噌	しょうが・玉ねぎ・ほうれん草・コーン 白菜・人参・きゅうり・ゆかり ねぎ	精白米・キャノーラ油・上白糖 上白糖	濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳（乳） 牛乳（乳）	レーズン	ホットケーキミックス（小麦・乳）・上白糖	
28	水	昼食	ご飯 鶏肉のオーロラ焼き キャベツのフレンチサラダ わかめスープ	鶏肉	キャベツ・三度豆・人参 干わかめ・えのき	精白米 マヨドレ・キャノーラ油 上白糖・キャノーラ油	食塩・ケチャップ 酢・食塩 コンソメ・水
		3時	牛乳 じゃがいものおやき	牛乳（乳）		じゃがいも・片栗粉・キャノーラ油・上白糖	濃口醤油・水
29	木	昼食	焼きうどん 大根のごま和え さつまいものみそ汁	豚肉・花かつお あげ・味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参 大根・ほうれん草・人参	うどん（小麦）・上白糖・キャノーラ油 上白糖・白ごま さつまいも	トンカツソース・濃口醤油 濃口醤油 だし汁
		3時	お茶 青菜おにぎり		菜めしの素	精白米	
30	金	昼食	ご飯 パンプキンシチュー ブロッコリーのみそマヨサラダ オレンジ	鶏肉・牛乳（乳） 味噌	南瓜・玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・カリフラワー・人参・コーン オレンジ	精白米 キャノーラ油 マヨドレ	クリームシチュー（小麦・乳）・水
		3時	牛乳 プリン	牛乳（乳） 			プリンの素（乳）・水

1～2歳栄養価の平均 エネルギー（エ）440kcal たんぱく質（た）15.2g 脂質（脂）14.0g 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。