

日付	献立	材 料 名				午後おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
2月	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 キャベツのおかか和え オレンジ	米 麩 砂糖 オリブ油	牛乳 さば みそ きな粉 かつお節	キャベツ オレンジ だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	牛乳 お麩ラスク
4水	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き はくさいの和え物 りんご	じゃがいも 米 片栗粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	りんご はくさい にんじん ごまつな なめこ ねぎ しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 塩	牛乳 プライドポテト
5木	ごはん コンソメスープ さけのコーンマヨネーズ焼き フレッシュサラダ グレープフルーツ	米 さつまいも 砂糖 マヨネーズ 油 小麦粉	牛乳 さけ	オレンジジュース キャベツ たまねぎ きゅうり グレープフルーツ にんじん コーン	酢 塩 コンソメ	牛乳 オレンジゼリー ウエハース
6金	のっぺいうどん 大根と厚揚げのとろみ煮 バナナ	うどん 米 さといも 砂糖 片栗粉	牛乳 生揚げ 鶏肉 煮干し	バナナ だいこん にんじん ねぎ	だし汁 しょうゆ みりん 塩	麦茶 ゆかりおにぎり 小魚
7土	豚丼 みそ汁 もやしの和え物 オレンジ	米 さつまいも 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 みそ 煮干し	たまねぎ オレンジ もやし ねぎ ごまつな にんじん ごま にんにく しょうが	だし汁 しょうゆ 酢 みりん	麦茶 わかめおにぎり 小魚
9月	ツナカレーライス コンソメスープ かぼちゃサラダ バナナ	米 じゃがいも ホットケーキミックス 砂糖 マヨネーズ 油	牛乳 ツナ缶 豆乳	たまねぎ バナナ かぼちゃ にんじん キャベツ きゅうり コーン	カレーウ コンソメ 塩	牛乳 マーブルパンケーキ
10火	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 キャベツの磯和え バナナ	米 食パン じゃがいも マヨネーズ 砂糖	牛乳 鶏肉 ツナ缶 みそ	バナナ キャベツ たまねぎ ほうれんそう しめじ にんじん ごま のり	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	牛乳 ツナマヨトースト
11水	ごはん みそ汁 さばの塩焼き ひじきの煮物 グレープフルーツ	米 小麦粉 油 砂糖	牛乳 さば 豆腐 みそ 油揚げ かつお節	グレープフルーツ キャベツ にんじん ねぎ なめこ ひじき あおのり	だし汁 しょうゆ ソース 塩	牛乳 青のりポップコーン
12木	パン 野菜スープ ミートグラタン コロコロサラダ オレンジ	さつまいも 米 ロールパン マカロニ マヨネーズ	牛乳 チーズ しらす干し 豚ひき肉 煮干し	オレンジ たまねぎ きゅうり にんじん ほうれんそう コーン トマト ごま パセリ	ケチャップ しょうゆ コンソメ ソース 塩	麦茶 しらすおにぎり 小魚
13金	☆七五三お祝いメニュー☆ 鮭ちらし寿司 すまし汁 鶏肉の照り焼き はくさいのゆかり和え バナナ	米 砂糖 麩 油	牛乳 鶏肉 さけ	バナナ はくさい にんじん いちごジャム きゅうり だいこん しいたけ かんてん ごま	だし汁 しょうゆ 酢 みりん 塩	麦茶 いちごバナナコッタ
14土	ごはん みそ汁 肉じゃが 大根とツナのおえ物 バナナ	米 じゃがいも マヨネーズ 油 砂糖	牛乳 豚肉 みそ ツナ缶 油揚げ	バナナ たまねぎ だいこん しめじ きゅうり にんじん どうろこし	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	牛乳 ポップコーン
16月	中華丼 わかめスープ はるさめサラダ オレンジ	米 マカロニ はるさめ 黒砂糖 砂糖 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 きな粉	はくさい オレンジ もやし にんじん きゅうり たまねぎ わかめ しょうが にんにく	しょうゆ 酢 塩	牛乳 マカロニきな粉
17火	ごはん みそ汁 かじりの煮つけ 納豆あえ りんご	米 砂糖	牛乳 ヨーグルト かじり 納豆 みそ	りんご キャベツ はくさい ごまつな にんじん バナナ たまねぎ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒	麦茶 バナナヨーグルト
18水	トマトクリームスバゲティ コンソメスープ コールスローサラダ バナナ	スバゲティ 米 パター マヨネーズ	牛乳 豆乳 ツナ缶 煮干し 油揚げ	バナナ キャベツ たまねぎ ほうれんそう きゅうり コーン しめじ トマト にんじん にんにく	ケチャップ しょうゆ 塩 コンソメ	麦茶 きつねおにぎり 小魚
19木	ごはん みそ汁 たらの野菜あんかけ おかか和え みかん	じゃがいも 米 片栗粉 油 砂糖	牛乳 たら みそ かつお節	キャベツ みかん たまねぎ にんじん だいこん ごまつな えのきたけ ねぎ しょうが あおのり	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	牛乳 のり塩ポテト
20金	ごはん みそ汁 鶏肉の香味焼き 大根の煮物 グレープフルーツ	米 食パン マヨネーズ	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ しらす干し チーズ	だいこん グレープフルーツ たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ にんにく あおのり	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	牛乳 しらすトースト
21土	ピピンパ丼 わかめスープ ナムル キウイフルーツ	米 片栗粉 黒砂糖 油 ごま油	牛乳 豚ひき肉 きな粉	もやし キャベツ ほうれんそう キウイフルーツ にんじん きゅうり ごま わかめ しょうが にんにく	しょうゆ 塩 酒	麦茶 牛乳もち
24火	ごはん みそ汁 さわらのごま照り焼き 切干大根のサラダ りんご	米 麩 オリブ油 砂糖 ごま油	牛乳 さわら みそ チーズ	りんご はくさい にんじん きゅうり 切り干しだいこん ごま わかめ	だし汁 しょうゆ 酢 みりん 酒	牛乳 お麩チーズスナック
25水	さつまいもご飯 みそ汁 さけのみみじ焼き はくさいのごま和え みかん	米 小麦粉 さつまいも バター マヨネーズ 砂糖	牛乳 さけ みそ	はくさい みかん にんじん たまねぎ ほうれんそう かぶ ごまつな ごま	だし汁 みりん しょうゆ 酒 塩	牛乳 クッキー
26木	🍷おたんじょうび会🍷 チキンクリームライス トマトスープ キャベツとツナのサラダ バナナ	むらさき米 米 砂糖 小麦粉 ホットケーキミックス マヨネーズ パター 油	牛乳 豆乳 鶏肉 生クリーム ツナ缶	キャベツ バナナ たまねぎ にんじん トマト しめじ パセリ	コンソメ 塩	牛乳 スイートポテトケーキ
27金	ごはん みそ汁 鶏肉のすき焼き風煮物 キャベツの昆布和え グレープフルーツ	米 さつまいも 砂糖 油	牛乳 豆腐 鶏肉 みそ	キャベツ グレープフルーツ もやし はくさい たまねぎ ほうれんそう しらす えのきたけ にんじん 塩こんぶ わかめ	だし汁 しょうゆ みりん	牛乳 さつまいもようかん
28土	ちゃんぽんラーメン ほうれん草とツナの酢和え バナナ	中華めん 米 ごま油 砂糖	豚肉 ツナ缶 チーズ 煮干し かつお節	バナナ ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん もやし	しょうゆ 酢 塩	麦茶 チーズおかかおにぎり 小魚
30月	ごはん コンソメスープ ローストチキン さつま芋のサラダ みかん	米 さつまいも 焼きそばめん マヨネーズ 砂糖 油 ごま油	鶏肉 豚肉	みかん キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう きゅうり コーン にんじん ごま しょうが	ソース しょうゆ みりん 塩 コンソメ	麦茶 焼きそば

※乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。  
※昼食時は麦茶の提供があります。  
※都合により献立や食材を変更する場合がございます。ご了承ください。



エネルギー(kcal)	517
たんぱく質(g)	18.9
脂質(g)	13.2
炭水化物(g)	87.9
食塩相当量(g)	1.9