



日付	献立名				食材名				栄養価	
	昼食(幼児食)	おやつ	昼食(離乳食)	おやつ(離乳食)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
1 土	ごはん ビビンバ 油揚げとえのきの味噌汁 ハイソ	豆乳 焼きいも	おかゆ 野菜の柔らかか 煮だし	野菜おじや	豚ひき肉、油揚げ、調整豆乳	にんじん、ほうれんそう、りょくとうもろやし、えのきだけ、カットわかめ、ハイアッフル缶	はいが精米、きび砂糖、こま塩、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、米みそ、おろしにんにく、食塩、鶏がらだし、かつお・昆布だし	エネルギー 489kcal たんぱく質 173g 脂質 156g 炭水化物 757g 塩分 1.6g	
3 月	ごはん 筑前煮 酢の物 たまねぎとわかめのすまし汁	豆乳 紅いもちんすこう	おかゆ 野菜の柔らかか 煮だし	野菜おじや	鶏もも肉、しらす干し、焼き 竹輪、調整豆乳	れんこん、にんじん、干しい だけ、さやいんげん、きゅう り、りょくとうもろやし、乾燥わ かめ、たまねぎ、カットわかめ	はいが精米、砂糖、さとい も、上白糖、きび砂糖、薄力 粉、黒砂糖、ラード	水、炭し汁、かつお・昆布だし、こい ちしょうゆ、穀物酢、食塩、紅いも パウダー	エネルギー 538kcal たんぱく質 159g 脂質 166g 炭水化物 850g 塩分 1.2g	
4 火	ごはん 白身魚の磯揚げ やさしいチャンプルー みそ汁	豆乳 固形ヨーグルト	おかゆ 野菜の柔らかか 煮だし	野菜おじや	豚ももミンチ、ピザ用チー ーズ、ツナ缶、絹ごし豆腐、調 整豆乳	たまねぎ、にんじん、キャバ ツ、にら、こまつな、なし	はいが精米、薄力粉、揚げ油、 きび砂糖、炒め油	水、食塩、こいくちしょうゆ、本みり ん、かつお・昆布だし、米みそ	エネルギー 464kcal たんぱく質 242g 脂質 130g 炭水化物 669g 塩分 1.4g	
5 水	ごはん タコライス 野菜ナムル アサージ	豆乳 マシュマロサンド	おかゆ 野菜の柔らかか 煮だし	野菜おじや	豚ももミンチ、ピザ用チー ーズ、ツナ缶、絹ごし豆腐、調 整豆乳	たまねぎ、にんじん、ホールト マト缶、レタス、りょくとうも ろやし、きゅうり、あおさ	はいが精米、きび砂糖、すりこ ま、こま塩	水、食塩、トマトケチャップ、ウス ターソース、カレー粉、こいくちしょ うゆ、穀物酢、かつおだし、マシュマ ロ、クラッカー	エネルギー 463kcal たんぱく質 194g 脂質 148g 炭水化物 670g 塩分 1.6g	
6 木	スパゲティ(ミートソース) ブロッコリーとじゃがいものチーズ焼き コーンクリームスープ(卵なし) オレンジ(45g)	豆乳 ジャムサンド	おかゆ 野菜の柔らかか 煮だし	野菜おじや	豚ひき肉、ヒザ用チーズ、調 整豆乳、クリームチーズ	たまねぎ、にんじん、青ピーマ ン、干しいだけ、ホールトマ ト缶、ブロッコリー、スイート コーン、コーン缶、食塩、パ ン粉	スパゲッティ、炒め油、きび砂 糖、じゃがいも、かたくり粉、 ロールパン	水、食塩、トマトケチャップ、ウスタ ーソース、コンソメ、マヨネーズ、かつ お・昆布だし、中華だし	エネルギー 528kcal たんぱく質 211g 脂質 159g 炭水化物 756g 塩分 2.3g	
7 金	ごはん 松風焼き ひじき煮 キャバツの味噌汁	豆乳 チョコチップスコーン	おかゆ 野菜の柔らかか 煮だし	野菜おじや	豚ひき肉、大豆水餃子、いん げんまめ、油揚げ、調整豆 乳、豆乳	たまねぎ、干しいだけ、にんじ ん、キャバツ	はいが精米、パン粉、いりこ ま、きび砂糖、しらす干し、炒め 油、ホットケーキミックス、食 塩不使用バター	水、米みそ、本みりん、こいくちしょ うゆ、かつお・昆布だし、チョコチッ プ	エネルギー 582kcal たんぱく質 222g 脂質 206g 炭水化物 825g 塩分 2.3g	
8 土	ごはん 豚丼 たまねぎとわかめみそ汁 ももも塩漬	豆乳 ちんぴん	おかゆ 野菜の柔らかか 煮だし	野菜おじや	豚もも肉、調整豆乳	しょうが、たまねぎ、カットわ かめ、黄桃缶、もも缶	はいが精米、うるち米、上白糖	水、かつお・昆布だし、こいくちしょ うゆ、本みりん、清酒、食塩、米みそ	エネルギー 541kcal たんぱく質 169g 脂質 71g 炭水化物 1043g 塩分 1.0g	
10 月	スポーツの日休園									
11 火	ごはん 鞋のみそ焼き クレープイリチキ みそ汁	豆乳 マロンケーキ	おかゆ 野菜の柔らかか 煮だし	野菜おじや	さけ、豚ひき肉、油揚げ、調 整豆乳	ぶなしめじ、万寿ねぎ、軟め昆 布、切干しだいこん、にんじ ん、こまつな	はいが精米、きび砂糖、板ご んじやく、サラダ油	水、料理酒、米みそ、こいくちしょ うゆ、かつおだし、かつお・昆布だし	エネルギー 421kcal たんぱく質 210g 脂質 137g 炭水化物 597g 塩分 1.5g	
12 水	ごはん かぼちゃカレー もやしのごま和え ワインプー	豆乳 揚げパン(きな粉)	おかゆ 野菜の柔らかか 煮だし	野菜おじや	豚ももミンチ、いんげんま め、ウィンナーソーセージ、 調整豆乳、きな粉	かぼちゃ、たまねぎ、にんじ ん、ぶなしめじ、りょくとうも ろやし、パイナップル	はいが精米、炒め油、すりこ ま、きび砂糖、ロールパン、サ ラダ油	水、カレー粉、こいくちしょうゆ	エネルギー 629kcal たんぱく質 187g 脂質 234g 炭水化物 926g 塩分 2.4g	
13 木	みそラーメン 小松菜のツナサラダ 柿(40g)	豆乳 スイートポテト	おかゆ 野菜の柔らかか 煮だし	野菜おじや	豚ひき肉、ツナ缶、調整豆 乳、生クリーム	にんじん、キャバツ、にら、 りょくとうもろやし、コーン缶、 こまつな、柿	中華めん、きび砂糖、すりこ ま、さつまいも、食塩不使用バ ター	水、食塩、中華だし、米みそ、こい ちしょうゆ、料理酒、穀物酢	エネルギー 410kcal たんぱく質 149g 脂質 110g 炭水化物 697g 塩分 1.3g	
14 金	さつまいもごはん 白身魚の西京焼き ほうれん草のごま和え たまねぎとわかめのすまし汁	豆乳 固形ヨーグルト	おかゆ 野菜の柔らかか 煮だし	野菜おじや	さわか、かつお節、調整豆 乳、ヨーグルト	ほうれんそう、にんじん、りょ くとうもろやし、たまねぎ、カ ットわかめ	はいが精米、さつまいも、いり こま、きび砂糖	水、米みそ、本みりん、こいくちしょ うゆ、食塩、かつお・昆布だし	エネルギー 408kcal たんぱく質 197g 脂質 84g 炭水化物 667g 塩分 1.3g	
15 土	ごはん 野菜そぼろ丼 お麩とわかめの味噌汁 ハイソ	豆乳 @ウィンナーロール	おかゆ 野菜の柔らかか 煮だし	野菜おじや	豚ひき肉、調整豆乳、ウィン ナーソーセージ、豆乳	たまねぎ、こまつな、にんじ ん、コーン缶、カットわかめ、 パイナップル缶	はいが精米、きび砂糖、炒め 油、釜揚げうどん、ホットケーキ ミックス、サラダ油	水、こいくちしょうゆ、米みそ、かつ お・昆布だし	エネルギー 530kcal たんぱく質 170g 脂質 155g 炭水化物 793g 塩分 2.0g	
17 月	ごはん 回鍋肉 はるさめサラダ アサージ	豆乳 ツナコーントースト	おかゆ 野菜の柔らかか 煮だし	野菜おじや	豚かた肉、ツナ缶、絹ご し豆腐、調整豆乳	キャバツ、にんじん、青ピーマ ン、きゅうり、あおさ、コーン 缶	はいが精米、きび砂糖、はるさ め、こま塩、食パン	水、食塩、米みそ、鶏がらだし、料理 酒、穀物酢、こいくちしょうゆ、かつ おだし、マヨネーズ	エネルギー 534kcal たんぱく質 172g 脂質 211g 炭水化物 729g 塩分 1.6g	
18 火	沖崎そば もやしのごま和え オレンジ(45g)	豆乳 固形ヨーグルト	おかゆ 野菜の柔らかか 煮だし	野菜おじや	いんげんまめ、調整豆乳、 ヨーグルト	万寿ねぎ、りょくとうもろやし、 にんじん、ハルシニアオレンジ	沖崎そば、きび砂糖、すりこ ま	水、三枚肉、料理酒、本みりん、かまぼ こ(そば用)、豚骨(そば用)、かつお だし、食塩、こいくちしょうゆ	エネルギー 394kcal たんぱく質 153g 脂質 51g 炭水化物 654g 塩分 2.7g	
19 水	お弁当会	豆乳 さつまいもボール	お弁当会	野菜おじや	調整豆乳、クリームチー ーズ、卵		薄力粉、きび砂糖	ゆずジャム、ペーキングパウダー	エネルギー 151kcal たんぱく質 4.8g 脂質 5.6g 炭水化物 17.7g 塩分 0.3g	
20 木	ごはん 鶏肉となすのみそ炒め 酢の物 中身汁	豆乳 お麩のラスク	おかゆ 野菜の柔らかか 煮だし	野菜おじや	鶏もも肉、しらす干し、焼き 竹輪、調整豆乳、きな粉	ぶなしめじ、なす、しょうが おろし、きゅうり、りょくとう もろやし、乾燥わかめ	はいが精米、かたくり粉、こま 塩、きび砂糖、釜揚げうどん、食塩 不使用バター	水、こいくちしょうゆ、かつお・昆 布だし、米みそ、穀物酢、食塩	エネルギー 442kcal たんぱく質 168g 脂質 156g 炭水化物 613g 塩分 1.4g	
21 金	ごはん タンダーチキン ブロッコリー和風サラダ クリームシチュー	豆乳 シリアルバー	おかゆ 野菜の柔らかか 煮だし	野菜おじや	豚もも肉、フレーンヨーグル ト、調整豆乳	ブロッコリー、コーン缶、にん じん、たまねぎ、スイートコー ン	はいが精米、醤油油、かたくり 粉、コーンフレーク、食塩不 使用バター	水、カレー粉、トマトケチャップ、こ いくちしょうゆ、食塩、和風ノンオイ ルドレッシング、かつお・昆布だし、 中華だし、フルーツグラノーラ、マ ヨネーズ	エネルギー 517kcal たんぱく質 190g 脂質 153g 炭水化物 799g 塩分 2.0g	
22 土	ごはん ブルコギ丼 たまねぎとわかめみそ汁 ももも塩漬	豆乳 アガササー	おかゆ 野菜の柔らかか 煮だし	野菜おじや	豚もも肉、調整豆乳	たまねぎ、にんじん、チンゲン サイ、カットわかめ、黄桃缶、 もも缶	はいが精米、はるさめ、こま 塩、きび砂糖、いりこま	水、こいくちしょうゆ、本みりん、お ろしにんにく、食塩、かつお・昆布だ し、米みそ	エネルギー 393kcal たんぱく質 117g 脂質 69g 炭水化物 661g 塩分 1.0g	
24 月	ごはん なす味噌炒め 和風スィサラダ お麩とわかめの味噌汁	豆乳 ピザトースト	おかゆ 野菜の柔らかか 煮だし	野菜おじや	豚かた肉、ツナ缶、調整豆 乳、ヒザ用チーズ	なす、にんじん、エリンギ、に ら、しょうがおろし、きゅう り、カットわかめ、たまねぎ、 青ピーマン	はいが精米、こま塩、きび砂 糖、スパゲッティ、釜揚げう どん、食パン	水、かつお・昆布だし、米みそ、こい ちしょうゆ、和風ドレッシング、ピ ザ用ソース	エネルギー 580kcal たんぱく質 240g 脂質 192g 炭水化物 825g 塩分 3.0g	
25 火	ごはん 野菜チャンプルー 納豆そ さといも汁	豆乳 サーターアンドギー	おかゆ 野菜の柔らかか 煮だし	野菜おじや	豚かた肉、焼きわり納 豆、ツナ缶、調整豆乳	キャバツ、青ピーマン、にんじ ん、きゅうり、万寿ねぎ、パイナ ッフル	はいが精米、きび砂糖、さとい も	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつお だし、米みそ	エネルギー 408kcal たんぱく質 144g 脂質 91g 炭水化物 704g 塩分 1.0g	
26 水	ごはん 鶏のマーマレード焼き コールスローサラダ クリームシチュー	豆乳 カボチャケーキ	おかゆ 野菜の柔らかか 煮だし	野菜おじや	豚もも肉、ベーコン、調整豆 乳、豆乳	オレンジマーマレード、キャバ ツ、きゅうり、にんじん、コー ン缶、たまねぎ、ブロッコ リー、かぼちゃ	ロールパン、ホットケーキミッ クス、きび砂糖、醤油油	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、米 酢、食塩、水、ホワイトソース、ペー キングパウダー	エネルギー 534kcal たんぱく質 192g 脂質 248g 炭水化物 632g 塩分 1.9g	
27 木	ごはん 鶏肉のきこあんかけ れんこんマヨサラダ たまねぎとわかめのすまし汁	豆乳 揚げパン(ココア)	おかゆ 野菜の柔らかか 煮だし	野菜おじや	豚もも肉、焼き竹輪、調整豆 乳	ぶなしめじ、まいだけ、にんじ ん、れんこん、ブロッコリー、 あおさ、たまねぎ、カットわ かめ	はいが精米、上白糖、かたくり 粉、こま塩、ロールパン、サラ ダ油、きび砂糖	水、食塩、かつお・昆布だし、こい ちしょうゆ、マヨネーズ、食塩、ピュ アココア	エネルギー 459kcal たんぱく質 160g 脂質 156g 炭水化物 665g 塩分 1.1g	
28 金	きつねうどん ちくわ磯揚げ オレンジ(45g)	豆乳 シューワサーゼリー	おかゆ 野菜の柔らかか 煮だし	野菜おじや	豚もも肉、焼き竹輪、調整豆 乳	にんじん、ほうれんそう、長ね ぎ、あおさ、ハルシニアオレン ジ	干しうどん、上白糖、薄力粉、 サラダ油	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だ し、本みりん、食塩、シューワサー ゼリー	エネルギー 361kcal たんぱく質 125g 脂質 80g 炭水化物 488g 塩分 3.2g	
29 土	ごはん ビビンバ たまねぎとわかめのすまし汁 ハイソ	豆乳 ジャムサンド	おかゆ 野菜の柔らかか 煮だし	野菜おじや	豚ひき肉、調整豆乳、クリ ムチーズ	にんじん、ほうれんそう、りょ くとうもろやし、たまねぎ、カ ットわかめ、パイナップル缶、プ ルーリージャム	はいが精米、きび砂糖、こま 塩、ロールパン	水、こいくちしょうゆ、米みそ、おろ しにんにく、食塩、鶏がらだし、かつ お・昆布だし	エネルギー 483kcal たんぱく質 172g 脂質 97g 炭水化物 674g 塩分 1.7g	
31 月	ごはん もずく丼 酢の物 アサージ	豆乳 ハロウィンクッキー	おかゆ 野菜の柔らかか 煮だし	野菜おじや	豚ひき肉、しらす干し、焼き 竹輪、絹ごし豆腐、調整豆 乳、卵	おきなわもずく、にんじん、た まねぎ、青ピーマン、コーン 缶、きゅうり、りょくとうもろ やし、乾燥わかめ、あおさ	はいが精米、きび砂糖、炒め 油、かたくり粉、薄力粉、食塩 不使用バター、砂糖	水、食塩、こいくちしょうゆ、本みり ん、穀物酢、かつおだし、ビュココ ア	エネルギー 397kcal たんぱく質 127g 脂質 97g 炭水化物 674g 塩分 1.7g	