



日付	献立名	午前乳児 おやつ	おやつ	延長補食	材料名			栄養摂取量	
					黄・熱と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの	幼児	乳児
1 水	麻婆丼 なるとのケルルスープ 涼拌三糸 バナナ	牛乳	リンゴゼリー せんべい	市販菓子	米 三温糖 はるさめ ごま油 片栗粉 サフラワー油	◎牛乳 木綿豆腐、豚ひき肉 なると ハム 米みそ(淡色辛みそ)	◎りんご濃縮果汁 バナナ たまねぎ もやし こまつな にんじん きゅうり ねぎ たけのこ しいたけ にんにく 干しいたけ ○かんでん(粉)	エネルギー 598 タンパク質 17 g	517 kcal 16.4 g
2 木	鯉のぼりオムライス コンソメコンソメスープ ポテトサラダ グレープフルーツ	牛乳	オムレット	市販菓子	米 じゃがいも ○小麦粉 ○砂糖 サフラワー油 マヨネーズ	◎牛乳 鶏もも肉 卵 ○牛乳 ○卵 ハム 生クリーム	グレープフルーツ にんじん はくさい たまねぎ コーン缶 きゅうり キャベツ ピーマン	エネルギー 550 タンパク質 14.8 g	487 kcal 15.4 g
7 火	春キャベツの和風スパゲティ 貝柱ときのこのスープ トマトサラダ オレンジ	牛乳	焼きおにぎり	りんご	スパゲティ ○米 サフラワー油 片栗粉	◎牛乳 ほたて貝柱水煮缶 ベーコン バター ○かつお節	オレンジ しめじ キャベツ はくさい トマト きゅうり たまねぎ にんじん しいたけ	エネルギー 547 タンパク質 18.4 g	426 kcal 15.8 g
8 水	ごはん 中華風スープ 春巻 もやしのナムル グレープフルーツ	牛乳	あげぱん	市販菓子	米、○ロールパン ○油 ○グラニュー糖 大豆油 ごま油 はるさめ ごま(乾) 片栗粉 三温糖	◎牛乳 豚ひき肉 なると ほたて貝柱水煮缶	グレープフルーツ もやし こまつな たまねぎ しいたけ にんじん たけのこ ねぎ 干しいたけ しょうが	エネルギー 610 タンパク質 14.6 g	522 kcal 14.4 g
9 木	かき卵うどん 南瓜の天ぷら ブロッコリーのおひたし バナナ	牛乳	杏仁豆腐	市販菓子	干しうどん ○砂糖 ○液糖 大豆油 小麦粉 サフラワー油	◎牛乳 ◎牛乳 鶏ひき肉 卵 かつお節 かつお節 ○かんでん(粉)	バナナ かぼちゃ ブロッコリー ○もも缶 ○みかん缶 にんじん もやし ○パイン缶 こまつな ねぎ	エネルギー 591 タンパク質 18.4 g	527 kcal 17.3 g
10 金	キーマカレーライス オニオンスープ レバーの甘辛煮 アスパラサラダ オレンジ	牛乳 ホットケーキ	牛乳	市販菓子	米 じゃがいも ○ホットケーキ粉 サフラワー油 三温糖 ○メープルシロップ	◎牛乳 ◎牛乳 鶏レバー 豚ひき肉 鶏もも肉 ○卵 ○バター	たまねぎ オレンジ にんじん きゅうり キャベツ アスパラ ミニトマト にんにく	エネルギー 660 タンパク質 24.7 g	554 kcal 23.3 g
11 土	クロワッサン 青菜スープ 鶏のケチャップ煮 コーンサラダ 桃缶	牛乳 クッキー	牛乳 クッキー せんべい	市販菓子	クロワッサン じゃがいも マヨネーズ サフラワー油	◎牛乳 鶏もも肉 ベーコン	もも缶 たまねぎ こまつな コーン缶 きゅうり キャベツ にんじん えのきたけ	エネルギー 619 タンパク質 20.1 g	497 kcal 16.2 g
13 月	ふりかけごはん(ごま塩) 豆腐のみそ汁 豚ヒレカツ 浅漬 りんご	牛乳	スイートポテト	市販菓子	米 ○さつまいも パン粉 大豆油 ○砂糖 小麦粉	◎牛乳 豚肉 木綿豆腐 ○卵 ○牛乳 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ) ○バター ○卵(黄) 卵	りんご きゅうり キャベツ にんじん ねぎ かぶ	エネルギー 594 タンパク質 21.5 g	510 kcal 20.4 g
14 火	タンメン 真珠蒸し 大根サラダ オレンジ	牛乳	子ぎつね おにぎり	市販菓子	生中華めん ○米 米 ごま油 ○三温糖 サフラワー油 片栗粉	◎牛乳 豚ひき肉 豚肉 ハム かつお節 かにかまぼこ ○油揚げ	オレンジ だいこん もやし はくさい きゅうり しょうが にんじん コーン缶 たまねぎ ねぎ 干しいたけ しいたけ	エネルギー 666 タンパク質 25.8 g	548 kcal 22.1 g
15 水	手作りふりかけごはん おふのみそ汁 筑前煮 ほうれん草のおひたし グレープフルーツ	牛乳	ミニピザ	市販菓子	米 ○食パン 焼ふ ごま 三温糖 砂糖 サフラワー油	◎牛乳 鶏もも肉 ○ウインナー ちくわ かつお節 しらす干し ○とろけるチーズ ○ベーコン 焼きのり 米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ ほうれん草 にんじん もやし ねぎ ○トマト ○ピーマン 板こんにゃく たけのこ こまつな ごぼう れんこん 干しいたけ	エネルギー 636 タンパク質 31.6 g	517 kcal 25.4 g
16 木	ツナサンド チャップスイ チキンソテー フレンチサラダ バナナ	牛乳	チーズ入り いもち	市販菓子	ロールパン ○じゃがいも ○片栗粉 ○三温糖 マヨネーズ ごま油 サフラワー油 片栗粉	◎牛乳 鶏もも肉 ツナ油漬缶 豚肉 やりいか ○とろけるチーズ	バナナ もやし たまねぎ きゅうり キャベツ みかん缶 にんじん	エネルギー 646 タンパク質 26.2 g	554 kcal 23.6 g
17 金	納豆ごはん 大根のみそ汁 魚のホイル焼 かぶときゅうりの和風サラダ りんご	牛乳	サーター アンダギー	ふりかけ おにぎり	米 ○でん粉(米) ○砂糖 ○油	◎牛乳 べにさけ 納豆 油揚げ ○卵 米みそ(淡色辛みそ) バター かつお節 かつお節 あおのり	りんご きゅうり たまねぎ だいこん しめじ かぶ ねぎ にんじん	エネルギー 632 タンパク質 23.7 g	544 kcal 21.3 g
18 土	にゅうめん さつま芋のレモン煮 ミソドレサラダ オレンジ	牛乳 パイ菓子	牛乳 パイ菓子 せんべい	市販菓子	さつまいも 干しとうめん 三温糖 サフラワー油	◎牛乳 ◎牛乳 豚肉 ハム かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ キャベツ にんじん こまつな きゅうり ねぎ レモン 干しいたけ	エネルギー 603 タンパク質 18.8 g	539 kcal 18.3 g

