

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
2 (月)	麦ご飯 豚肉のピカタ ブロッコリーのおひたし 味噌汁 りんご	米、押麦 豚肉(ロース)、小麦粉、卵、粉チーズ ブロッコリー、にんじん、花かつお、しょうゆ 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ りんご	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 321 kcal たんぱく質 21 g 脂質 19 g カルシウム 250 mg
3 (火)	麦ご飯 煮魚 小松菜のナムル 味噌汁 バナナ	米、押麦 あかうお、中ざら糖、しょうゆ こまつな、にんじん、緑豆もやし、しょうゆ、ごま油、ごま じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 豆腐入り白玉だんご 絹ごし豆腐、白玉粉、砂糖、 しょうゆ、片栗粉	エネルギー 333 kcal たんぱく質 19 g 脂質 9 g カルシウム 290 mg
4 (水)	ふりかけご飯 豆腐のまさご揚げ 若布の酢の物 味噌汁 オレンジ	米、押麦、のりたまふりかけ 木綿豆腐、しばえび、鶏ひき肉、にんじん、しらす干し、卵、片栗粉、食塩、しょうゆ、酒、なたね油 生わかめ、きゅうり、かに風味、酢、三温糖、しょうゆ 緑豆もやし、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 398 kcal たんぱく質 18 g 脂質 24 g カルシウム 298 mg
5 (木)	麦ご飯 五日納豆 豚汁 グレープフルーツ	米、押麦 納豆、にんじん、ほうれんそう、卵(錦糸卵)、かに風味、しょうゆ 豚肉(ばら)、だいこん、にんじん、ごぼう、じゃがいも、つきこん、ねぎ、木綿豆腐、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 さつま芋のマシュロ焼き さつまいも、牛乳 砂糖、マシュロ	エネルギー 368 kcal たんぱく質 16 g 脂質 16 g カルシウム 261 mg
6 (金)	麦ご飯 ぶりの照り焼 小松菜の炒め物 清汁 みかん	米、押麦 ぶり、しょうが、しょうゆ、本みりん、酒 こまつな、にんじん、しめじ、油揚げ、しょうゆ、本みりん、酒 たまねぎ、えのきたけ、五色麩、昆布だし汁、食塩 みかん	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 310 kcal たんぱく質 19 g 脂質 17 g カルシウム 230 mg
7 (土)	五目うどん バナナ	干しうどん、にんじん、油揚げ、なると、ほうれんそう、しょうゆ バナナ	牛乳120 おやつ(菓子)	エネルギー 299 kcal たんぱく質 10 g 脂質 8 g カルシウム 167 mg
9 (月)	麦ご飯 味付け肉だんご もやしの和え物 味噌汁 みかん缶	米、押麦 ミートボール(冷凍) 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ みかん缶	牛乳 米粉のドーナッツ 上新粉、ベーキングパウダー、卵 砂糖、絹ごし豆腐、なたね油	エネルギー 441 kcal たんぱく質 17 g 脂質 25 g カルシウム 246 mg
10 (火)	麦ご飯 野菜コロッケ 切干大根煮 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 ポテトコロッケ(冷凍)、なたね油、中濃ソース 切り干しだいこん、つきこん、にんじん、油揚げ、干しいたけ、絹さや、しょうゆ、酒、本みりん はくさい、たまねぎ、緑豆もやし、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 347 kcal たんぱく質 12 g 脂質 16 g カルシウム 247 mg
11 (水)	麦ご飯 白身魚のゆかり揚げ ひじきの煮物 味噌汁 りんご	米、押麦 たら、てんぷら粉、しそふりかけ、なたね油 ひじき/ほしひじき、大豆水煮缶、にんじん、さやえんどう、ちくわ、しょうゆ、酒、本みりん だいこん、にんじん、しめじ、いわし(煮干し)、減塩みそ りんご	牛乳 がんづき 小麦粉、なたね油、卵、酢 牛乳、砂糖、じゅうそう	エネルギー 419 kcal たんぱく質 20 g 脂質 18 g カルシウム 244 mg
12 (木)	麦ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 春雨サラダ 中華スープ キウイフルーツ	米、押麦 豚肉(ロース)、たまねぎ、たけのこ(水煮)、ピーマン、本みりん、しょうが、しょうゆ、片栗粉、食塩、ごま油、しょうゆ、三温糖、酒 はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、卵(錦糸卵)、酢、三温糖、しょうゆ、ごま油 たまねぎ、キャベツ、こまつな、中華スープ、食塩 キウイフルーツ	牛乳 さつまいも蒸しパン さつまいも、砂糖、卵 牛乳、ホットケーキ粉	エネルギー 375 kcal たんぱく質 15 g 脂質 15 g カルシウム 247 mg
13 (金)	麦ご飯 鯖の味噌煮 ほうれんそうのおひたし 清汁 みかん	米、押麦 さば、しょうが、減塩みそ、酒、中ざら糖、しょうゆ、にんにく ほうれんそう、にんじん、油揚げ、しめじ、花かつお、しょうゆ 木綿豆腐、生わかめ、昆布だし汁、食塩 みかん	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 334 kcal たんぱく質 20 g 脂質 18 g カルシウム 220 mg
14 (土)	生活発表会			
16 (月)	ゆかりご飯 ツナ入り厚焼卵 小松菜と竹輪のお浸し 野菜スープ バナナ	米、押麦、しそふりかけ にんじん、たまねぎ、ツナ油漬缶、三温糖、食塩、酒、卵 こまつな、にんじん、ちくわ、花かつお、しょうゆ たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、コンソメ、食塩 バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 324 kcal たんぱく質 17 g 脂質 15 g カルシウム 229 mg
17 (火)	麦ご飯 エビフライ さつまいものサラダ 味噌汁 オレンジ	米、押麦 えびフライ(冷凍)、なたね油、中濃ソース さつまいも、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ハム、マヨドレ 緑豆もやし、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 パウンドケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー バター、グラニュー糖、卵	エネルギー 440 kcal たんぱく質 14 g 脂質 25 g カルシウム 252 mg
18 (水)	麦ご飯 カレーライス ゴマ酢和え りんご 麦茶	米、押麦 豚肉(ばら)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、カレールウ キャベツ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、ごま、酢、しょうゆ、三温糖 りんご 麦茶	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 392 kcal たんぱく質 12 g 脂質 23 g カルシウム 217 mg
19 (木)	麦ご飯 カップ納豆 大根のそぼろ煮 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 納豆、しょうゆ 豚ひき肉、だいこん、にんじん、いんげん、しょうゆ、酒、片栗粉 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 キャラットケーキ 卵、グラニュー糖、にんじん、小麦粉 バター、ベーキングパウダー	エネルギー 395 kcal たんぱく質 20 g 脂質 23 g カルシウム 284 mg

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
20(金)	ふりかけご飯 鮭のマヨネーズ焼 ほうれん草の磯和え 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦、のりたまふりかけ さけ、たまねぎ、パセリ粉、マヨドレ 緑豆もやし、ほうれん草、にんじん、刻みのり、しょうゆ はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 らくらくラスク サンドイッチパン、バター カルピス	エネルギー 383 kcal たんぱく質 21 g 脂質 20 g カルシウム 271 mg
21(土)	ひじきご飯 味噌汁 オレンジ	米、ひじき/ほしひじき、にんじん、豚肉(ばら)、油揚げ、しょうゆ、三温糖、酒、食塩 じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳120 おやつ(菓子)	エネルギー 310 kcal たんぱく質 11 g 脂質 10 g カルシウム 202 mg
23(月)	麦ご飯 ささ身あげほの揚げ キャベツのソテー 味噌汁 バナナ	米、押麦 鶏ささ身、てんぷら粉、ケチャップ、中濃ソース、なたね油 キャベツ、たまねぎ、にんじん、ベーコン、鳥がらだし汁、食塩 だいこん、にんじん、しめじ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 焼きそば 焼きそばめん、豚肉(ばら)、緑豆もやし キャベツ、にんじん、ピーマン、ソース	エネルギー 405 kcal たんぱく質 24 g 脂質 17 g カルシウム 240 mg
24(火)	ゆかりご飯 かじきの味噌焼 ブロッコリーのおひたし 清汁 りんご	米、押麦、しそふりかけ かじき、減塩みそ、三温糖、本みりん、なたね油 ブロッコリー、にんじん、かつお節、しょうゆ たまねぎ、えのきたけ、花麩、昆布だし汁、食塩 りんご	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 263 kcal たんぱく質 18 g 脂質 12 g カルシウム 180 mg
25(水)	麦ご飯 タンドリーチキン アスパラサダ 野菜スープ グレープフルーツ	米、押麦 鶏もも肉、にんにく、たまねぎ、カレー粉、ヨーグルト(無糖)、食塩、しょうゆ グリーンアスパラガス、にんじん、卵(錦糸卵)、マヨドレ たまねぎ、キャベツ、緑豆もやし、コンソメ、食塩 グレープフルーツ	牛乳 ジャムサンド サンドイッチパン イチゴジャム	エネルギー 341 kcal たんぱく質 17 g 脂質 17 g カルシウム 202 mg
26(木)	麦ご飯 豚肉と大根の煮物 若布のサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 豚肉(ばら)、だいこん、にんじん、じゃがいも、いんげん、しょうゆ、酒、本みりん、三温糖 生わかめ、きゅうり、みかん缶、酢、三温糖、しょうゆ 緑豆もやし、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 298 kcal たんぱく質 12 g 脂質 15 g カルシウム 228 mg
27(金)	麦ご飯 鱈と野菜の蒸し焼 白菜のおかか和え 味噌汁 みかん	米、押麦 たら、たまねぎ、にんじん、しめじ、バター はくさい、にんじん、花かつお、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、ほうれん草、いわし(煮干し)、減塩みそ みかん	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 278 kcal たんぱく質 16 g 脂質 13 g カルシウム 242 mg
28(土)	すいとん バナナ	すいとん用小麦粉、鶏むね肉、だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ、油揚げ、ねぎ、しょうゆ バナナ	牛乳120 おやつ(菓子)	エネルギー 214 kcal たんぱく質 9 g 脂質 8 g カルシウム 162 mg

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。  
※栄養価にはご飯のカロリーは含まれておりません。

## 基本はここから！ 朝ごはん

### 早寝 早起

### 早起きの役割

早寝することで、目覚めも自然と早くなります。そして、陽の光を浴びることで、内臓を含めた全身が自然と目覚めていきます。薄暗くてもカーテンを開けて、自然な形で子どもが目覚められるように、意識していきましょう。



### 早寝の役割



0～2歳児は14～16時間、3～5歳児は11～13時間の睡眠が必要と言われます。この間、子どもは脳と体を休めて回復させています。また、日中の記憶を整理し、定着させる役割も。同じ睡眠時間でも、早寝のほうが質がよいと言われます。

### 朝ごはんの役割



朝ごはんをとると体温が上がり、体と脳が目覚めます。エネルギーも充たされるので、子どもは日中、満足するまであそびに没頭できるでしょう。そして、目一杯、脳と体を動かすことで、心地よい疲れを感じて、夜の質のいい眠りにつながります。



# 離乳食献立表



日	献立	材料名
2月	おかゆ,豚肉の味噌焼き,ブロッコリーのおひたし,味噌汁,りんご	米、/豚肉、減塩みそ、/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、/木綿豆腐、いわし(煮干し)、減塩みそ、/りんご、
3火	おかゆ,煮魚,小松菜の煮浸し,味噌汁,バナナ	米、/あかうお、しょうゆ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ、/バナナ、
4水	おかゆ,豆腐のふんわり煮,キャベツのサラダ,味噌汁,オレンジ	米、/木綿豆腐、鶏ひき肉、にんじん、片栗粉、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、しょうゆ、/たまねぎ、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ、/オレンジ、
5木	おかゆ,二色納豆,豚汁,グレープフルーツ	米、/ひきわり納豆、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、/豚肉、だいこん、にんじん、じゃがいも、木綿豆腐、減塩みそ、/グレープフルーツ、
6金	おかゆ,鮭の照り焼き,小松菜の煮物,清汁,みかん缶	米、/さけ、しょうゆ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/たまねぎ、ほうれんそう、食塩、/みかん缶、
7土	煮込みうどん,バナナ	干しうどん、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、/バナナ、
9月	おかゆ,肉だんご,ブロッコリーの煮つけ,味噌汁,みかん缶	米、/鶏ひき肉、にんじん、キャベツ、しょうゆ、/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ、/みかん缶、
10火	おかゆ,お焼き風,大根煮,味噌汁,グレープフルーツ	米、/豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、しょうゆ、/だいこん、にんじん、しょうゆ、/はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/グレープフルーツ、
11水	おかゆ,鱈の焼き魚,小松菜のお浸し,味噌汁,りんご	米、/たら、しょうゆ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/りんご、
12木	おかゆ,豚肉と玉葱の煮物,さつまいもの甘煮,野菜スープ,キウイフルーツ	米、/豚肉、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、/さつまいも、にんじん、しょうゆ、/たまねぎ、キャベツ、こまつな、食塩、/キウイフルーツ、
13金	おかゆ,鮭の味噌煮,ほうれんそうのおひたし,清汁,みかん缶	米、/さけ、減塩みそ、しょうゆ、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、/木綿豆腐、キャベツ、食塩、/みかん缶、
14土	生活発表会	
16月	おかゆ,そばろ煮,小松菜のお浸し,野菜スープ,バナナ	米、/にんじん、たまねぎ、豚ひき肉、しょうゆ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、食塩、/バナナ、
17火	おかゆ,煮魚,さつまいものサラダ,味噌汁,オレンジ	米、/赤魚、しょうゆ、/さつまいも、にんじん、食塩、/だいこん、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/オレンジ、
18水	おかゆ,肉じゃが,キャベツの煮浸し,味噌汁,りんご	米、/豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、しょうゆ、/だいこん、こまつな、いわし(煮干し)、減塩みそ、/りんご、
19木	おかゆ,ひきわり納豆,大根のそばろ煮,味噌汁,グレープフルーツ	米、/ひきわり納豆、しょうゆ、/豚ひき肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、片栗粉、/木綿豆腐、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ、/グレープフルーツ、
20金	おかゆ,鮭の塩焼き,ほうれん草の和え物,味噌汁,キウイフルーツ	米、/さけ、食塩、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、/はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/キウイフルーツ、
21土	おかゆ,豚肉と野菜の煮物,味噌汁,オレンジ	米、/豚肉、にんじん、だいこん、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/オレンジ、
23月	おかゆ,ささ身煮,キャベツのサラダ,味噌汁,バナナ	米、/鶏ささ身、しょうゆ、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、食塩、/だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/バナナ、
24火	おかゆ,鱈の味噌煮,ブロッコリーのおひたし,清汁,りんご	米、/たら、減塩みそ、/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、/たまねぎ、ほうれんそう、食塩、/りんご、
25水	おかゆ,鶏肉の照り焼き,煮浸し,中華スープ,グレープフルーツ	米、/鶏もも肉、たまねぎ、しょうゆ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/たまねぎ、キャベツ、食塩、/グレープフルーツ、
26木	おかゆ,豚肉と大根の煮物,小松菜の和え物,味噌汁,キウイフルーツ	米、/豚肉、だいこん、にんじん、じゃがいも、しょうゆ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/キウイフルーツ、
27金	おかゆ,鱈と野菜の煮物,白菜の和え物,味噌汁,みかん缶	米、押麦、/たら、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、/はくさい、にんじん、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ、/みかん缶、
28土	煮込みうどん,バナナ	干しうどん、鶏肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、/バナナ、

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。