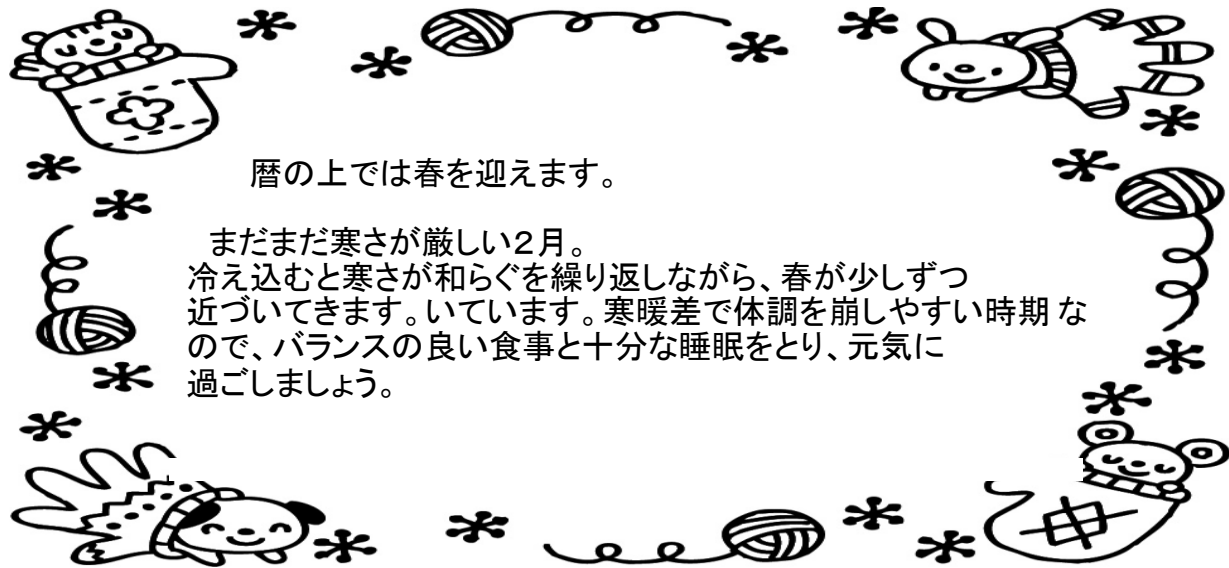


日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
1 (土)	五目うどん バナナ	干しうどん、にんじん、油揚げ、なると、ほうれんそう、しょうゆ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 299 kcal たんぱく質 10 g 脂質 8 g カルシウム 167 mg
3 (月)	麦ご飯 カップ納豆 大根のそぼろ煮 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 納豆、しょうゆ 豚ひき肉、だいこん、にんじん、いんげん、しょうゆ、酒、片栗粉 緑豆もやし、たまねぎ、キャベツ、にら、しめじ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 パンケーキ ホットケーキ粉、マーガリン 卵、砂糖、牛乳	エネルギー 323 kcal たんぱく質 18 g 脂質 14 g カルシウム 266 mg
4 (火)	麦ご飯 煮魚 ほうれんそうのおひたし 清汁 りんご	米、押麦 あかうお、中ざら糖、しょうゆ ほうれんそう、にんじん、油揚げ、しめじ、花かつお、しょうゆ たまねぎ、えのきたけ、五色麩、昆布だし汁、食塩 りんご	牛乳 揚げ餅 白玉粉、砂糖 食塩、青のり	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20 g 脂質 9 g カルシウム 232 mg
5 (水)	麦ご飯 豚肉のピカタ ひじきの煮物 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 豚肉(ロース)、小麦粉、卵、粉チーズ 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 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 キウイフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 329 kcal たんぱく質 20 g 脂質 17 g カルシウム 238 mg
6 (木)	麦ご飯 鶏肉の五目煮 もやしの和え物 味噌汁 みかん缶	米、押麦 鶏もも肉、にんじん、干しいたけ、板こんにやく、だいこん、いんげん、本みりん、酒、しょうゆ 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ みかん缶	牛乳 麩ラスク 焼ふ、バター、三温糖	エネルギー 287 kcal たんぱく質 15 g 脂質 16 g カルシウム 241 mg
7 (金)	ふりかけご飯 かじきのゴマフライ 若布の酢の物 味噌汁 バナナ	米、押麦、のりたまふりかけ かじき、しょうゆ、本みりん、小麦粉、卵、パン粉、ごま、なたね油 生わかめ、きゅうり、みかん缶、酢、三温糖、しょうゆ キャベツ、たまねぎ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 399 kcal たんぱく質 20 g 脂質 18 g カルシウム 263 mg
8 (土)	豚丼 味噌汁 オレンジ	米、豚肉(ばら)、たまねぎ、にんじん、しらたき、しょうゆ、酒、片栗粉 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 おやつ(菓子)	エネルギー 319 kcal たんぱく質 11 g 脂質 8 g カルシウム 192 mg
10 (月)	麦ご飯 鯖の味噌煮 切干大根煮 清汁 グレープフルーツ	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 切り干しだいこん、つきこん、にんじん、油揚げ、干しいたけ、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん 木綿豆腐、生わかめ、昆布だし汁、食塩 グレープフルーツ	牛乳 さつま芋のマシュマロ焼き さつま芋、牛乳 砂糖、マシュマロ	エネルギー 382 kcal たんぱく質 19 g 脂質 16 g カルシウム 249 mg
11 (火)		建国記念日		
12 (水)	麦ご飯 鶏の甘酢煮 スパゲッティサラダ 味噌汁 以)みかん缶(未)みかん缶	米、押麦 鶏手羽元、酢、にんにく、ねぎ、しょうが、三温糖、しょうゆ、本みりん サラスパ、にんじん、きゅうり、ツナ油漬缶、コーン(冷凍)、マヨドレ 緑豆もやし、たまねぎ、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 418 kcal たんぱく質 19 g 脂質 18 g カルシウム 223 mg
13 (木)	麦ご飯 鮭のマヨネーズ焼 小松菜の磯和え 味噌汁 バナナ	米、押麦 さけ、たまねぎ、パセリ粉、マヨドレ こまつな、にんじん、ちくわ、刻みのり、しょうゆ 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 おやつ(菓子)	エネルギー 331 kcal たんぱく質 18 g 脂質 16 g カルシウム 238 mg
14 (金)	麦ご飯 ハンバーグ ブロッコリーの和え物 野菜スープ いちご	米、押麦 豚ひき肉、たまねぎ、卵、牛乳、パン粉、ケチャップ、中濃ソース ブロッコリー、にんじん、花かつお、しょうゆ キャベツ、たまねぎ、にんじん、コンソメ、食塩 いちご	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 434 kcal たんぱく質 20 g 脂質 28 g カルシウム 215 mg
15 (土)		祖父母参観日		
17 (月)	ふりかけご飯 ツナ入り厚焼卵 マカロニサラダ 味噌汁 オレンジ	米、押麦、本かつおふりかけ にんじん、たまねぎ、ツナ油漬缶、三温糖、食塩、酒、卵 マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ハム、マヨドレ 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 オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 378 kcal たんぱく質 20 g 脂質 20 g カルシウム 272 mg
18 (火)	麦ご飯 ぶりの揚げ漬 すき昆布煮 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 ぶり、しょうが、にんにく、ねぎ、片栗粉、なたね油、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、ごま 刻みこんぶ、切り干しだいこん、にんじん、さつま揚げ、つきこん、大豆水煮缶、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん はくさい、緑豆もやし、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	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 504 kcal たんぱく質 20 g 脂質 26 g カルシウム 250 mg
19 (水)	麦ご飯 カレーライス ゴマ酢和え 麦茶 りんご	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)、お米で作ったカレールー 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 356 kcal たんぱく質 11 g 脂質 20 g カルシウム 205 mg

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
20(木)	麦ご飯 鱈と野菜の蒸し焼 白菜のおかか和え 清汁 以)みかん未)みかん缶	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 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 267 kcal たんぱく質 16 g 脂質 14 g カルシウム 223 mg
21(金)	麦ご飯 野菜コロッケ もやしの和え物 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 ポテトコロッケ、なたね油、中濃ソース 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ だいこん、にんじん、しめじ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 焼きそば 焼きそば麺、豚肉、にんじん、もやし 玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、ソース	エネルギー 370 kcal たんぱく質 14 g 脂質 18 g カルシウム 240 mg
22(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 はくさい、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 306 kcal たんぱく質 11 g 脂質 10 g カルシウム 209 mg
24(月)	天皇誕生日振替休日			
25(火)	麦ご飯 味付け肉だんご さつまいものサラダ 味噌汁 りんご	米、押麦 ミートボール(冷凍) さつまいも、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ハム、マヨドレ キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ りんご	牛乳 ジャムサンド サンドイッチパン いちごジャム	エネルギー 428 kcal たんぱく質 17 g 脂質 19 g カルシウム 238 mg
26(水)	ゆかりご飯 鯖のクリームニエル 大豆もやし煮 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦、しそふりかけ さば、カレー粉、小麦粉、なたね油 大豆もやし、にんじん、さつま揚げ、つきこん、干しいたけ、さやえんどう、しょうゆ、本みりん、酒 じゃがいも、たまねぎ、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 281 kcal たんぱく質 17 g 脂質 14 g カルシウム 217 mg
27(木)	未)バターロール以)麦ご飯 クリームシチュー 小松菜と竹輪のお浸し 麦茶 みかん缶	バターロール 鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、シチューミックスクリーム こまつな、にんじん、ちくわ、花かつお、しょうゆ みかん缶 麦茶	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 290 kcal たんぱく質 14 g 脂質 11 g カルシウム 215 mg
28(金)	麦ご飯 麻婆豆腐風 春雨サラダ 中華スープ キウイフルーツ	米、押麦 木綿豆腐、干しいたけ、ねぎ、にんじん、ピーマン、豚ひき肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、三温糖、減塩みそ、酒、ごま油、片栗粉 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、えのきたけ、花麩、中華スープ、食塩 キウイフルーツ	牛乳 チーズケーキ クリームチーズ、卵、生クリーム 小麦粉、グラニュー糖、レモン汁	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19 g 脂質 30 g カルシウム 257 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。



卒園する5歳児ゆり組さんに、希望献立を聞きました。
・カレーライス・シチュー・ブロッコリーの和え物・若布の酢の物・りんご・いちご
・パンケーキ・焼きそばでした。献立に取り入れました。



離乳食献立表



日	献立	材料名
1 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、
3 月	おかゆ,ひきわり納豆,大根のそぼろ煮,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、/たまねぎ、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/グレープフルーツ、
4 火	おかゆ,煮魚,ほうれんそうのおひたし,清汁,りんご	米、/あかうお、しょうゆ、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、/たまねぎ、キャベツ、食塩、/りんご、
5 水	おかゆ,豚肉と大根の煮物,味噌汁,キウイフルーツ	米、/豚肉、しょうゆ、/だいこん、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、/キウイフルーツ、
6 木	おかゆ,鶏肉の五目煮,キャベツ煮,味噌汁,みかん缶	米、/鶏肉、にんじん、だいこん、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、しょうゆ、/木綿豆腐、白菜、いわし(煮干し)、減塩みそ、/みかん缶、
7 金	おかゆ,鱈の味噌焼き,ブロッコリーのサラダ,味噌汁,バナナ	米、/たら、しょうゆ、減塩みそ、/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/バナナ、
8 土	おかゆ,豚肉の煮付け,味噌汁,オレンジ	米、/豚肉、だいこん、にんじん、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、
10 月	おかゆ,赤魚の味噌煮,大根煮,清汁,グレープフルーツ	米、/あかうお、減塩みそ、しょうゆ、/だいこん、にんじん、しょうゆ、/木綿豆腐、キャベツ、食塩、/グレープフルーツ、
11 火	建国記念日	
12 水	おかゆ,鶏肉と野菜の煮物,サラダ,味噌汁,みかん缶	米、/鶏肉、じゃがいも、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、食塩、/ほうれんそう、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/みかん缶、
13 木	おかゆ,鮭の塩焼き,小松菜の煮浸し,味噌汁,バナナ	米、/さけ、食塩、/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、/バナナ、
14 金	おかゆ,ハンバーグ,ブロッコリーのおひたし,野菜スープ,いちご	米、/豚ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、食塩、/いちご、
15 土	祖父母参観日	
17 月	おかゆ,ハンバーグ,サラダ,味噌汁,オレンジ	米、/にんじん、たまねぎ、豚ひき肉、しょうゆ、/キャベツ、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、/オレンジ、
18 火	おかゆ,鮭の煮魚,ほうれん草の煮浸し,味噌汁,キウイフルーツ	米、/さけ、しょうゆ、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、/はくさい、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/キウイフルーツ、
19 水	おかゆ,肉じゃが,和え物,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、/りんご、/こまつな、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ
20 木	おかゆ,鱈と野菜の蒸し焼,白菜の和え物,清汁,みかん缶	米、/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、/木綿豆腐、ほうれんそう、食塩、/みかん缶、
21 金	おかゆ,お焼き,ブロッコリー煮,味噌汁,グレープフルーツ	米、/じゃがいも、にんじん、鶏肉、しょうゆ、/ブロッコリー、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、/グレープフルーツ、
22 土	おかゆ,豚肉と野菜の煮物,味噌汁,オレンジ	米、/じゃがいも、にんじん、豚肉、しょうゆ、/はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/オレンジ、
24 月	天皇誕生日振替休日	
25 火	おかゆ,肉だんご風,さつまいものサラダ,味噌汁,りんご	米、/豚ひき肉、にんじん、片栗粉、/さつまいも、にんじん、しょうゆ、/キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/りんご、
26 水	おかゆ,赤魚煮,野菜煮,味噌汁,グレープフルーツ	米、/あかうお、しょうゆ、/にんじん、キャベツ、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/グレープフルーツ、
27 木	おかゆ,肉じゃが,小松菜のお浸し,味噌汁,みかん缶	米、/鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/みかん缶、/だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、
28 金	おかゆ,豆腐のふんわり煮,サラダ,中華スープ,キウイフルーツ	米、/木綿豆腐、にんじん、豚肉、しょうゆ、片栗粉、/キャベツ、にんじん、しょうゆ、/たまねぎ、ほうれんそう、食塩、/キウイフルーツ、

※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。