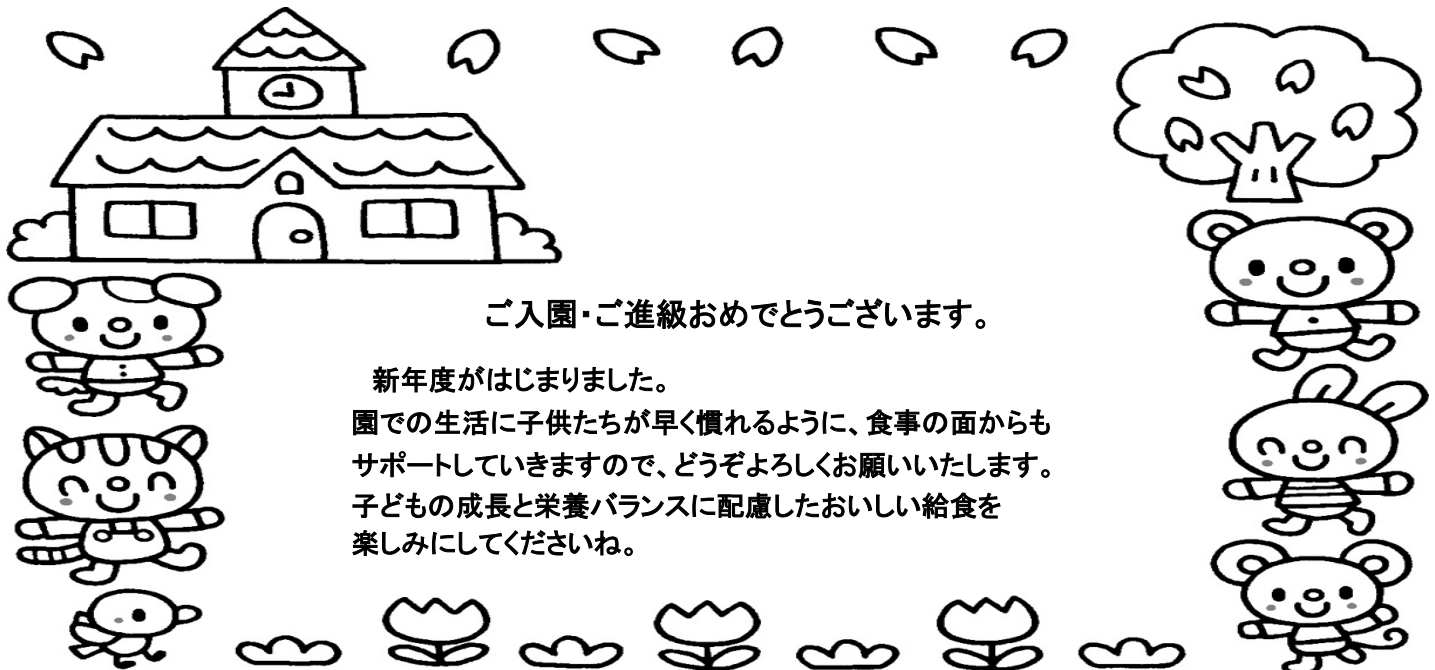


日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
1 (水)	入園・進級式 菓子パン (持ち帰り・総会に参加する園児のみ)			
2 (木)	麦ご飯 麻婆豆腐風 春雨サラダ 中華スープ バナナ	米、押麦 木綿豆腐、干しいたけ、ねぎ、にんじん、ピーマン、豚ひき肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、三温糖、減塩みそ、酒、ごま油、片栗粉 はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、卵(錦糸卵)、酢、三温糖、しょうゆ、ごま油 たまねぎ、えのきたけ、五色麩、中華スープ、食塩 バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 372 kcal たんぱく質 18 g 脂質 17 g カルシウム 232 mg
3 (金)	麦ご飯 煮魚 ほうれん草の磯和え 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 あかうお、中ざら糖、しょうゆ 緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん、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 グレープフルーツ	牛乳 がんづき 小麦粉、卵、油、牛乳 砂糖、タンサン	エネルギー 296 kcal たんぱく質 17 g 脂質 9 g カルシウム 229 mg
4 (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 おやつ(菓子)	エネルギー 349 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.7 g カルシウム 264 mg
6 (月)	麦ご飯 カップ納豆 大根のそぼろ煮 味噌汁 以りんご未煮りんご	米、押麦 カップ納豆、ひきわり納豆、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 はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、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 328 kcal たんぱく質 18 g 脂質 13 g カルシウム 247 mg
7 (火)	麦ご飯 鮭の味噌焼 ゴマ酢和え 清汁 バナナ	米、押麦 さけ、減塩みそ、三温糖、本みりん、なたね油 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 木綿豆腐、生わかめ、昆布だし汁、食塩 バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 300 kcal たんぱく質 18 g 脂質 12 g カルシウム 219 mg
8 (水)	ゆかりご飯 ツナ入り厚焼卵 すき昆布煮 野菜スープ キウイフルーツ	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 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 キャベツ、たまねぎ、鳥がらだし汁、食塩 キウイフルーツ	牛乳 大学かぼちゃ かぼちゃ、なたね油 大学いものタレ、黒ごま	エネルギー 329 kcal たんぱく質 15 g 脂質 19 g カルシウム 241 mg
9 (木)	麦ご飯 野菜コロッケ 小松菜と竹輪のお浸し 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 ポテトコロッケ、中濃ソース こまつな、にんじん、ちくわ、花かつお、しょうゆ 緑豆もやし、はくさい、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 321 kcal たんぱく質 12 g 脂質 15 g カルシウム 249 mg
10 (金)	麦ご飯 鯖の竜田揚げ ブロッコリーのサラダ 味噌汁 デコボン	米、押麦 さば、しょうが、酒、しょうゆ、片栗粉、なたね油 ブロッコリー、にんじん、卵(錦糸卵)、マヨドレ 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ デコボン	牛乳 パウンドケーキ 小麦粉、バター、卵 ベーキングパウダー、グラニュー糖	エネルギー 409 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 30.0 g カルシウム 251 mg
11 (土)	スパゲッティマトソース コンソメスープ バナナ	スパゲティ、にんじん、たまねぎ、なたね油、バター、にんにく、ホールトマト缶詰、ツナ油漬缶、しめじ、ケチャップ、粉チーズ、食塩 キャベツ、たまねぎ、コンソメ、食塩 バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 355 kcal たんぱく質 13 g 脂質 12 g カルシウム 173 mg
13 (月)	麦ご飯 豆腐のまさご揚げ ひじきの煮物 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 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 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、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 328 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 14.0 g カルシウム 182 mg
14 (火)	ふりかけご飯(のりたま) 鱈と野菜の蒸し焼 若布の酢の物 味噌汁 デコボン	米、押麦、のりたまふりかけ たら、たまねぎ、にんじん、しめじ、バター 生わかめ、きゅうり、みかん缶、酢、三温糖、しょうゆ だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ デコボン	牛乳 さつまいも蒸しパン さつまいも、砂糖、卵 牛乳、ホットケーキミックス	エネルギー 395 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 14.0 g カルシウム 174 mg
15 (水)	麦ご飯 豚肉の生姜焼き アスパラサラダ 野菜スープ キウイフルーツ	米、押麦 豚肉(ロース)、しょうが、しょうゆ、酒、本みりん グリーンアスパラガス、にんじん、卵(錦糸卵)、マヨドレ キャベツ、たまねぎ、鳥がらだし汁、食塩 キウイフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 288 kcal たんぱく質 14 g 脂質 17 g カルシウム 188 mg
16 (木)	麦ご飯 五目納豆 豚汁 バナナ	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 バナナ	牛乳 チーズケーキ クリームチーズ、卵、生クリーム バター、小麦粉、グラニュー糖、レモン汁	エネルギー 380 kcal たんぱく質 17 g 脂質 22 g カルシウム 249 mg
17 (金)	ふりかけご飯(のりたま) ぶりの照り焼 ほうれんそうのおひたし 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦、のりたまふりかけ ぶり、しょうが、しょうゆ、本みりん、酒 ほうれんそう、にんじん、油揚げ、しめじ、花かつお、しょうゆ 緑豆もやし、はくさい、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 302 kcal たんぱく質 19 g 脂質 16 g カルシウム 260 mg
18 (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 331 kcal たんぱく質 11 g 脂質 10 g カルシウム 192 mg

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
20(月)	ふりかけご飯(本かつお) 洋風厚焼卵 切干大根煮 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦、本かつおふりかけ にんじん、鶏ひき肉、干しいたけ、卵、たまねぎ、三温糖、酒、食塩、牛乳、ケチャップ 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 緑豆もやし、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 おから蒸しパン おから、黒砂糖、卵、牛乳、油 おトケキミックス、ベーキングパウダー	エネルギー 328 kcal たんぱく質 19 g 脂質 17 g カルシウム 309 mg
21(火)	麦ご飯 白身魚のゆかり揚げ 小松菜の五目と和え 味噌汁 バナナ	米、押麦 たら、てんぷら粉、しそふりかけ、なたね油 ごまつな、にんじん、しめじ、しらたき、油揚げ、ごま、酒、本みりん、しょうゆ、三温糖 キャベツ、たまねぎ、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 354 kcal たんぱく質 18 g 脂質 15 g カルシウム 287 mg
22(水)	麦ご飯 カレーライス ブロッコリーのおひたし 麦茶 グレープフルーツ	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 ブロッコリー、にんじん、花かつお、しょうゆ 麦茶 グレープフルーツ	ヨーグルト和え もも缶、みかん缶 バナナ、ヨーグルト	エネルギー 276 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 13.4 g カルシウム 69 mg
23(木)	麦ご飯 ツナと豆腐のつくね煮 若布のサラダ 味噌汁 以りんご(未)煮りんご	米、押麦 かつお油漬缶、木綿豆腐、たまねぎ、ピーマン、卵、片栗粉、しょうゆ、本みりん、なたね油 生わかめ、きゅうり、みかん缶、酢、三温糖、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 りんご	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 315 kcal たんぱく質 16 g 脂質 16 g カルシウム 250 mg
24(金)	麦ご飯 鯖の味噌煮 白菜のおかか和え 清汁 みかん缶	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 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 みかん缶	牛乳 米粉のドーナッツ 上新粉、卵、砂糖 絹ごし豆腐、ベーキングパウダー	エネルギー 368 kcal たんぱく質 19 g 脂質 20 g カルシウム 226 mg
25(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
27(月)	麦ご飯 豚肉と大根の煮物 もやしの和え物 味噌汁 グレープフルーツ	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 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 グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 300 kcal たんぱく質 14 g 脂質 16 g カルシウム 245 mg
28(火)	麦ご飯 エビフライ スパゲッティサラダ 味噌汁 デコボン	米、押麦 エビフライ、なたね油、ソース 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 だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ デコボン	牛乳 キャロットケーキ 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 467 kcal たんぱく質 16 g 脂質 24 g カルシウム 245 mg
29(水)	昭和の日			
30(木)	麦ご飯 クリームシチュー アスパラのごま和え 麦茶 みかん缶	米、押麦 鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、とうもろこし(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、シチューミックス グリーンアスパラガス、にんじん、ごま、しょうゆ 麦茶 みかん缶	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 321 kcal たんぱく質 15 g 脂質 13 g カルシウム 246 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。





# 離乳食献立表



日	献立	材料名
1水	ジャムパン	ジャムパン、
2木	おかゆ、豆腐のふんわり煮、小松菜の和え物、清汁、バナナ	米、/木綿豆腐、にんじん、豚ひき肉、減塩みそ、片栗粉、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/たまねぎ、キャベツ、食塩、/バナナ、
3金	おかゆ、煮魚、ほうれん草の煮浸し、味噌汁、グレープフルーツ	米、/あかうお、しょうゆ、/ほうれん草、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、
4土	おかゆ、豚肉と大根の煮物、白菜のおひたし、味噌汁、オレンジ	米、/豚肉、にんじん、だいこん、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、いわし(煮干し)、減塩みそ、/オレンジ、
6月	おかゆ、ひきわり納豆、大根のそぼろ煮、味噌汁、未)煮りんご	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、/はくさい、たまねぎ、ほうれん草、いわし(煮干し)、減塩みそ、/りんご、水、
7火	おかゆ、鮭の味噌焼煮、キャベツのサラダ、清汁、バナナ	米、/さけ、減塩みそ、/キャベツ、にんじん、しょうゆ、/木綿豆腐、こまつな、昆布だし汁、食塩、/バナナ、
8水	おかゆ、つくね煮、ブロッコリーのサラダ、野菜スープ、キウイフルーツ	米、/にんじん、たまねぎ、鶏ひき肉、しょうゆ、/ブロッコリー、にんじん、食塩、/キャベツ、たまねぎ、食塩、/キウイフルーツ、
9木	おかゆ、お焼き、小松菜のおひたし、味噌汁、グレープフルーツ	米、/じゃがいも、にんじん、豚ひき肉、しょうゆ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/たまねぎ、はくさい、いわし(煮干し)、減塩みそ、/グレープフルーツ、
10金	おかゆ、鱈の煮魚、ブロッコリーのサラダ、味噌汁、デコボン	米、/たら、しょうゆ、/ブロッコリー、にんじん、食塩、/木綿豆腐、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/デコボン、
11土	煮込みうどん、バナナ	干しうどん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、/バナナ、
13月	おかゆ、豆腐のふんわり煮、ほうれん草のおひたし、味噌汁、グレープフルーツ	米、/木綿豆腐、鶏ひき肉、にんじん、片栗粉、しょうゆ、/ほうれん草、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、/グレープフルーツ、
14火	おかゆ、鱈と野菜の蒸し焼、はくさいの煮浸し、味噌汁、デコボン	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、/だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/デコボン、
15水	おかゆ、豚肉の煮物、ブロッコリーのおひたし、野菜スープ、キウイフルーツ	米、/豚肉、にんじん、じゃがいも、/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、/キャベツ、たまねぎ、食塩、/キウイフルーツ、
16木	おかゆ、二色納豆、豚汁、バナナ	米、/ひきわり納豆、にんじん、ほうれん草、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、/バナナ、
17金	おかゆ、鮭の照り焼き、ほうれん草のおひたし、味噌汁、グレープフルーツ	米、/さけ、しょうゆ、/ほうれん草、にんじん、しょうゆ、/たまねぎ、はくさい、いわし(煮干し)、減塩みそ、/グレープフルーツ、
18土	おかゆ、豚肉と野菜の煮物、味噌汁、オレンジ	米、/豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、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、
20月	おかゆ、つくね煮、大根煮、味噌汁、キウイフルーツ	米、/にんじん、鶏ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、/だいこん、にんじん、しょうゆ、/こまつな、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/キウイフルーツ、
21火	おかゆ、白身魚の味噌煮、小松菜の煮浸し、味噌汁、バナナ	米、/たら、減塩みそ、/こまつな、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、/バナナ、
22水	おかゆ、豚肉の煮物、ブロッコリーのおひたし、味噌汁、グレープフルーツ	米、/豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、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、いわし(煮干し)、減塩みそ、/グレープフルーツ、
23木	おかゆ、豆腐のふんわり煮、小松菜ののびたし、味噌汁、未)煮りんご	米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、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、ほうれん草、いわし(煮干し)、減塩みそ、/りんご、水、
24金	おかゆ、赤魚の味噌煮、白菜の和え物、清汁、みかん缶	米、/あかうお、減塩みそ、/はくさい、にんじん、しょうゆ、/木綿豆腐、こまつな、食塩、/みかん缶、
25土	煮込みうどん、バナナ	干しうどん、にんじん、ほうれん草、しょうゆ、/バナナ、
27月	おかゆ、豚肉と大根の煮物、野菜サラダ、味噌汁、グレープフルーツ	米、/豚肉、だいこん、にんじん、じゃがいも、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、食塩、/木綿豆腐、はくさい、いわし(煮干し)、減塩みそ、/グレープフルーツ、
28火	おかゆ、そぼろ煮、ほうれん草のおひたし、味噌汁、デコボン	米、/豚ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、/ほうれん草、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、/デコボン、
29水	昭和の日	
30木	おかゆ、肉じゃが、ブロッコリーの和え物、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、/ブロッコリー、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、/みかん缶、

※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。