



令和5年1月 献立表

3歳以上児



日 曜	昼食	昼間	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価	行事
1 日							元旦
2 月							
3 火							
4 水							
5 木							
6 金	照り焼きチキン コールスローサラダ ペイクドパンブキン 鶏南蛮汁 りんご	牛乳100 カップライス	若鶏、もも(皮つき、生) 若鶏、もも(皮なし、生) 普通牛乳	オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) そろめん、ひやむぎ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) みつしこ(素干し) りんご(皮むき、生)	エネルギー：563kcal タンパク：22.8g 脂質：21g	食塩相当量：3.2g
7 土	甘バターサンド チキンカチャトラ 牛乳100 オレンジ	ゼリー(りんご) せんべい	ホイップクリーム(植物性脂肪) 若鶏、もも(皮つき、生) クリーム(乳脂肪) 普通牛乳	食パン 薄力粉(1等) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) にんにく(りん茎、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：677kcal タンパク：20g 脂質：21.6g	食塩相当量：3.1g
8 日							
9 月							
10 火	チキンカツ キャベツ和え えのき汁 金時豆 みかん	ヨーグルトドリンク ビスケット	若鶏、むね(皮つき、生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) ささげ(全粒、乾) ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳	薄力粉(1等) パン粉(生) 調合油(ざらめ糖(中ざら糖) ビスケット(ハード) ごま(いり) ざらめ糖(グラニュー糖) 食パン	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：476kcal タンパク：19.2g 脂質：15g	食塩相当量：1.3g
11 水	鮭のちゃんちゃん焼き 中華ソテー わかめ汁 かぼちゃの甘煮 みかん	牛乳100 セサミトースト	まだら(生) ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	有塩バター ごま油 緑豆はるさめ(乾) ごま(いり) ざらめ糖(グラニュー糖) 食パン	えのきたけ(生) ぶなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きくらげ(乾) チンゲンサイ(葉、生) 乾燥わかめ(素干し) 日本かぼちゃ(果実、生)	エネルギー：496kcal タンパク：21.2g 脂質：18.9g	食塩相当量：1.9g
12 木	五目昆布煮 野菜入り卵焼き なめこ汁 レンコンのきんぴら オレンジ	ヤクルト せんべい	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 油揚げ さつま揚げ 鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 ごま油 米菓(塩せんべい)	みつしこ(素干し) ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) れんこん(根茎、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：407kcal タンパク：16.8g 脂質：12.6g	だんごさし
13 金	煮込みハンバーグ 温野菜 大根汁 粉ぶき芋 みかん	牛乳100 チーズおかかおにぎり	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 削り節	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ごま油	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) えのきたけ(生) エリンギ(生) キャベツ(結球葉、生) フロccoli(花序、生) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみか	エネルギー：585kcal タンパク：25g 脂質：26.8g	食塩相当量：2.3g
14 土	ミルクリッチ グラタン 牛乳200 りんご	野菜生活100 ビスケット	クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) 若鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳	ココスパン、オリーブ油 マカロニスバゲッティ(乾) 有塩バター 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) ビスケット(ハード)	たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) フロccoli(花序、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：689kcal タンパク：21.2g 脂質：27.7g	食塩相当量：1.8g
15 日							
16 月	白菜シチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳100 りんご	なかよしヨーグルト いも花子	成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マカロニスバゲッティ(乾) 羊かりんとう	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：463kcal タンパク：14.9g 脂質：18.2g	食塩相当量：0.7g



令和5年1月 献立表

3歳以上児



日曜	昼食	昼間	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価	行事
17 火	豚肉の生姜焼き ビーフソテー とろりんスープ ブロッコリーのおかか和え みかん	スポン せんべい	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏肉、ひき肉(生) かに風味かまぼこ 鶏卵、全卵(生) かつお節	オリーブ油 ビーフ 有塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) えのきたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん・じょうのう	エネルギー：474kcal タンパク：17.2g 脂質：15.2g	食塩相当量：2.8g
18 水	かじきの味噌焼き マカロニサラダ こぶゆ 黒豆 みかん 赤飯	麦茶 誕生ケーキ アイス	めかじき(生) 米みそ(甘みそ) ぼたて(貝柱、煮干し) 黄だいず(国産、乾) あずき(全粒、乾)	オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) さいとも(球茎、生) しらたき 焼きふ(観世ふ) ざらめ糖(中ざら糖) 水稲穀粒(精白米)	根深ねぎ(葉、軟白、生) しょうが(根茎、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) 乾しいたけ(乾) きくらげ(乾) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：679kcal タンパク：28.2g 脂質：25g	誕生会
19 木	五目納豆 さつま芋の甘煮 白菜汁 みかん	ヤクルト ウエハース	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 油揚げ 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) ウエハース	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：447kcal タンパク：15.9g 脂質：16.4g	
20 金	白身魚のタルタルソース 青菜のごま和え キャベツ汁 ベイクドパンブキン みかん	牛乳100 お好み焼き	まだら(生) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 さくらえび(素干し) かつお節	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油 マヨネーズ(全卵型) ごま(いり) オリーブ油	ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) キャベツ(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本かぼちゃ(果実、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) スイートコーン缶詰	エネルギー：530kcal タンパク：23.7g 脂質：27g	食塩相当量：2.1g
21 土	クリームサンド 厚揚げの中華煮 牛乳200 オレンジ	リンゴジュース せんべい	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 生揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	食パン ワッフル(カスタードクリーム入り) でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) なら(葉、生) たけのこ(水煮缶詰) たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) 乾しいたけ(乾) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：725kcal タンパク：27.1g 脂質：20.1g	食塩相当量：2.3g
22 日							
23 月	ハッシュドポーク ちくわ厚揚げ煮 牛乳100 りんご	白いお星さまヨーグルト ビスケット	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 焼き竹輪 生揚げ 普通牛乳	オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) ビスケット(ハード)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：506kcal タンパク：18.6g 脂質：20.3g	食塩相当量：2g
24 火	ポテトコロッケ 三色和え ニラ玉汁 きんぴらごぼう みかん	牛乳100 ビスコ	ふた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 納ごし豆腐 米みそ(甘みそ) ぶた大型種、かた(脂身つき、生) さつま揚げ 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油 ごま油 板こんにやく(精粉こんにやく) ごま(いり)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) なら(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) まいたけ(生) れんこん(根茎、生) きやいんげん(若ざや、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：517kcal タンパク：20.1g 脂質：22.7g	食塩相当量：1.7g
25 水	さばの味噌煮 ブロッコリーサラダ すまし汁 じゃがバター みかん	牛乳100 フルーツサンド	まさば(生) 米みそ(甘みそ) まぐろ類 缶詰(油漬、フレーク、ライト) 納ごし豆腐 普通牛乳 ホイップクリーム(乳脂肪)	マヨネーズ(全卵型) マカロニ・スパゲッティ(乾) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター ロールパン	しょうが(根茎、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) まいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) 根深ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) パナナ(生)	エネルギー：555kcal タンパク：23.5g 脂質：25.1g	食塩相当量：2.3g
26 木	里芋の煮物 かぼちゃキッシュ 青菜汁 ブロッコリーのおかか和え りんご	ヤクルト せんべい	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 油揚げ 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) かつお節	さいとも(球茎、生) 板こんにやく(精粉こんにやく) オリーブ油 薄力粉(1等) 有塩バター 焼きふ(観世ふ) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) きやいんげん(若ざや、生) 乾しいたけ(乾) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 日本かぼちゃ(果実、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生)	エネルギー：410kcal タンパク：13g 脂質：12.1g	食塩相当量：1.7g
27 金	鶏肉のさっぱり煮 和風ポテトサラダ 温そうめん汁 青菜とえのき和え みかん	牛乳100 チーズ蒸しパン	若鶏、もも(皮つき、生) 焼き竹輪 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) そうめん、ひやむぎ(乾) プレミックス粉(ホットケーキ用) オリーブ油	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) みつだいこんぶ(素干し) ほうれんそう(葉、通年平均、生) えのきたけ(生) うんしゅうみかん・じょうのう	エネルギー：503kcal タンパク：20.7g 脂質：19.4g	食塩相当量：2.2g
28 土	ソフトフランスピーナツパン コロコロスープ 牛乳100 オレンジ	ゼリー(ぶどう) せんべい	ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	コッペパン らっかせい(ピーナツバター) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：701kcal タンパク：22.7g 脂質：28.1g	食塩相当量：2.3g
29 日							
30 月	きのこカレー 小女子甘煮 牛乳100 みかん	なかよしヨーグルト 麩菓子	ふた大型種、かた(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、乾) いかなご(生) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) エリンギ(生) えのきたけ(生) ぶなしめじ(生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：473kcal タンパク：16.8g 脂質：15.4g	食塩相当量：2.1g
31 火	ポークチャップ マセドアンサラダ まいたけ汁 きゃべつの塩昆布和え りんご	牛乳100 ビスケット	ぶり(成魚、生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) ビスケット(ハード)	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) まいたけ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾燥わかめ(素干し) キャベツ(結球葉、生) 塩昆布 りんご(皮むき、生)	エネルギー：485kcal タンパク：19.1g 脂質：22.7g	食塩相当量：1.8g

※材料の都合により献立を変更する場合があります。



令和5年1月 献立表



3歳未満児

日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	行事	
	期間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1 日								元旦	
2 月									
3 火									
4 水									
5 木									
6 金	麦茶 せんべい	照り焼きチキン コールスローサラダ ベイクドパンプキン 鶏南蛮汁 りんご ご飯	牛乳100 カップライス(手作り)	若鶏、もも(皮つき、生) 若鶏、もも (皮なし、生) 普通牛乳	オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) そ うめん、ひやむぎ(乾) でん粉(じゃ がいもでん粉) 水稲穀粒(精白米)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん 茎、生) キャベツ にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果 実、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) みついしこんぶ(素干 し) りんご(皮むき、生)	エネルギー：646kcal たんぱく：22g 脂質：19.3g	食塩相当量：2.8g	
7 土	麦茶 ビスコ	甘バターサンド チキンカチャトラ 牛乳100 オレンジ	ゼリー(りんご) せんべい	ホイップクリーム(植物性脂肪) 若 鶏、もも(皮つき、生) クリーム(乳脂 肪) 普通牛乳	食パン 薄力粉(1等) じゃがいも (焼茎、皮なし、生) オリーブ油 米 菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) えのき たけ(生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) にんにく(りん 茎、生) ハレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：619kcal たんぱく：17.3g 脂質：21g	食塩相当量：2.7g	
8 日									
9 月									成人の日
10 火	ゼリー(りんご)	チキンカツ キャベツ和え えのき汁 金時豆 みかん ご飯	ヨーグルトドリンク (手作り) ビスケット	若鶏、むね(皮つき、生) 鶏卵、全卵 (生) かつお節 米みそ(甘みそ) さ ざげ(全粒、乾) ヨーグルト(全脂無 糖) 普通牛乳	薄力粉(1等) パン粉(生) 調合油 ざらめ糖(中ざら糖) 水稲穀粒(精白 米) ビスケット(ハード)	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) えのき たけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) う んしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：543kcal たんぱく：17.3g 脂質：12g	食塩相当量：0.9g	
11 水	バナナ	鮭のちゃんちゃん焼き 中華ソーテー わかめ汁 かぼちゃの甘煮 みかん ご飯	牛乳100 セサミトースト (手作り)	まだら(生) ぶた大型種、かた(脂身 つき、生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘み そ) 普通牛乳	有塩バター ごま油 緑豆はるさめ (乾) 水稲穀粒(精白米) ごま(い り) ざらめ糖(グラニュー糖) 食パン	バナナ(生) えのきたけ(生) ぶなしめじ(生) にんじん たまねぎ スイートコーン缶詰 きくらげ(乾) チンゲンサイ 乾燥わかめ(素干し) 日本かぼちゃ(果実、生) うんしゅう みかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：597kcal たんぱく：20.2g 脂質：16.6g	食塩相当量：1.6g	
12 木	なかよしヨーグルト	五目昆布煮 野菜入り卵焼き なめこ汁 レンコンのきんぴら オレンジ ご飯	ヤクルト せんべい	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏 卵、全卵(生) 油揚げ さつま揚げ 鶏肉、ひき肉 (生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 ごま油 水稲穀粒(精白 米) 米菓(塩せんべい)	みついしこんぶ(素干し) ごぼう(根、生) にんじん(根、皮 つき、生) たまねぎ(りん茎、生) なめこ(生) 根深ねぎ (葉、軟白、生) れんこん(根茎、生) ハレンシアオレンジ (砂じょう、生)	エネルギー：540kcal たんぱく：17.4g 脂質：13g	食塩相当量：2.4g	だんごさし
13 金	麦茶 たまごボーロ	煮込みハンバーグ 温野菜 大根汁 粉ふき芋 みかん ご飯	牛乳100 チーズおかおにぎり (手作り)	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏 卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘み そ) 普通牛乳 削り節	ポーロ(衛生ポーロ) オリーブ油 じゃがいも(焼茎、皮なし、生) 水稲 穀粒(精白米) ごま(いり) ごま油	にんじん たまねぎ ぶなしめじ(生) えのきたけ(生) エ リンギ(生) キャベツ ブロッコリー だいこん(根、皮つき 、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん・じょうの う(早生、生)	エネルギー：688kcal たんぱく：22.9g 脂質：23.5g	食塩相当量：1.9g	
14 土	麦茶 せんべい	ミルクリッチ グラタン 牛乳100 りんご	野菜生活100 ビスケット	クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) 若 鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) コッペパン オ リーブ油 マカロニス・スパゲッティ(乾) 有塩バター 薄力粉(1等) パン粉 (乾燥) ビスケット(ハード)	たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、 生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：511kcal たんぱく：14.9g 脂質：18.9g	食塩相当量：1.6g	
15 日									
16 月	ぶどうジュース せんべい	白菜シチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳100 りんご ご飯	なかよしヨーグルト いも花子	成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ	米菓(塩せんべい) オリーブ油 じ ゃがいも(焼茎、皮なし、生) マカロニ スパゲッティ(乾) 水稲穀粒(精白 米) 手かりんどう	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい (結球葉、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：632kcal たんぱく：16.5g 脂質：17.5g	食塩相当量：0.9g	



令和5年1月 献立表



3歳未満児

日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	行事	
	期間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
17 火	ゼリー(ぶどう)	豚肉の生姜焼き ビーフンソテー とろりんスープ ブロッコリーのおかか和え みかん ご飯	スポロン せんべい	ふた大型種 かつお(脂身つき、生) 鶏肉、ひき肉(生) かに風味かまぼこ 鶏卵、全卵(生) かつお節	オリーブ油 ビーフン 有塩バターでん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん キャベツ 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) えのきたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：558kcal たんぱく質：15.7g 脂質：12.9g	食塩相当量：2.5g	
18 水	麦茶 誕生ケーキ	かじきの味噌焼き マカロニサラダ こづゆ 黒豆 みかん 赤飯	アイス	めかき(生) 米みそ(甘みそ) ほたてがけ(貝柱、煮干し) 黄だいず(国産、乾) あずき(全粒、乾)	ショートケーキ オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ さといも したき 焼きふ ざらめ糖(中ざら糖) 水稲穀粒 アイスクリーム	根深ねぎ(葉、軟白、生) しょうが(根茎、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) 乾しいたけ(乾) きくらげ(乾) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：687kcal たんぱく質：25g 脂質：21.1g	食塩相当量：2g	誕生会
19 木	なかよしヨーグルト	五目納豆 さつま芋の甘煮 白菜汁 みかん ご飯	ヤクルト ウエハース	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 油揚げ 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米) ウエハース	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：576kcal たんぱく質：17.2g 脂質：16.9g	食塩相当量：1.6g	
20 金	麦茶 せんべい	白身魚のタルタルソース 青菜のごま和え キャベツ汁 ベイクドパンプキン みかん ご飯	牛乳100 お好み焼き(手作り)	まだら(生) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 さくらえび(素干し) かつお節	米菓(塩せんべい) 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油 マヨネーズ(全卵型) ごま(しり) オリーブ油 水稲穀粒(精白米)	ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん 緑豆もやし(生) キャベツ 根深ねぎ 日本かぼちゃ うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) あおさ(素干し)	エネルギー：594kcal たんぱく質：17.2g 脂質：23.1g	食塩相当量：1.8g	
21 土	麦茶 麩菓子	クリームサンド 厚揚げの中華煮 牛乳100 オレンジ	リンゴジュース せんべい	ふた大型種 かつお(脂身つき、生) 生揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	食パン ワッフル(カスタードクリーム入り) でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) にら(葉、生) たけのこ(水煮缶詰) たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) しょうが(根茎、生) にんじん(りん茎、生) 乾しいたけ(乾) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：584kcal たんぱく質：20.5g 脂質：14g	食塩相当量：1.8g	
22 日									
23 月	リンゴジュース せんべい	ハッシュドポーク ちくわ厚揚げ煮 牛乳100 りんご ご飯	お星さまヨーグルト ビスケット	ふた大型種 かつお(脂身つき、生) 焼き竹輪 生揚げ 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ハード)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：637kcal たんぱく質：18.8g 脂質：17.4g	食塩相当量：1.9g	
24 火	ゼリー(りんご)	ポテトコロッケ 三色和え ニラ玉汁 きんぴらごぼう みかん ご飯	牛乳100 ビスコ	ふた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 納こし豆腐 米みそ(甘みそ) ぶた大型種 かつお(脂身つき、生) さつま揚げ 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油 ごま油 板こんにやく(精粉こんにやく) ごま(しい) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ にら(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ごぼう(根、生) れんこん(根茎、生) さやいんげん(若ざや、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：584kcal たんぱく質：18.8g 脂質：19.1g	食塩相当量：1.5g	
25 水	パナナ	さばの味噌煮 ブロッコリーサラダ すまし汁 じゃがバター みかん ご飯	牛乳100 フルーツサンド (手作り)	まさば(生) 米みそ(甘みそ) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 納こし豆腐 普通牛乳 ホイップクリーム(乳脂肪)	マヨネーズ(全卵型) マカロニ・スパゲッティ(乾) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 水稲穀粒(精白米) ロールパン	バナナ(生) しょうが(根茎、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) まいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) 根深ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：634kcal たんぱく質：21.6g 脂質：21.2g	食塩相当量：2.1g	
26 木	なかよしヨーグルト	里芋の煮物 かぼちゃキッシュ 青菜汁 ブロッコリーのおかか和え りんご ご飯	ヤクルト せんべい	ふた大型種 かつお(脂身つき、生) 油揚げ 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) かつお節	さといも(球茎、生) 板こんにやく(精粉こんにやく) オリーブ油 薄力粉(1等) 有塩バター 焼きふ(観世ふ) 水稲穀粒(精白米) 米菓	にんじん ごぼう(根、生) さやいんげん 乾しいたけ(乾) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰 日本かぼちゃ(果実、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) ブロッコリー(花序、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：554kcal たんぱく質：15.1g 脂質：13.3g	食塩相当量：1.6g	
27 金	麦茶 ビスコ	鶏肉のさっぱり煮 和風ポテトサラダ 温そうめん汁 青菜とえのき和え みかん ご飯	牛乳100 チーズ蒸しパン (手作り)	若鶏、もも(皮つき、生) 焼き竹輪 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) そうめん、ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精白米) プレミックス粉(ホットケーキ用) オリーブ油	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり 根深ねぎ たまねぎ 乾燥わかめ(素干し) みつだいこんぶ(素干し) ほうれんそう(葉、通年平均、生) えのきたけ(生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：591kcal たんぱく質：19.6g 脂質：18.8g	食塩相当量：2g	
28 土	麦茶 ビスケット	ソフトフランスピーナツパン コロコロスープ 牛乳100 オレンジ	ゼリー(ぶどう) せんべい	ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	ビスケット(ハード) コッペパン ろっかせい(ピーナツバター) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) にんじん(りん茎、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：653kcal たんぱく質：20.4g 脂質：25.8g	食塩相当量：2.1g	
29 日									
30 月	フルーツジュース せんべい	きのこカレー 小女子甘煮 牛乳100 みかん ご飯	なかよしヨーグルト 麩菓子	ふた大型種 かつお(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、乾) いかなご(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) エリンギ(生) えのきたけ(生) ふなめじ(生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：601kcal たんぱく質：17.8g 脂質：14.5g	食塩相当量：1.9g	
31 火	ゼリー(ぶどう)	ポークチャップ マセドアンサラダ まいたけ汁 きゃべつの塩昆布和え りんご ご飯	牛乳100 ビスケット	ぶり(成魚、生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ハード)	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) まいたけ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾燥わかめ(素干し) キャベツ(結球葉、生) 塩昆布 りんご(皮むき、生)	エネルギー：572kcal たんぱく質：17.7g 脂質：19.4g	食塩相当量：1.5g	

※材料の都合により献立を変更する場合があります。