

# 1月 献立表 幼児食(以上児)

2025年 1月

面川報徳保育園

日付	献立名+B3:AJ4B7B3:AL4B3:AL4B3:AJ4B3:ALB3:AM4		食材名				栄養価	行事
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
1 水								
2 木								
3 金								
4 土								
5 日								
6 月	ごはん(持参) 花焼売 春雨サラダ ペイクドパンキン えのき汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎せんべい(きなこお かき)	豚ひき肉、鶏ささみ、厚削り、米 みそ、牛乳	たまねぎ、干しいたけ、しょう が、きゅうり、にんじん、コーン 缶、きくらげ、かぼちゃ、えのき たけ、乾燥わかめ、日高こん ぶ、切干しいたけ、バレンシア オレンジ	うるち米、しゅうまいの皮、ごま 油、かたくり粉、はるさめ、いりご ま、オリーブ油	こいくちしょうゆ、あら塩、 だししょうゆ、米粉、きび砂 糖、塩せんべい	エネルギー 529kcal たんぱく質 18.4g 脂質 15.2g 炭水化物 86.1g 塩分 1.6g	
7 火	ごはん(持参) ハッシュドポーク 竹輪厚揚げ煮 ペイクドポテト 牛乳 100 みかん	◎なかよしヨーグルト ◎いも花子	豚かた肉 せん切り、焼き竹輪、 厚揚げ、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリンギ、 コーン缶、ブロッコリー、みかん	うるち米、マカロニ、オリーブ油、 じゃがいも	ハヤシライス風、こいくち しょうゆ、きび砂糖、純米 酒、あら塩、いも花子	エネルギー 606kcal たんぱく質 21.1g 脂質 18.5g 炭水化物 94.0g 塩分 2.4g	
8 水	ごはん(持参) かつおの竜田揚げ 土佐和え スクランブルエッグ 白菜汁 みかん	◎牛乳 100 ◎カレーパン	かつお、かつお節、卵、プロセス チーズ、油揚げ、厚削り、米み そ、牛乳、豚ひき肉、ピザ用チー ズ	しょうが、乾燥わかめ、ほうれん そう、にんじん、コーン缶、はく さい、長ねぎ、日高こんぶ、みか ん、たまねぎ	うるち米、オリーブ油、ごま油、 有塩バター、コッペパン	こいくちしょうゆ、純米酒、 片栗粉、バセリ粉、きび砂 糖、トマトケチャップ、カ レールウ	エネルギー 711kcal たんぱく質 31.1g 脂質 25.6g 炭水化物 96.9g 塩分 2.9g	
9 木	ごはん(持参) 家常豆腐(ジャージャンドウ フ) スパニッシュオムレツ 焼きブロッコリー すまし汁	◎牛乳 100 ◎水族館のなかまた ち(ビスケット)	厚揚げ、豚もも肉、卵、牛乳、納 ごし豆腐、厚削り、高野豆腐	にんじん、干しいたけ、長ね ぎ、青ピーマン、しょうがおろし 汁、たまねぎ、えのきたけ、ほう れんそう、干しひじき、ブロッ コリー、まいたけ、乾燥わかめ、日 高こんぶ、りんご	うるち米、ごま油、きび砂糖、か たくり粉、じゃがいも、オリーブ 油、有塩バター	純米酒、こいくちしょうゆ、 戻し汁、かつお、昆布だ し、甘みそ、バセリ粉、あら 塩、きび砂糖、ビスケット	エネルギー 603kcal たんぱく質 27.6g 脂質 25.0g 炭水化物 74.0g 塩分 2.1g	
10 金	ごはん(持参) 鶏肉のカレークリームソース 青菜のごま和え きんぴらごぼう 温そうめん汁 みかん	◎牛乳 100 ◎ウエハース	鶏もも肉 25g、生クリーム、鶏 もも肉 せん切り、厚削り、牛乳	にんにく、たまねぎ、ほうれんそ う、りょくとうもやし、にんじん、 コーン缶、ごぼう、長ねぎ、干し しいたけ、日高こんぶ、みかん	うるち米、いりごま、ごま油、そう めん	こいくちしょうゆ、カレー 粉、きび砂糖、純米酒、本 みりん、あら塩、ウエハー ス	エネルギー 531kcal たんぱく質 20.6g 脂質 19.9g 炭水化物 72.6g 塩分 2.2g	だんごさし
11 土	ソフトフランス ミルクリッチ グラタン 牛乳 100 オレンジ	◎白いお星様ヨーグ ルト ◎ほしのおせんべい	ホイップクリーム、鶏もも肉 せん 切り、ピザ用チーズ、調整豆 乳、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、エリンギ、コーン缶、 ブロッコリー、バレンシアオレンジ	コッペパン、マカロニ、オリーブ 油、有塩バター、米粉、パン粉	バセリ粉、あら塩、塩せん べい	エネルギー 579kcal たんぱく質 20.6g 脂質 23.9g 炭水化物 78.0g 塩分 1.6g	
12 日								
13 月								成人の日
14 火	ごはん(持参) きのこハンバーグ 温野菜 じゃがバター かきたま汁 りんご	◎牛乳 100 ◎ばりばりパンキン	豚ひき肉、高野豆腐、牛乳、卵、 納ごし豆腐、厚削り	にんじん、たまねぎ、ぶなしめ じ、エリンギ、えのきたけ、キャ ベツ、コーン缶、ブロッコリー、長 ねぎ、こまつな、日高こんぶ、り んご	うるち米、パン粉、オリーブ油、 有塩バター、じゃがいも、かたくり 粉	純米酒、トマトケチャップ、こ 中濃ソース、きび砂糖、こ いくちしょうゆ、あら塩、だ ししょうゆ、バセリ粉、塩せ んべい	エネルギー 584kcal たんぱく質 25.9g 脂質 23.1g 炭水化物 75.8g 塩分 2.3g	

15	水	ごはん(持参) さばの竜田揚げ 三色和え 金時豆 まいたけ汁 みかん	◎牛乳 100 ◎セサミトースト	さば、かつお節、ささげ、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳	しょうが、キャベツ、にんじん、コーン缶、まいたけ、長ねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、みかん	うるち米、オリーブ油、食パン、いりごま、有塩バター	純米酒、こいくちしょうゆ、片栗粉、あら塩、きび砂糖	エネルギー 702kcal たんぱく質 26.3g 脂質 26.2g 炭水化物 99.1g 塩分 2.1g	
16	木	ごはん(持参) 春雨入り麻婆豆腐 花型卵 おさつバター キャベツ汁 みかん	◎牛乳 100 ◎パンダちゃんクッキー	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、キャベツ、長ねぎ、日高こんぶ、みかん	うるち米、はるさめ、ごま油、きび砂糖、かたくり粉、さつまいも、有塩バター	甘みそ、こいくちしょうゆ、ごま油、あら塩、ソフトビسケット	エネルギー 531kcal たんぱく質 21.9g 脂質 19.2g 炭水化物 73.1g 塩分 1.6g	
17	金	ごはん(持参) 五目納豆 長芋のそぼろ煮 煮込みうどん汁 りんご	◎牛乳 100 ◎米粉のお好み焼き	糸引き納豆、焼き竹輪、卵、プロセスチーズ、鶏ひき肉、厚削り、鶏もも肉、せん切り、油揚げ、牛乳、ピザ用チーズ、さくらえび、かつお節、ツナ缶	長ねぎ、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、りんご、キャベツ、りょうとうもやし、コーン缶、あおさ	うるち米、オリーブ油、ながいも、かたくり粉、干しうどん、米粉	こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、本みりん、だししょうゆ、あら塩、中濃ソース、マヨネーズ	エネルギー 596kcal たんぱく質 25.6g 脂質 19.2g 炭水化物 85.4g 塩分 3.0g	
18	土	カツサンド・甘バターサンド 中華風コーンスープ 牛乳 100 オレンジ	◎なかよしヨーグルト ◎かりんとう	豚かたロース、卵、ホイップクリーム、鶏もも肉、せん切り、牛乳、ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、えのきたけ、パレンシアオレンジ	食パン、米粉、パン粉、食用こめ油、かたくり粉、オリーブ油	中濃ソース、丸鶏がらスープ、あら塩、揚げせんべい	エネルギー 649kcal たんぱく質 24.9g 脂質 21.7g 炭水化物 94.6g 塩分 2.8g	
19	日								
20	月	ごはん(持参) 鶏の磯辺天ぷら ひじきとれんこんのサラダ さつまいものきんぴら 豚汁 みかん	◎フルーツヨーグルト ◎小魚せんべい	鶏もも肉 25g、豚かた肉、せん切り、木綿豆腐、厚削り、米みそ、プレーンヨーグルト	あおのり、干しひじき、れんこん、にんじん、さやいんげん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、日高こんぶ、みかん、バナナ、みかん缶、白桃缶	うるち米、揚げ油、天ぷら粉、きび砂糖、ごま油、いりごま、さつまいも、さといも、グラニュー糖	おろしにんにく、おろししょうゆ、こいくちしょうゆ、水、純米酒、米酢、甘みそ、塩せんべい	エネルギー 616kcal たんぱく質 18.8g 脂質 19.1g 炭水化物 97.5g 塩分 1.0g	
21	火	ごはん(持参) 焼肉 ビーフソテー 豆腐汁 みかん	◎牛乳 100 ◎とうもろこしせんべい	豚かたロース、鶏ひき肉、納ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、きくらげ、乾燥わかめ、日高こんぶ、みかん	うるち米、いりごま、ごま油、ビーフン、有塩バター	こいくちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、片栗粉、塩せんべい	エネルギー 531kcal たんぱく質 19.2g 脂質 18.2g 炭水化物 76.5g 塩分 1.3g	
22	水	鶏肉の混ぜごはん 鮭の西京焼き かぼちゃサラダ 竹輪の磯部揚げ こづゆ オレンジ	◎牛乳 100 ◎誕生ケーキ	鶏もも肉 25g、油揚げ、さけ、米みそ、プロセスチーズ、焼き竹輪、ほたて、牛乳	にんじん、ふなしめじ、まいたけ、きゅうり、コーン缶、かぼちゃ、あおさ、干しいたけ、きくらげ、パレンシアオレンジ	うるち米、きび砂糖、オリーブ油、天ぷら粉、さといも、糸こんにゃく、焼きふ	水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、純米酒、きび砂糖、マヨネーズ、あら塩、誕生ケーキ	エネルギー 688kcal たんぱく質 28.7g 脂質 27.6g 炭水化物 86.9g 塩分 3.0g	誕生会
23	木	ごはん(持参) じゃがいものひき肉煮 厚焼きたまご ブロッコリーのおかか和え まいたけ汁 みかん	◎牛乳 100 ◎水族館のなかまたち(ビスケット)	豚ひき肉、さつまいも、厚削り、卵、かつお節、油揚げ、米みそ、高野豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ほうれんそう、にんじん、りょうとうもやし、コーン缶、にんにく、れんこん、長ねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、みかん	うるち米、じゃがいも、糸こんにゃく、オリーブ油、かたくり粉	きび砂糖、こいくちしょうゆ、純米酒、だししょうゆ、ビスケット	エネルギー 551kcal たんぱく質 23.0g 脂質 19.8g 炭水化物 75.6g 塩分 1.4g	
24	金	ごはん(持参) 鶏肉のオレンジ煮 ナムル れんこんのきんぴら 鶏南蛮汁 いちご	◎牛乳 100 ◎チーズおかかおにぎり	鶏もも肉 25g、鶏もも肉、せん切り、厚削り、牛乳、プロセスチーズ、かつお節	たまねぎ、パレンシアオレンジ、ほうれんそう、にんじん、りょうとうもやし、コーン缶、にんにく、れんこん、長ねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、いちご	うるち米、いりごま、ごま油、干しうどん、かたくり粉	おろしにんにく、こいくちしょうゆ、本みりん、純米酒、水、あら塩	エネルギー 594kcal たんぱく質 23.0g 脂質 17.9g 炭水化物 90.4g 塩分 2.7g	
25	土	コッペパン ピーナッツ コーンチャウダー 牛乳 100 オレンジ	◎白いお星様ヨーグルト ◎ウエハース	鶏もも肉、せん切り、調整豆乳、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、パレンシアオレンジ	コッペパン、ピーナッツバター、有塩バター、米粉、オリーブ油	あら塩、ウエハース	エネルギー 612kcal たんぱく質 23.9g 脂質 23.7g 炭水化物 83.4g 塩分 2.1g	
26	日								
27	月	ごはん(持参) ポークチャップ ジャーマンポテト ペイクドパンブキン けんちん汁 いちご	◎なかよしヨーグルト ◎ミレービスケット	豚かたロース、無添加ウインナー、豚かた肉、せん切り、木綿豆腐、厚削り、ヨーグルト	たまねぎ、にんにく、コーン缶、かぼちゃ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、日高こんぶ、いちご	うるち米、オリーブ油、じゃがいも、有塩バター、さといも	トマトケチャップ、中濃ソース、パセリ粉、あら塩、こいくちしょうゆ、本みりん、ハードビスケット	エネルギー 633kcal たんぱく質 21.8g 脂質 20.4g 炭水化物 97.8g 塩分 2.2g	
28	火	ごはん(持参) 酢鶏 もやしときゅうりのツナ和え こふき芋 大根汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎せんべい(こつぶじゃがあられ)	鶏もも肉 25g、ツナ缶、油揚げ、厚削り、米みそ、高野豆腐、牛乳	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、水煮、青ピーマン、干しいたけ、りょうとうもやし、きゅうり、だいこん、長ねぎ、日高こんぶ、パレンシアオレンジ	うるち米、きび砂糖、かたくり粉、オリーブ油、ごま油、じゃがいも	こいくちしょうゆ、水、米酢、トマトケチャップ、パセリ粉、あら塩、塩せんべい	エネルギー 551kcal たんぱく質 22.9g 脂質 20.9g 炭水化物 74.3g 塩分 1.3g	
29	水	ごはん(持参) カレイの煮付け ごぼうサラダ レバーの甘辛煮 とろりんスープ りんご	◎牛乳 100 ◎フルーツサンド	かたい、鶏ささみ、豚レバー、牛乳、卵、生クリーム	しょうが、ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、えのきたけ、乾燥わかめ、りんご、バナナ、白桃缶、みかん缶	うるち米、いりごま、オリーブ油、食用こめ油、かたくり粉、ごま油、食パン	こいくちしょうゆ、きび砂糖、マヨネーズ、米粉、片栗粉、トマトケチャップ、中濃ソース、丸鶏がらスープ、あら塩	エネルギー 585kcal たんぱく質 27.4g 脂質 14.1g 炭水化物 93.6g 塩分 2.1g	

30 木	ごはん(持参) ひじきの寄せ煮 野菜入り卵焼き 焼きブロッコリー なめこ汁 デコボン	◎牛乳 100 ◎ミートソーススパゲ ティ	豚かた肉 せん切り、高野豆 腐、さつま揚げ、油揚げ、鶏ひき 肉、卵、プロセスチーズ、絹ごし 豆腐、厚削り、米みそ、牛乳、豚 ひき肉	にんじん、ごぼう、干しひじき、さ やいんげん、たまねぎ、ブロッ コリー、なめこ、長ねぎ、日高こん ぶ、デコボン、エリンギ	うるち米、オリーブ油、スパゲッ ティ	こいくちしょうゆ、純米酒、 きび砂糖、バセリ粉、あら 塩、トマトケチャップ、トマト ピューレー	エネルギー 559kcal たんぱく質 25.0g 脂質 21.1g 炭水化物 73.9g 塩分 2.4g
31 金	ごはん(持参) 鶏肉のさっぱり煮 ポテトサラダ えのき汁 みかん	◎牛乳 100 ◎動物ビスケット	鶏もも肉 25g、プロセスチー ズ、厚削り、米みそ、牛乳	きゅうり、にんじん、コーン缶、え のきたけ、たまねぎ、乾燥わか め、日高こんぶ、みかん	うるち米、じゃがいも	こいくちしょうゆ、米酢、き び砂糖、シーチキン缶、マ ヨネーズ、あら塩、ビスケッ ト	エネルギー 482kcal たんぱく質 20.8g 脂質 14.7g 炭水化物 71.2g 塩分 1.6g

※栄養価は3歳以上の昼食・昼おやつ合計です。

※都合により献立を変更する場合があります。

# 1月 献立表 幼児食(未満児)

2025年 1月

面川報徳保育園

日付	献立名+B3:AJ4B7B3:AL4B3:AL4B3:AJ4B3:ALB3:AM4		食材名				栄養価	行事
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
1 水								
2 木								
3 金								
4 土								
5 日								
6 月	ごはん 花焼売 春雨サラダ ベイクドパン キンエのき汁 オレンジ	○麦茶 ○みかん ◎牛乳 100 ◎ほしのおせんべい	豚ひき肉、鶏ささみ、厚削り、米みそ、牛乳	たまねぎ、干しいたけ、しょうが、きゅうり、にんじん、コーン缶、きくらげ、かぼちゃ、えのきたけ、乾燥わかめ、日高こんぶ、パレンシアオレンジ、みかん	うるち米、しゅうまいの皮、ごま油、かたくり粉、はるさめ、いりごま、オリーブ油	こいくちしょうゆ、あら塩、だししょうゆ、米酢、きび砂糖、麦茶、塩せんべい	エネルギー 515kcal たんぱく質 18.0g 脂質 15.2g 炭水化物 82.6g 塩分 1.5g	
7 火	ごはん ハッシュドポーク 竹輪厚揚げ煮 ベイクドポテト 牛乳 100 みかん	○麦茶 ○水族館のなかまたち(ビスケット) ◎なかよしヨーグルト ◎いも花子	豚かた肉、せん切り、焼き竹輪、厚揚げ、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリンギ、コーン缶、フロッコリー、みかん	うるち米、マカロニ、オリーブ油、じゃがいも	ハヤシライスルウ、こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、あら塩、麦茶、ビスケット、芋かりんとう	エネルギー 606kcal たんぱく質 21.1g 脂質 18.5g 炭水化物 94.6g 塩分 2.4g	
8 水	ごはん かつおの竜田揚げ 土佐和え スクランブルエッグ 白菜汁 みかん	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎カレーパン	かつお、かつお節、卵、プロセスチーズ、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ	しょうが、乾燥わかめ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、はくさい、長ねぎ、日高こんぶ、みかん、バナナ、たまねぎ	うるち米、調合油、ごま油、有塩バター、オリーブ油、コッペパン	こいくちしょうゆ、清酒、片栗粉、パセリ粉、きび砂糖、トマトケチャップ、麦茶、カレールウ	エネルギー 711kcal たんぱく質 31.1g 脂質 25.6g 炭水化物 98.9g 塩分 2.9g	
9 木	ごはん 家常豆腐(ジャージャンドウフ) スパニッシュオムレツ 焼きブロッコリー すまし汁	○麦茶 ○オレンジ ◎牛乳 100 ◎豆乳クッキー	厚揚げ、豚もも肉、卵、牛乳、絹ごし豆腐、厚削り	にんじん、干しいたけ、長ねぎ、青ピーマン、しょうがおろし汁、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、フロッコリー、まいたけ、乾燥わかめ、日高こんぶ、りんご、パレンシアオレンジ	うるち米、ごま油、きび砂糖、かたくり粉、じゃがいも、オリーブ油、有塩バター	純米酒、こいくちしょうゆ、戻し汁、かつお・昆布だし、甘みそ、パセリ粉、あら塩、きび砂糖、麦茶、ソフトビスケット	エネルギー 568kcal たんぱく質 24.6g 脂質 23.5g 炭水化物 71.2g 塩分 2.0g	
10 金	ごはん 鶏肉のカレークリームソース 青菜のごま和え きんぴらごぼう 温そうめん汁 みかん	○麦茶 ○りんご ◎牛乳 100 ◎ウエハース	鶏もも肉 20g、生クリーム、鶏もも肉、せん切り、厚削り、牛乳	にんにく、たまねぎ、ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、コーン缶、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、みかん、りんご	うるち米、いりごま、ごま油、そうめん	こいくちしょうゆ、カレー粉、きび砂糖、清酒、本みりん、あら塩、麦茶、ウエハース	エネルギー 531kcal たんぱく質 19.2g 脂質 19.9g 炭水化物 72.6g 塩分 2.2g	
11 土	ソフトフランス ミルクリッチ グラタン 牛乳 100 オレンジ	○麦茶 ○ふわふわチップ ◎白いお星様ヨーグルト ◎ほしのおせんべい	ホイップクリーム、鶏もも肉、せん切り、ピザ用チーズ、調整豆乳、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、エリンギ、コーン缶、フロッコリー、パレンシアオレンジ	コッペパン、マカロニ、オリーブ油、有塩バター、米粉、パン粉	パセリ粉、あら塩、麦茶、赤ちやんせんべい、塩せんべい	エネルギー 579kcal たんぱく質 20.6g 脂質 23.9g 炭水化物 78.0g 塩分 1.6g	
12 日								
13 月								
14 火	ごはん きのこハンバーグ 温野菜 じゃがバター かきたま汁 りんご	○麦茶 ○豆乳クッキー ◎牛乳 100 ◎花花せんべい	豚ひき肉、高野豆腐、牛乳、卵、絹ごし豆腐、厚削り	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、エリンギ、えのきたけ、キャベツ、コーン缶、フロッコリー、長ねぎ、こまつな、日高こんぶ、りんご	うるち米、パン粉、オリーブ油、有塩バター、じゃがいも、かたくり粉	清酒、トマトケチャップ、中濃ソース、きび砂糖、こいくちしょうゆ、あら塩、だししょうゆ、パセリ粉、麦茶、ソフトビスケット、赤ちやんせんべい	エネルギー 633kcal たんぱく質 24.0g 脂質 20.2g 炭水化物 96.2g 塩分 2.4g	
15 水	ごはん さばの竜田揚げ 三色和え 金時豆 まいたけ汁 みかん	○麦茶 ○オレンジ ◎牛乳 100 ◎セサミトースト	さば、かつお節、ささげ、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳	しょうが、キャベツ、にんじん、コーン缶、まいたけ、長ねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、みかん、パレンシアオレンジ	うるち米、調合油、食パン、いりごま、有塩バター	清酒、こいくちしょうゆ、片栗粉、あら塩、きび砂糖、麦茶	エネルギー 702kcal たんぱく質 26.3g 脂質 26.2g 炭水化物 99.1g 塩分 2.1g	

16	木	ごはん 春雨入り麻婆豆腐 花型卵 おさつバター キャベツ汁 みかん	○麦茶 ○りんご ◎牛乳 100 ◎動物ビスケット	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、キャベツ、長ねぎ、日高こんぶ、みかん、りんご	うるち米、はるさめ、ごま油、きび砂糖、かたくり粉、さつまいも、有塩バター	甘みそ、こいくちしょうゆ、ごま油、あら塩、麦茶、ビスケット	エネルギー 580kcal たんぱく質 22.7g 脂質 21.1g 炭水化物 80.1g 塩分 1.6g
17	金	ごはん 五目納豆 長芋のそぼろ煮 煮込みうどん汁 りんご	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎米粉のお好み焼き りんご	糸引き納豆、焼き竹輪、卵、プロセスチーズ、鶏ひき肉、厚削り、鶏もも肉、せん切り、油揚げ、牛乳、ピザ用チーズ、さくらえび、かつお節、ツナ缶	長ねぎ、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、りんご、バナナ、キャベツ、りょうとうもやし、コーン缶、あおさ	うるち米、オリーブ油、ながいも、かたくり粉、干しうどん、米粉	こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、本みりん、だししょうゆ、あら塩、麦茶、中濃ソース、マヨネーズ	エネルギー 596kcal たんぱく質 25.6g 脂質 19.2g 炭水化物 85.4g 塩分 3.0g
18	土	カツサンド 中華風コーンスープ 牛乳 100 オレンジ	○麦茶 ○ふわふわチップ ◎なおよしヨーグルト ◎かりんとう	豚かた肉、卵、ホイップクリーム、鶏もも肉、せん切り、牛乳、ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、えのきたけ、バレンシアオレンジ	食パン、米粉、パン粉、食用こめ油、かたくり粉、オリーブ油	中濃ソース、丸鶏がらスープ、あら塩、麦茶、赤ちゃんせんべい、揚げせんべい	エネルギー 649kcal たんぱく質 24.9g 脂質 21.7g 炭水化物 94.6g 塩分 2.8g
19	土	カツサンド 中華風コーンスープ 牛乳 101 オレンジ	○麦茶 ○ふわふわチップ ◎なおよしヨーグルト ◎かりんとう	豚かた肉、卵、ホイップクリーム、鶏もも肉、せん切り、牛乳、ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、えのきたけ、バレンシアオレンジ	食パン、米粉、パン粉、食用こめ油、かたくり粉、オリーブ油	中濃ソース、丸鶏がらスープ、あら塩、麦茶、赤ちゃんせんべい、揚げせんべい	エネルギー 649kcal たんぱく質 24.9g 脂質 21.7g 炭水化物 94.6g 塩分 2.9g
20	日							
21	火	ごはん 焼肉 ピーンソテー 豆腐汁 みかん	○麦茶 ○かぼちゃクッキー ◎牛乳 100 ◎とうもろこしせんべい	豚かた肉、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、きくらげ、乾燥わかめ、日高こんぶ、みかん	うるち米、いりごま、ごま油、ピーン、有塩バター	こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、片栗粉、麦茶、ソフトビスケット、塩せんべい	エネルギー 531kcal たんぱく質 19.2g 脂質 18.2g 炭水化物 76.5g 塩分 1.3g
22	水	鶏肉の混ぜごはん 鮭の西京焼き かぼちゃサラダ 竹輪の磯部揚げ こづゆ オレンジ	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎誕生ケーキ	鶏もも肉 25g、油揚げ、さけ、米みそ、プロセスチーズ、焼き竹輪、ほたて、牛乳	にんじん、ぶなしめじ、まいたけ、きゅうり、コーン缶、かぼちゃ、あおさ、干しいたけ、きくらげ、乾燥わかめ、日高こんぶ、みかん、りんご	うるち米、きび砂糖、オリーブ油、天ぷら粉、調合油、さといも、糸こんにゃく、焼きさ	水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、純米酒、きび砂糖、マヨネーズ、あら塩、麦茶、誕生ケーキ	エネルギー 688kcal たんぱく質 28.7g 脂質 27.6g 炭水化物 86.9g 塩分 3.0g
23	木	ごはん じゃがいものひき肉煮 厚焼きたまご ブロッコリーのおかか和え まいたけ汁 みかん	○麦茶 ○りんご ◎牛乳 100 ◎水族館のなかまたち (ビスケット)	豚ひき肉、さつまいも、厚削り、卵、かつお節、油揚げ、米みそ、牛乳	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ブロッコリー、まいたけ、長ねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、みかん、りんご	うるち米、じゃがいも、糸こんにゃく、オリーブ油、かたくり粉	きび砂糖、こいくちしょうゆ、清酒、だししょうゆ、麦茶、ビスケット	エネルギー 526kcal たんぱく質 20.4g 脂質 18.1g 炭水化物 75.3g 塩分 1.3g
24	金	ごはん 鶏肉のオレンジ煮 ナムル れんこんのきんぴら 鶏南蛮汁 いちご	○麦茶 ○ひじきせんべい ◎牛乳 100 ◎チーズおかかおにぎり	鶏もも肉 20g、鶏もも肉、せん切り、厚削り、牛乳、プロセスチーズ、かつお節	たまねぎ、バレンシアオレンジ、ほうれんそう、にんじん、りょうとうもやし、コーン缶、にんにく、れんこん、長ねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、いちご	うるち米、いりごま、ごま油、干しうどん、かたくり粉	おろしにんにく、こいくちしょうゆ、本みりん、純米酒、水、あら塩、麦茶、塩せんべい	エネルギー 594kcal たんぱく質 23.0g 脂質 17.6g 炭水化物 90.4g 塩分 2.7g
25	土	コッペパン ピーナッツ コーンチャウダー 牛乳 100 オレンジ	○麦茶 ◎たまごボーロ ◎白いお星様ヨーグルト ◎ウエハース	鶏もも肉、せん切り、調整豆乳、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、バレンシアオレンジ	コッペパン、ピーナッツバター、有塩バター、米粉、オリーブ油	あら塩、麦茶、たまごボーロ、ウエハース	エネルギー 612kcal たんぱく質 23.9g 脂質 23.7g 炭水化物 83.4g 塩分 2.1g
26	日							
27	月	ごはん ポークチャップ ジャーマンポテト ペイクドパンパンキン けんちん汁 いちご	○麦茶 ○ふわふわチップ ◎なおよしヨーグルト ◎いも花子	豚かた肉、油揚げ、米みそ、木綿豆腐、厚削り、ヨーグルト	たまねぎ、にんにく、コーン缶、かぼちゃ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、日高こんぶ、いちご	うるち米、オリーブ油、じゃがいも、有塩バター、さといも	トマトケチャップ、中濃ソース、パセリ粉、あら塩、こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶、赤ちゃんせんべい、芋かりんとう	エネルギー 553kcal たんぱく質 19.6g 脂質 19.4g 炭水化物 81.6g 塩分 2.0g
28	火	ごはん 酢鶏 もやしときゅうりのツナ和え こふき芋 大根汁 オレンジ	○麦茶 ○デコボン ◎牛乳 100 ◎花花せんべい	鶏もも肉 25g、ツナ缶、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、水煮、青ピーマン、干しいたけ、りょうとうもやし、きゅうり、だいこん、長ねぎ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ	うるち米、きび砂糖、かたくり粉、オリーブ油、ごま油、じゃがいも	こいくちしょうゆ、水、米酢、トマトケチャップ、パセリ粉、あら塩、麦茶、赤ちゃんせんべい	エネルギー 591kcal たんぱく質 20.6g 脂質 17.5g 炭水化物 93.3g 塩分 1.4g
29	水	ごはん カレイの煮付け ごぼうサラダ レバーの甘辛煮 とろりんスープ りんご	○麦茶 ○ビスケット ◎牛乳 100 ◎フルーツサンド	かれい、鶏ささみ、豚レバー、牛乳、卵、生クリーム	しょうが、ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、えのきたけ、乾燥わかめ、りんご、バナナ、白桃缶、みかん缶	うるち米、いりごま、オリーブ油、食用こめ油、かたくり粉、ごま油、食パン	こいくちしょうゆ、きび砂糖、みりん、マヨネーズ、米酢、片栗粉、トマトケチャップ、中濃ソース、丸鶏がらスープ、あら塩、麦茶、ビスケット	エネルギー 585kcal たんぱく質 27.4g 脂質 14.1g 炭水化物 93.6g 塩分 2.1g
30	木	ごはん ひじきの寄せ煮 野菜入り卵焼き 焼きブロッコリー なめこ汁 デコボン	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎ミートソーススパゲティ	豚かた肉、せん切り、高野豆腐、さつまいも、油揚げ、鶏ひき肉、卵、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳、豚ひき肉	にんじん、ごぼう、干しひじき、さやいんげん、たまねぎ、ブロッコリー、なめこ、長ねぎ、日高こんぶ、デコボン、バナナ、エリンギ	うるち米、オリーブ油、スパゲティ	こいくちしょうゆ、清酒、きび砂糖、パセリ粉、あら塩、麦茶、トマトケチャップ、トマトピューレー	エネルギー 559kcal たんぱく質 25.0g 脂質 21.1g 炭水化物 73.9g 塩分 2.4g
31	金	ごはん 鶏肉のさつぱり煮 ポテトサラダ えのき汁 みかん	○麦茶 ○豆乳クッキー ◎牛乳 100 ◎さつまいもせんべい	鶏もも肉 25g、プロセスチーズ、厚削り、米みそ、牛乳	きゅうり、にんじん、コーン缶、えのきたけ、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、みかん	うるち米、じゃがいも	こいくちしょうゆ、米酢、きび砂糖、シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、麦茶、ソフトビスケット、赤ちゃんせんべい	エネルギー 546kcal たんぱく質 21.1g 脂質 13.1g 炭水化物 90.4g 塩分 1.7g

※栄養価は3歳以上の昼食・昼おやつ合計です。  
※都合により献立を変更する場合があります。