

日	曜日	未満児おやつ	主食	主菜	副菜	主な食材	午後のおやつ	エネルギーたんぱく質 脂質の目安	
1	金	ひなあられ ジュース	ちらし寿司	エビフライ	千キャベツ 菜の花のすまし汁 果物	ひな祭り	☆ひな祭りゼリー 牛乳	626(526) 26(19) 23(18)	
2	土			から揚げ	サラダ 果物 牛乳				
4	月	せんべい ジュース	ごはん	鯖の味噌煮	ポテトサラ 豚汁	鯖 じゃが芋 里芋 長葱 こんにゃく 豚肉 胡瓜 大根 りんご 人参 牛乳	アップルパイ 牛乳	709(613) 24(19) 28(21)	
5	火	クラッカー ジュース	蒸し中華麺	ソースやきそば	焼肉 ウィナー じゃが芋 果物 麦茶	ハニースト	たいやき 牛乳	863(756) 28(23) 44(33)	
6	水	クッキー ジュース	食パン ジャム	ミートローフ	人参の甘煮 チキンスープ 牛乳	豚肉 牛肉 鶏肉 卵 人参 玉葱 キャベツ えのき茸	えびぼんせん カルピス	500(430) 24(18) 17(13)	
7	木	バナナ ヤクルト	ごはん	あんかけ卵	こまつ菜ともやしの和え 白菜のすまし汁	卵 かにかまぼこ 小松菜 もやし コーン わかめ 長葱 干し椎茸	ロールケーキ 牛乳	538(517) 19(16) 14(11)	
8	金	ソーセージ ジュース	スパゲティ	コンスープスパゲティ	ほうれん草炒め 果物 チーズ	ベーコン 玉葱 キャベツ コーン ひじき	☆苺のヨーグルト和え 牛乳	565(492) 20(18) 23(18)	
9	土			しゅうまい	サラダ 果物 牛乳	豚肉 葱 レタス 胡瓜 トマト			
11	月	えびせんべい ジュース	ごはん	鶏肉のごま味噌焼き	ひじきとキャベツのサラダ じゃが芋スープ	鶏肉 ベーコン 長葱 白菜 えのき茸 かにかまぼこ	ケーキドーナツ 牛乳	478(447) 20(16) 148(11)	
12	火	バナナ ヤクルト	コッペパン	ハンバーガー	花野菜サラダ さつまいものポタージュ 果物 牛乳	牛肉 豚肉 卵 干しえび 玉葱 キャベツ 人参 ブロッコリー カリフラワー	☆おこのみ焼き 麦茶	745(606) 31(24) 31(22)	
13	水	たまごボーロ ジュース	わかめごはん	肉じゃが	白菜のジャコドレッシング 小松菜のすまし汁	豆腐 豚肉 しらす干し 白菜 玉葱 人参 小松菜 えのき茸	カステラ 牛乳	492(463) 19(16) 138(11)	
14	木	ハーベスト ジュース	ごはん	マーボー豆腐	南瓜の甘煮 味噌汁	豆腐 豚肉 南瓜 人参 長葱 大根 椎茸 小松菜 なめこ	ソーセージパン 牛乳	632(497) 22(16) 20(16)	
15	金	ビスコ ジュース	ナン	キーマカレー	果物のヨーグルト和え コンスープ	豚肉 牛肉 玉葱 人参 ピーマン レーズン バナナ みかん缶	肉まん 牛乳	647(592) 26(22) 19(15)	
16	土			ハンバーグ	サラダ 果物 牛乳	ひき肉 玉葱 レタス トマト 胡瓜			
18	月	ウェハース ジュース	ごはん ふりかけ	しらす入り卵焼き	じゃが芋とひき肉の果物 なめこ汁	卵 しらす干し 豚肉 かつお節 玉葱 人参 ほうれん草 なめこ	スティックパン 牛乳	657(525) 23(17) 27(20)	
19	火	えびせんべい ジュース	食パン ジャム	鶏肉のから揚げ	胡瓜とコーンのサラダ デンゲンサイのスープ 牛乳	鶏肉 ハム チンゲンサイ コーン 胡瓜 人参	☆ケーキ 牛乳	547(631) 28(25) 11(8)	
20	水			お休みの日					
21	木	チーズ ジュース	ごはん	鶏肉の照り焼き	キャベツとコーンの中華和え 卵スープ	鶏肉 卵 豆腐 トマト キャベツ 玉葱	ぼたもち 牛乳	540(474) 21(18) 17(15)	
22	金	せんべい ジュース	ごはん	カレーライス	マカロニサラダ 果物 牛乳	豚肉 卵 玉葱 人参 胡瓜 コーン じゃが芋	たこやき 麦茶	628(550) 17(14) 21(15)	
23	土			ぎょうざ	サラダ 果物 牛乳	豚肉 キャベツ 葱 レタス トマト 胡瓜			
25	月	ビスコ ジュース	ごはん	ほうれん草の納豆和え	りんごサラダ 白菜スープ ウィナー	納豆 ベーコン りんご キャベツ 白菜 人参 もやし ほうれん草	バームクーヘン 牛乳	482(480) 12(11) 16(15)	
26	火	クッキー ジュース	クロワッサン	クリームシチュー	スパゲティサラダ 果物 牛乳	鶏肉 ハム チーズ 玉葱 胡瓜 人参 ブロッコリー コーン	せんべい ジュース	727(604) 20(16) 31(21)	
27	水	ちーかま ジュース	ごはん	肉団子の甘酢あん	大根とツナの和え物 はるさめスープ 果物	豚肉 ツナ 大根 コーン 人参 長葱 玉葱 茹で筍 胡瓜	☆苺ムース 牛乳	644(538) 22(19) 27(20)	
28	木	バナナ ヤクルト	ごはん	炒り豆腐	ほうれん草の胡麻酢和 切り干し大根の味噌汁	豆腐 鶏肉 卵 ツナ ほうれん草 コーン 切り干し大根 わかめ	蒸しパン 牛乳	542(455) 20(16) 16(11)	
29	金	動物ビスケット ジュース	うどん	カレーうどん	大豆のコロコロサラダ 果物 チーズ	豚肉 大豆 じゃが芋 人参 玉葱 胡瓜 わかめ トマト	やきおむすび 牛乳	572(494) 23(17) 23(18)	
30	土			お休みの日					
				紅白大福・パン・牛乳					

- 献立は仕入れの都合でかわることがあります
- ☆印は手作りおやつです
- 土曜日のおやつは人数が確定してから決めます
- 土曜日の主食は持参してください



目標値	平均
600(460)	615(524)
22(15)	22(18)
17(15)	22(16)