

日 ／ 曜	献立名	材 料 名				お や つ		3歳未満児 (3号児)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時	10時	
2 ／ 月	ごはん 豚肉とピーマンの細切り炒め きのこスープ	こめ(はいが) なたね油 フライドポテト(冷凍) さとう でん粉(かたくり) ★ホットケーキの素	★豚細切肉 ★牛乳 ★焼き豚	ゆでたけのこ ピーマン 赤ピーマン えのきだけ しめじ にんじん チンゲンサイ 野菜ジュース(キャロット)	日本酒 ★鳥がらだし ★こいくちしょうゆ 食塩 ★赤色辛みそ	牛乳 焼き豚入り蒸しパン	○野菜ジュース	E 473 kcal P 15.9 g F 13.1 g S 1.0 g
3 ／ 火	ちらし寿司 油揚げと野菜のごまあえ 豆腐とわかめのすまし汁 いちご	こめ(はいが) さとう なたね油 ★すりこま ★ひなあられ	★たまご ★でんぷ ★油揚げ ★花かつお(だし用) ★生わかめ ★絹ごし豆腐 ★牛乳	にんじん 干しいたけ さやえんどう れんこん ★もやし ほうれんそう 玉葱 いちご	酢 食塩 ★こいくちしょうゆ 日本酒 花かつお(だし用)	牛乳 ひなあられ	○牛乳	E 427 kcal P 17.9 g F 13.9 g S 1.7 g
4 ／ 水	ごはん 白身魚のムニエル(列列列-ス) レタス 根菜スープ	こめ(はいが) ★小麦粉 ★バター(有塩) なたね油 オリーブ油 さといも でん粉(かたくり) ★マカロニ	白身魚40g ★鶏ひき肉 ★牛乳 ★ロースハム	玉葱 きゅうり レタス にんじん れんこん 根深ねぎ ピーマン	★マヨネーズ ★コンソメ 食塩 ★こいくちしょうゆ ケチャップ	牛乳 マカロニケチャップ和え	○牛乳	E 505 kcal P 20.5 g F 21.2 g S 1.3 g
5 ／ 木	肉味噌スパゲティ コーンサラダ(ドレッシング) バナナ	なたね油 さとう ★スパゲティ コーン缶(ホール) オリーブ油 こめ(はいが)	★豚ひき肉 ★牛乳 ★生わかめ	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 生しいたけ グリーンピース(冷凍) キャベツ きゅうり みかん缶 バナナ	★コンソメ 日本酒 ★赤色辛みそ 酢 食塩	牛乳 おにぎり(わかめ)	○牛乳	E 522 kcal P 19.2 g F 16.8 g S 1.6 g
6 ／ 金	カレーライス 野菜レモン酢和え バナナ	こめ(はいが) なたね油 ★チャツネ じゃがいも さとう ★甘辛せんべい	★豚こま肉 ★スキムミルク ★牛乳	玉葱 にんじん キャベツ レタス きゅうり ★りんご ★レモン ★バナナ	★カレールー 食塩	スキムミルク 甘辛せんべい	○牛乳	E 487 kcal P 16.7 g F 14.6 g S 1.9 g
9 ／ 月	ごはん 田舎煮 小松菜の磯和え オレンジ	こめ(はいが) なたね油 こんにゃく さといも 三温糖 こま油 じゃがいも	★豚こま肉 ★生揚げ ★こんぶ ★花かつお(だし用) ★焼きのり ★牛乳 ★とろけるチーズ	にんにく しょうが ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん こまつな ★バレンシアオレンジ	花かつお(だし用) ★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ 食塩	牛乳 チーズポテト	○牛乳	E 423 kcal P 17.1 g F 15.5 g S 1.4 g
10 ／ 火	ごはん オムレツ 納豆サラダ	こめ(はいが) なたね油 さとう ★食パン 40g いちごジャム	★合挽肉 ★たまご ★納豆 ★ツナ缶(油漬) ★牛乳	玉葱 レタス にんじん きゅうり	食塩 ケチャップ ★こいくちしょうゆ 酢	牛乳 ジャムサンド	○牛乳	E 532 kcal P 24.3 g F 20.4 g S 1.3 g
11 ／ 水	コッペパン ポテトクリームシチュー レタスとパインのサラダ バナナ	★コッペパン 50g ★バター(有塩) ★小麦粉 なたね油 じゃがいも グラニュー糖 ★ハードビスケット	★牛乳 ★鶏こま肉 ★スキムミルク ★生クリーム	玉葱 にんじん レタス きゅうり パインアップル缶 レモン バナナ	★コンソメ 食塩	スキムミルク ハードビスケット	○牛乳	E 438 kcal P 18.4 g F 14.1 g S 1.2 g
12 ／ 木	ごはん 若鶏の甘辛和え レタス 野菜スープ ミニゼリー	こめ(はいが) でん粉(かたくり) なたね油 さとう ★ミニゼリー ★バター(有塩) ★ホットケーキの素	★若鶏切身 ★豚こま肉 ★牛乳 ★生クリーム ★ヨーグルトドリンク	しょうが レタス にんじん キャベツ ★もやし ★バナナ	日本酒 ★こいくちしょうゆ ★コンソメ 食塩	お茶 デコレーションカップケーキ	○ヨーグルトドリンク	E 531 kcal P 16.3 g F 17.6 g S 1.3 g
13 ／ 金	ごはん ハバーグステーキ ゆでにんじん ほうれん草のスープ	こめ(はいが) じゃがいも なたね油 さとう コーン缶(ホール) ゼリー	★合挽肉 ★牛乳	玉葱 にんじん ほうれんそう	食塩 白こしょう ケチャップ ★ウスターソース ★コンソメ	牛乳 ゼリー	○牛乳	E 467 kcal P 24.0 g F 17.0 g S 1.1 g
16 ／ 月	食パン ホークシチュー フレンチサラダ	★食パン 50g なたね油 じゃがいも オリーブ油 さとう マカロニ	★豚こま肉 ★牛乳	玉葱 にんじん トマトダイス缶 キャベツ きゅうり みかん缶	★コンソメ ★ハヤシルウ ★デミグラスソース ★ウスターソース 酢 食塩	お茶 安倍川マカロニ	○牛乳	E 497 kcal P 16.2 g F 15.9 g S 2.0 g
17 ／ 火	ごはん 半べんフライ ミモザサラダ みそ汁	こめ(はいが) ★小麦粉 ★パン粉 なたね油 ★焼心(観世心) ★バター(無塩) さとう	★黒はんぺん ★たまご ★花かつお(だし用) ★牛乳	ほうれんそう にんじん 玉葱	★マヨネーズ 花かつお(だし用) ★淡色辛みそ	牛乳 お麩ラスク(砂糖)	○牛乳	E 487 kcal P 17.7 g F 22.9 g S 1.4 g

日 ／ 曜	献立名	材 料 名				お や つ	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時 10時	3歳未満児 (3号児)
18 ／ 水	ごはん 麻婆豆腐(ケチャップ味) はるさめサラダ バナナ	こめ(はいが) なたね油 さとう でん粉(かたくり) はるさめ(普通) ごま油 ★ウエハース	★豚ひき肉 ★木綿豆腐 ★ロースハム ★スキムミルク ★牛乳	しょうが にんにく 干しいたけ にんじん 根深ねぎ 葉ねぎ きゅうり ★バナナ	★コンソメ ★こいくちしょうゆ 日本酒 ★赤色辛みそ ケチャップ 酢	スキムミルク ウエハース ○牛乳	E 486 kcal P 20.6 g F 15.0 g S 1.4 g
19 ／ 木	ごはん 豚肉とちくわの味噌からめ 野菜のすまし汁	こめ(はいが) なたね油 ごんにゃく じゃがいも さとう ★小麦粉 ★バター(無塩) 三温糖	★豚モモ肉こま切れ ★ウインナー ★ちくわ 花かつお(だし用) ★牛乳 ★たまご	にんじん キャベツ 玉葱 野菜ジュース ★バナナ	★こいくちしょうゆ ★淡色辛みそ 花かつお(だし用) 食塩 ベーキングパウダー	野菜ジュース バナナケーキ ○牛乳	E 508 kcal P 15.8 g F 18.2 g S 1.4 g
23 ／ 月	ごはん 白身魚のごまみそ焼き フロッコリー 野菜汁	こめ(はいが) さとう ★すりごま さつまいも ★バター(無塩) ★マシュマロ コーンフレーク	白身魚(切身)40g かつお節 こんぶ ★牛乳 ★乳酸菌飲料	フロッコリー だいこん にんじん 根深ねぎ	★赤色辛みそ 日本酒 みりん ★マヨネーズ 食塩	乳酸菌飲料 マシュマロおこし(1,2歳児) コーンフレーク(0歳児) ○牛乳	E 485 kcal P 21.8 g F 12.7 g S 1.5 g
24 ／ 火	ごはん すき焼風煮 おひたし ミニゼリー	こめ(はいが) なたね油 糸こんにゃく さとう ★ミニゼリー ★クッキー	★牛こま肉 ★焼き豆腐 花かつお ★牛乳	玉葱 にんじん はくさい しめじ 根深ねぎ ほうれんそう キャベツ	★こいくちしょうゆ	牛乳 クッキー ○牛乳	E 482 kcal P 16.7 g F 19.1 g S 1.2 g
25 ／ 水	ごはん ささ身のフライ レタス 豆腐とキャベツのすまし汁	こめ(はいが) ★小麦粉 ★パン粉 なたね油 さとう ★カステラ	★鶏肉ささ身(筋なし) 花かつお(だし用) ★絹ごし豆腐 ★スキムミルク ★牛乳	レタス キャベツ 葉ねぎ	食塩 白こしょう ケチャップ ★ウスターソース 花かつお(だし用) ★こいくちしょうゆ	スキムミルク カステラ ○牛乳	E 469 kcal P 22.6 g F 10.7 g S 1.6 g
26 ／ 木	ごはん 豚肉と野菜の卵炒め ビーフン入りスープ	こめ(はいが) なたね油 でん粉(かたくり) ビーフン ★食パン 40g	★豚こま肉 ★たまご ★ロースハム ★牛乳 ゆでしらす ★とろけるチーズ あおのり粉	しょうが ピーマン 玉葱 にんじん キャベツ チンゲンサイ	★こいくちしょうゆ 食塩 白こしょう ★鳥がらだし	牛乳 しらすチーズトースト ○牛乳	E 454 kcal P 20.6 g F 18.2 g S 1.5 g
27 ／ 金	ごはん ひじきとツナの煮物 豚汁 バナナ	こめ(はいが) さとう じゃがいも 塩せんべい	ひじき(乾) ツナ缶(油漬) ★油揚げ 花かつお(だし用) ★豚こま肉 ★絹ごし豆腐 ★牛乳	玉葱 にんじん ごぼう だいこん こまつな 葉ねぎ ★バナナ	★こいくちしょうゆ 花かつお(だし用) ★淡色辛みそ ★赤色辛みそ	牛乳 塩せんべい ○牛乳	E 435 kcal P 17.1 g F 14.2 g S 1.5 g
30 ／ 月	焼肉丼 三色みそ汁 バナナ	こめ(はいが) なたね油 さとう じゃがいも ★リーフパイ	★豚(肩ロース薄切り) 刻みのり 花かつお(だし用) ★スキムミルク ★牛乳	玉葱 にんじん ピーマン こまつな ★バナナ	★こいくちしょうゆ 日本酒 花かつお(だし用) ★淡色辛みそ	スキムミルク パイ菓子 ○牛乳	E 445 kcal P 19.0 g F 14.5 g S 1.4 g
31 ／ 火	ごはん 生揚げの炒め物 ツナサラダ	こめ(はいが) なたね油 三温糖 でん粉(かたくり) ★揚げせんべい	★豚ひき肉 ★生揚げ ツナ缶(水煮) ★牛乳	にんにく 玉葱 生しいたけ ★もやし 赤ピーマン 葉ねぎ キャベツ レタス きゅうり	カレー粉 ケチャップ ★こいくちしょうゆ ★コンソメ ★マヨネーズ	牛乳 揚げせんべい ○牛乳	E 454 kcal P 17.6 g F 21.3 g S 0.9 g

- ★印はアレルギー物質表示義務食品及び表示推奨食品です。
- 「○…3号児のみ」 「E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 S:食塩相当量」
- 材料入手等都合により献立内容を変更することがありますので、ご承知の上、ご理解をお願いいたします。