



日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き				日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料					主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	月	昼食	ご飯 豚肉のごま味噌炒め マカロニサラダ 豆腐のすまし汁	豚肉・味噌 豆腐	玉ねぎ・人参・インゲン コーン・人参・きゅうり ねぎ	精白米 上白糖・キャノーラ油・白ごま マカロニ・マヨドレ	濃口醤油・みりん風 淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁	16	火	昼食	ご飯 たらこのコーン焼き ひじきの煮物 さつまいものみそ汁	たら 大豆 あげ・味噌	玉ねぎ・コーン・ドライパセリ ひじき・人参・インゲン	精白米 マヨドレ・キャノーラ油 上白糖 さつまいも	料理酒 濃口醤油・みりん風・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 フライドポテト (コンソメ味)	牛乳		シューストリング・キャノーラ油	コンソメ			3時	黒糖ケーキ	牛乳		小麦粉・黒砂糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水
2	火	昼食	☆お誕生会 カレーライス コールスローサラダ オレンジ	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン オレンジ	精白米・玄米・じゃがいも・キャノーラ油 マヨドレ	カレー (アレルギー対応)・水	17	水	昼食	高野豆腐のそぼろ丼 白菜のサラダ ごぼうのみそ汁	高野豆腐・合ミンチ 味噌 牛乳	人参・きぬさや・糸こんにゃく・しょうが 白菜・ほうれん草・人参 ごぼう・ねぎ	精白米・玄米・キャノーラ油・上白糖・片栗粉 上白糖・ごま油	だし汁・濃口醤油・みりん風・水 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 いちごジャムケーキ	牛乳		小麦粉・キャノーラ油・上白糖・いちごジャム	ベーキングパウダー・水			3時	大学いも			さつまいも・キャノーラ油・上白糖	水・みりん風
3	水	昼食	ご飯 めばるの生姜煮 ほうれん草ののり和え かぼちゃのみそ汁	メバル ナルト 味噌	しょうが ほうれん草・白菜・人参・きざみのり 南瓜・玉ねぎ	精白米 上白糖 上白糖	料理酒・濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油 だし汁	18	木	昼食	ご飯 豚肉のマーマレード炒め ポテトサラダ ほうれん草のスープ	豚肉 ポテト ほうれん草・玉ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・人参 人参・コーン・グリーンピース ほうれん草	精白米 マーマレードジャム・キャノーラ油 じゃがいも・マヨドレ	濃口醤油 コンソメ・水
		3時	牛乳 フルーツポンチ	牛乳	バナナ・黄桃缶・パイナップル					3時	牛乳 豆乳プリン おかし	牛乳 豆乳・きな粉	クールアガー	上白糖	ミレービスケット
4	木	昼食	ご飯 鶏肉のケチャップ焼き 大根のパン酢和え 白菜のスープ	鶏肉	大根・ブロッコリー・人参 白菜・しめじ・ドライパセリ	精白米 上白糖・キャノーラ油	ケチャップ・濃口醤油 味ぽん コンソメ・水	19	金	昼食	☆日本の味めぐり (石川県) ご飯 治部煮 小松菜の和え物 豆腐のみそ汁	鶏肉・竹輪 豆腐・味噌	大根・人参・干しいたけ 小松菜・太もやし・人参 ねぎ	精白米 小芋・上白糖 上白糖・ごま油	濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 焼きそば	牛乳 豚ミンチ	玉ねぎ・人参	中華麺・キャノーラ油	トンカツソース			3時	牛乳 ためきおにぎり	牛乳 花かつお	ねぎ	精白米	天かす・濃口醤油・みりん風
5	金	昼食	ピピンバ混ぜごはん さつまいものコロコロサラダ 厚揚げのスープ	豚ミンチ	しょうが・チンゲン菜・人参・太もやし きゅうり・人参 干わかめ	精白米・上白糖・キャノーラ油 さつまいも・マヨドレ	濃口醤油 中華味・水	20	土	昼食	醤油ラーメン ブロッコリーのツナ和え バナナ	豚ミンチ ツナ缶	白菜・太もやし・人参 ブロッコリー・人参 バナナ	中華麺・ごま油 上白糖	中華味・濃口醤油・水 濃口醤油
		3時	牛乳 塩昆布おにぎり	牛乳	汐ふき昆布	精白米・白ごま				3時	牛乳 おにぎり	牛乳		精白米	
6	土	昼食	きつねうどん 小松菜のツナ和え 黄桃缶	味付けうどん揚げ ツナ缶	人参・干わかめ 小松菜・太もやし・人参 黄桃缶	うどん 上白糖	天かす・濃口醤油・食塩・みりん風・だし汁 濃口醤油	22	月	昼食	ご飯 赤魚のみそ煮 チンゲン菜の信田和え ふのすまし汁	赤魚・味噌 あげ	しょうが チンゲン菜・人参 干わかめ	精白米 上白糖 上白糖 切り麩	料理酒・濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油 淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁
		3時	牛乳 おにぎり	牛乳		精白米 キャノーラ油 ピーフン・上白糖・ごま油	料理酒・塩麹 淡口醤油・中華だし だし汁			3時	牛乳 トーナツ	牛乳 豆腐		小麦粉・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー
8	月	昼食	ご飯 さばの塩麹焼き ピーフンのいろどり炒め 大根のみそ汁	サバ 味噌 牛乳	玉ねぎ・ピーマン・人参 大根・ねぎ	精白米 キャノーラ油 ピーフン・上白糖・ごま油	料理酒・塩麹 淡口醤油・中華だし だし汁	23	火	昼食	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め かぼちゃサラダ 干切大根のみそ汁	豚肉 味噌 牛乳	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン 南瓜・人参・グリーンピース 干切り大根・小松菜	精白米 上白糖・キャノーラ油 マヨドレ	コショウ・食塩・濃口醤油・みりん風 だし汁
		3時	牛乳 あじさいゼリー ビスコ	牛乳		小麦粉・キャノーラ油・上白糖	ベーキングパウダー・水			3時	牛乳 おなかおにぎり	牛乳 花かつお		精白米	濃口醤油
9	火	昼食	豚丼 白菜の塩昆布和え 小松菜のみそ汁	豚肉 竹輪 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参・ねぎ 白菜・きゅうり・汐ふき昆布 小松菜・人参	精白米・玄米・キャノーラ油・上白糖・片栗粉	だし汁・濃口醤油・みりん風・水 濃口醤油 だし汁	24	水	昼食	三色丼 もやしのごま和え オクラのみそ汁	合ミンチ 竹輪 味噌	しょうが・玉ねぎ・ほうれん草・コーン 太もやし・干わかめ・人参 オクラ・えのきだけ	精白米・玄米・キャノーラ油・上白糖 上白糖・白ごま	濃口醤油 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 スイートポテト	牛乳 豆乳		さつまいも・上白糖				3時	牛乳 ふかしもち	牛乳		さつまいも	
10	水	昼食	ご飯 あじの竜田揚げ 高野豆腐の煮物 玉ねぎのみそ汁	アジ 高野豆腐 味噌 牛乳	しょうが 人参・きぬさや 玉ねぎ・干わかめ	精白米 上白糖・片栗粉・キャノーラ油 上白糖	料理酒・濃口醤油 淡口醤油・みりん風・だし汁 だし汁	25	木	昼食	八宝菜 春雨の酢の物 厚揚げのスープ	豚肉・ナルト 厚揚げ 牛乳	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ きゅうり・人参 ねぎ	精白米 キャノーラ油・片栗粉 はるさめ・上白糖・ごま油	濃口醤油・みりん風・中華味・食塩・水 酢・淡口醤油 中華味・水
		3時	牛乳 きな粉ケーキ	牛乳 きな粉		小麦粉・キャノーラ油・上白糖	ベーキングパウダー・水			3時	牛乳 バナナケーキ	牛乳	バナナ	小麦粉・キャノーラ油・上白糖	ベーキングパウダー・水
11	木	昼食	豚肉のバーベキューソテー ブロッコリーのみそマヨサラダ わかめスープ	豚肉 ツナ缶・味噌	玉ねぎ・インゲン ブロッコリー・人参 干わかめ・コーン	精白米 上白糖・キャノーラ油 マヨドレ	ケチャップ・トンカツソース コンソメ・水	26	金	昼食	ご飯 タンダリーチキン キャベツのツナ和え オニオンスープ	鶏肉 ツナ缶	キャベツ・インゲン・コーン 玉ねぎ・人参・ドライパセリ	精白米 キャノーラ油 マヨドレ	カレー粉・ケチャップ・濃口醤油 コンソメ・水
		3時	牛乳 焼きおにぎり	牛乳		精白米・ごま油	濃口醤油			3時	牛乳 オレンジゼリー ビスコ	牛乳	みかん缶	カップゼリーの素オレンジ・水 ビスコ	
12	金	昼食	鶏じゃが ほうれん草のおかか和え 白菜のみそ汁	鶏肉 花かつお 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・きぬさや ほうれん草・太もやし 白菜・ねぎ	精白米 じゃがいも・キャノーラ油・上白糖 上白糖	濃口醤油・みりん風・料理酒・だし汁 濃口醤油 だし汁	27	土	昼食	五目うどん 小松菜の和え物 パイナップル	豚肉・あげ 竹輪	人参・玉ねぎ・ねぎ 小松菜・人参 パイナップル	うどん 上白糖	濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油
		3時	牛乳 マシュマロおこし	牛乳		コーンフレーク・マシュマロ・キャノーラ油	濃口醤油・水			3時	牛乳 おにぎり	牛乳		精白米	
13	土	昼食	肉みそパゲティ キャベツのサラダ パイナップル	合ミンチ・味噌	玉ねぎ・人参 キャベツ・インゲン・人参・コーン パイナップル	精白米 上白糖・キャノーラ油 マヨドレ	濃口醤油・水	29	月	昼食	ご飯 豚肉と夏野菜のトマト煮 ほうれん草のサラダ キャベツのスープ	豚肉	玉ねぎ・なすび・ズッキーニ・トマト缶 ほうれん草・コーン・人参 キャベツ・人参	精白米 じゃがいも・キャノーラ油・上白糖 マヨドレ	ケチャップ・コンソメ コンソメ・水
		3時	牛乳 おにぎり	牛乳		精白米				3時	牛乳 ふのラスク (青のり)	牛乳	あおのり	切り麩・上白糖・キャノーラ油	食塩
15	月	昼食	ツナピラフ 干切大根のサラダ わかめスープ	ツナ缶	玉ねぎ・人参 干切大根・きゅうり・人参 干わかめ・白菜	精白米・キャノーラ油 上白糖	コンソメ・食塩・コショウ 濃口醤油・酢 コンソメ・水	30	火	昼食	ご飯 鶏の唐揚げ チンゲン菜のレモン和え じゃがいものみそ汁	鶏肉 あげ・味噌	にんにく チンゲン菜・キャベツ・人参・ポッカレモン	精白米 片栗粉・キャノーラ油 上白糖	料理酒・濃口醤油 淡口醤油 だし汁
		3時	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 きな粉		マカロニ・上白糖				3時	牛乳 ココアケーキ	牛乳		小麦粉・キャノーラ油・上白糖	ベーキングパウダー・水・純ココア

★都合により、献立を一部変更することがございますがご了承ください。
★エッグケアとは卵不使用の【マヨネーズ風ドレッシング】を意味します。
※完了期食の献立は幼児食へのステップで、ご飯 + 幼児食の粗きざみになります。
※土曜日おやつはおにぎり(基本的にはワカメごはんの素とゆかりを使用)を提供します。完了期までは既製品菓子を週替わりで提供いたします。