



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	主にからだの働きを整えるもの	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	主にからだの働きを整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	月	10時	牛乳 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	牛乳 豚肉・味噌 豆腐 牛乳	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 炭口醤油・みりん風・食塩・だし汁	16	火	10時	牛乳 ご飯 たらのコーン焼き ひじきの煮物 さつまいものみそ汁	牛乳 濃口醤油 大豆 あげ・味噌 牛乳	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			牛乳 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		
		10時	牛乳 ★お誕生日会 カレーライス コールスローサラダ オレンジ	牛乳 鶏肉 牛乳	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			10時	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 白菜のサラダ ごぼうのみそ汁	牛乳 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
2	火	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	牛乳 大学いも	牛乳	さつまいも・キャノーラ油・上白糖	水・みりん風				
		10時	牛乳 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	牛乳 メバル ナルト 味噌 牛乳	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	10時	牛乳 ご飯 豚肉のマーメレード炒め ポテトサラダ ほうれん草のスープ	豚肉 豚肉 牛乳 豆乳プリン おかし	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・玉ねぎ	精白米 マーメレードジャム・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	
10時	牛乳 ご飯 鶏肉のケチャップ焼き 大根のポン酢和え 白菜のスープ	牛乳 鶏肉 牛乳	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 上白糖	ケチャップ・濃口醤油 味噌 コンソメ・水	10時	牛乳 ★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			牛乳 鶏肉・竹輪 豆腐・味噌 牛乳	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	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		
		10時	牛乳 ご飯 ビビンバ混ぜごはん さつまいものココロサラダ 厚揚げのスープ	牛乳 豚ミンチ 厚揚げ 牛乳	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	19	金	10時	牛乳 ★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	牛乳 鶏肉・竹輪 豆腐・味噌 牛乳	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 塩昆布おにぎり	牛乳	ゆき昆布		3時			牛乳 たぬきおにぎり	牛乳 花かつお	ねぎ	精白米	天かす・濃口醤油・みりん風	
10時	牛乳 ご飯 きつねうどん 小松菜のツナ和え 黄桃缶	牛乳 味付けうどん揚げ ツナ缶 牛乳	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	10時	牛乳 醤油ラーメン ブロッコリーのツナ和え バナナ			牛乳 豚ミンチ ツナ缶 バナナ	白菜・太もやし・人参 ブロッコリー・人参 バナナ	中華味・ごま油 上白糖	中華味・濃口醤油・水 濃口醤油		
4	木	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 たぬきおにぎり	牛乳 花かつお	ねぎ	精白米	天かす・濃口醤油・みりん風		
		10時	牛乳 ご飯 鶏肉のケチャップ焼き 大根のポン酢和え 白菜のスープ	牛乳 鶏肉 牛乳	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 上白糖	ケチャップ・濃口醤油 味噌 コンソメ・水	10時	牛乳 ★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	牛乳 鶏肉・竹輪 豆腐・味噌 牛乳	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 塩昆布おにぎり	牛乳	ゆき昆布		3時	牛乳 たぬきおにぎり	牛乳 花かつお	ねぎ	精白米	天かす・濃口醤油・みりん風			
5	金	3時	牛乳 塩昆布おにぎり	牛乳	ゆき昆布			3時	牛乳 たぬきおにぎり	牛乳 花かつお	ねぎ	精白米	天かす・濃口醤油・みりん風		
		10時	牛乳 ご飯 ピビンバ混ぜごはん さつまいものココロサラダ 厚揚げのスープ	牛乳 豚ミンチ 厚揚げ 牛乳	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	10時	牛乳 醤油ラーメン ブロッコリーのツナ和え バナナ	牛乳 豚ミンチ ツナ缶 バナナ	白菜・太もやし・人参 ブロッコリー・人参 バナナ	中華味・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	ゆき昆布		3時			牛乳 たぬきおにぎり	牛乳 花かつお	ねぎ	精白米	天かす・濃口醤油・みりん風	
10時	牛乳 ご飯 きつねうどん 小松菜のツナ和え 黄桃缶	牛乳 味付けうどん揚げ ツナ缶 牛乳	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	10時	牛乳 醤油ラーメン ブロッコリーのツナ和え バナナ			牛乳 豚ミンチ ツナ缶 バナナ	白菜・太もやし・人参 ブロッコリー・人参 バナナ	中華味・ごま油 上白糖	中華味・濃口醤油・水 濃口醤油		
6	土	3時	牛乳 塩昆布おにぎり	牛乳	ゆき昆布			3時	牛乳 たぬきおにぎり	牛乳 花かつお	ねぎ	精白米	天かす・濃口醤油・みりん風		
		10時	牛乳 ご飯 鶏肉のケチャップ焼き 大根のポン酢和え 白菜のスープ	牛乳 鶏肉 牛乳	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 上白糖	ケチャップ・濃口醤油 味噌 コンソメ・水	10時	牛乳 ★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	牛乳 鶏肉・竹輪 豆腐・味噌 牛乳	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 塩昆布おにぎり	牛乳	ゆき昆布		3時	牛乳 たぬきおにぎり	牛乳 花かつお	ねぎ	精白米	天かす・濃口醤油・みりん風			
8	月	3時	牛乳 塩昆布おにぎり	牛乳	ゆき昆布			3時	牛乳 たぬきおにぎり	牛乳 花かつお	ねぎ	精白米	天かす・濃口醤油・みりん風		
		10時	牛乳 ご飯 さばの塩焼き ピーマンのいろどり炒め 大根のみそ汁	牛乳 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 ピーマン・上白糖・ごま油	料理酒・塩麹 炭口醤油・中華だし だし汁	22	月	10時	牛乳 赤魚のみそ煮 チンゲン菜の佃田和え ひのすまし汁	牛乳 赤魚・味噌 あげ 牛乳	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 炭口醤油・みりん風・食塩・だし汁
		3時	牛乳 あじさいゼリー ビスコ	牛乳			3時			牛乳 ドーナツ	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	
10時	牛乳 ご飯 さばの塩焼き ピーマンのいろどり炒め 大根のみそ汁	牛乳 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 ピーマン・上白糖・ごま油	料理酒・塩麹 炭口醤油・中華だし だし汁	10時	牛乳 赤魚のみそ煮 チンゲン菜の佃田和え ひのすまし汁			牛乳 赤魚・味噌 あげ 牛乳	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 炭口醤油・みりん風・食塩・だし汁		
9	火	3時	牛乳 あじさいゼリー ビスコ	牛乳				3時	牛乳 ドーナツ	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		
		10時	牛乳 ご飯 豚肉の塩昆布和え 小松菜のみそ汁	牛乳 豚肉 竹輪 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参・ねぎ 白菜・きゅうり・ゆき昆布 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	23	火	10時	牛乳 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 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 スイートポテト	牛乳 豆乳			3時			牛乳 おかし	牛乳 花かつお		精白米	濃口醤油	
10時	牛乳 ご飯 あじさいゼリー ビスコ	牛乳				3時	牛乳 おかし			牛乳 花かつお		精白米	濃口醤油		
10	水	3時	牛乳 スイートポテト	牛乳 豆乳				3時	牛乳 おかし	牛乳 花かつお		精白米	濃口醤油		
		10時	牛乳 ご飯 あじさいゼリー ビスコ	牛乳											
		10時	牛乳 ご飯 あじさいゼリー ビスコ	牛乳											
11	木	3時	牛乳 スイートポテト	牛乳 豆乳				3時	牛乳 おかし	牛乳 花かつお		精白米	濃口醤油		
		10時	牛乳 ご飯 豚肉のパーベキューソーテー ブロッコリーのみそマヨサラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 ツナ缶・味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 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	24	水	10時	牛乳 三色丼 もやしのごま和え オクラのみそ汁	牛乳 合ミンチ 竹輪 味噌 牛乳	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 塩昆布おにぎり	牛乳	さつまいも・上白糖		3時			牛乳 ふかしいも	牛乳		さつまいも		
10時	牛乳 ご飯 あじさいゼリー ビスコ	牛乳													
12	金	3時	牛乳 塩昆布おにぎり	牛乳	さつまいも・上白糖			3時	牛乳 ふかしいも	牛乳		さつまいも			
		10時	牛乳 ご飯 あじさいゼリー ビスコ	牛乳											
		10時	牛乳 ご飯 あじさいゼリー ビスコ	牛乳											
13	土	3時	牛乳 塩昆布おにぎり	牛乳	さつまいも・上白糖			3時	牛乳 ふかしいも	牛乳		さつまいも			
		10時	牛乳 ご飯 豚肉のパーベキューソーテー ブロッコリーのみそマヨサラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 ツナ缶・味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 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	25	木	10時	牛乳 三色丼 もやしのごま和え オクラのみそ汁	牛乳 合ミンチ 竹輪 味噌 牛乳	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 塩昆布おにぎり	牛乳	さつまいも・上白糖		3時			牛乳 ふかしいも	牛乳		さつまいも		
10時	牛乳 ご飯 あじさいゼリー ビスコ	牛乳													
15	月	3時	牛乳 塩昆布おにぎり	牛乳	さつまいも・上白糖			3時	牛乳 ふかしいも	牛乳		さつまいも			
		10時	牛乳 ご飯 あじさいゼリー ビスコ	牛乳											
		10時	牛乳 ご飯 あじさいゼリー ビスコ	牛乳											

★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。
 ★エッグケーキとは卵不使用の【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 + 幼児食の粗さざみになります。
 ※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。