



1〜2歳養育の平均 エネルギー (E) 512kcal たんぱく質 (た) 18.7g 脂質 (脂) 15.6g 食塩相当量 (食塩) 1.7g

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	水	10時	牛乳 ご飯 ホイコーロー もやしのナムル 大根のスープ	牛乳 豚肉・赤だし味噌	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参 太もやし・人参・きゅうり 大根・えのきだけ	精白米 キャノーラ油・上白糖・片栗粉 上白糖・ごま油	濃口醤油 濃口醤油 中華味・水	16	木	10時	牛乳 ご飯 炒り豆腐 マカロニサラダ ほうれん草のみそ汁	牛乳 豆腐・豚肉	玉ねぎ・人参・干しいたけ・きぬさや 人参・コーン・グリーンピース ほうれん草	精白米 上白糖・キャノーラ油 マカロニ・マヨドレ	濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 さつま芋のレモン煮	牛乳	ポッカレモン	さつまいも・上白糖					コーン	精白米	食塩		
		10時	牛乳 チキンピラフ キャベツのサラダ オニオンスープ	牛乳 鶏肉 竹輪	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー 玉ねぎ・人参	精白米・玄米・キャノーラ油 マヨドレ	コンソメ・食塩 コンソメ・水			17	金	10時	牛乳 ★日本の味めぐり(岩手県) 玄米ご飯 赤魚の生姜煮 キャベツののり和え けんちん汁	牛乳	
3時	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 花かつお		精白米	濃口醤油										
10時	牛乳 ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜の信田和え 白菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 あげ 味噌	小松菜・人参 白菜・ねぎ	精白米 上白糖・キャノーラ油 上白糖	濃口醤油・みりん風 濃口醤油 だし汁	18	土	10時	牛乳 冷やしきつねうどん チンゲン菜とちくわの炒め物 オレンジ			牛乳 味付けうどん揚げ 竹輪	干わかめ チンゲン菜・玉ねぎ・人参 オレンジ	うどん 上白糖・キャノーラ油	天かす・和風だし・水 濃口醤油
3時	牛乳 チヂミ	牛乳	玉ねぎ・ニラ・人参	小麦粉	食塩・だし汁・濃口醤油・酢										
10時	牛乳 五日ラーメン きんぴらごぼう オレンジ	牛乳 豚肉	玉ねぎ・ほうれん草・しめじ・コーン ごぼう・大根・人参 オレンジ	中華麺・キャノーラ油 上白糖・キャノーラ油	中華味・濃口醤油・みりん風・水 濃口醤油			21	火	10時	牛乳 ご飯 たらの照り焼き 高野豆腐の煮物 さつまいものみそ汁	牛乳 タラ 高野豆腐 味噌 牛乳	人参・きぬさや 人参	精白米 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 淡口醤油・みりん風・だし汁 だし汁
3時	牛乳 おにぎり	牛乳		精白米											
10時	牛乳 ご飯 赤魚のレモン風味焼き ピーフンのいろどり炒め じゃがいものみそ汁	牛乳 赤魚 味噌 牛乳 こしあん	ポッカレモン 玉ねぎ・ピーマン・人参 ねぎ	精白米 上白糖・キャノーラ油 ピーフン・上白糖・キャノーラ油 じゃがいも	料理酒・みりん風・濃口醤油 淡口醤油・中華だし だし汁	22	水			10時	牛乳 ご飯 豚肉と野菜のケチャップ炒め 千切大根のサラダ キャベツのスープ	牛乳 豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン 千切り大根・インゲン・人参 キャベツ・ねぎ	精白米 キャノーラ油 マヨドレ	コンソメ・ケチャップ コンソメ・水
3時	牛乳 水ようかん	牛乳 こしあん	クールアガー	上白糖	水・食塩										
10時	牛乳 ★七夕・お誕生日会 わかめご飯 星のコロッケ 短冊サラダ そうめんのすまし汁	牛乳 星のコロッケ	炊き込みわかめ 大根・人参・きゅうり オクラ	精白米 ナチュラルポテト・キャノーラ油 マヨドレ そうめん	トンカツソース 濃口醤油 淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁			23	木	10時	牛乳 ご飯 マーボー豆腐 白菜のナムル わかめスープ	牛乳 豆腐・合ミンチ・赤だし味噌	しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ 白菜・人参・コーン 干わかめ・えのきだけ	精白米 キャノーラ油・上白糖・片栗粉 上白糖・ごま油	濃口醤油・水 濃口醤油 中華味・水
3時	牛乳 お星さまゼリー おかし	牛乳			カップゼリーの素クール・カップゼリーの素オレンジ・ホ ミレービスケット										
10時	牛乳 中華丼 もやしの酢の物 豆腐のスープ	牛乳 豚肉・ナルト 豆腐 牛乳	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ 太もやし・チンゲン菜・人参 干わかめ	精白米・玄米・キャノーラ油・片栗粉 上白糖	濃口醤油・みりん風・中華味・食塩・水 酢・淡口醤油 中華味・水	24	金			10時	牛乳 鶏肉の甘辛丼 ほうれん草の和え物 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 竹輪 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参・ねぎ ほうれん草・太もやし 小松菜・白菜	精白米・玄米・キャノーラ油・上白糖・片栗粉 上白糖	だし汁・濃口醤油・みりん風 濃口醤油 だし汁
3時	牛乳 お好み焼き	牛乳 豚ミンチ・花かつお	キャベツ・ねぎ	小麦粉	だし汁・トンカツソース										
10時	牛乳 ご飯 筑前煮 さつまいもサラダ 心のみそ汁	牛乳 鶏肉・竹輪 味噌 牛乳	大根・ごぼう・人参・干しいたけ 人参・きゅうり ねぎ	精白米 上白糖 さつまいも・マヨドレ 切り麩	濃口醤油・だし汁 だし汁			25	土	10時	牛乳 醤油ラーメン じゃがいものオーロラサラダ パイン缶	牛乳 豚肉	玉ねぎ・小松菜・人参 キャベツ・コーン パイン缶	中華麺・キャノーラ油 じゃがいも・マヨドレ	中華味・淡口醤油・水 ケチャップ
3時	牛乳 マーマレードジャムケーキ	牛乳		小麦粉・キャノーラ油・上白糖・マーマレードジャム	ベーキングパウダー・水										
10時	牛乳 ご飯 豚肉の味噌炒め 春雨のさっぱりサラダ 小松菜のスープ	牛乳 豚肉・味噌	玉ねぎ・南瓜・インゲン きゅうり・人参 小松菜・太もやし	精白米 上白糖・キャノーラ油 国産はるさめ・白ごま	濃口醤油・みりん風 味ほん コンソメ・水	27	月			10時	牛乳 豚肉のボン酢炒め スパゲティサラダ わかめのみそ汁	牛乳 豚肉 ツナ	玉ねぎ・人参 きゅうり・コーン 干わかめ・白菜	精白米 片栗粉・上白糖・キャノーラ油 スパゲッティ・マヨドレ	味ほん 淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁
3時	牛乳 ご飯 餃子のみたらし風	牛乳		精白米・上白糖・片栗粉	濃口醤油						切り麩・キャノーラ油・上白糖				
10時	牛乳 スパゲティナポリタン 白菜のサラダ 黄桃缶	牛乳 ツナ	人参・ピーマン・玉ねぎ 白菜・ブロッコリー・人参 黄桃缶	スパゲッティ・キャノーラ油 上白糖・ごま油	ケチャップ・コンソメ 濃口醤油			28	火	10時	牛乳 ご飯 めばるの煮付け もやしの塩昆布和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳 メバル	しょうが 太もやし・人参・きゅうり・汐ふき昆布 玉ねぎ・ねぎ	精白米 上白糖	食塩・料理酒・濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油 だし汁
3時	牛乳 おにぎり	牛乳		精白米											
10時	牛乳 スタミナチャーハン ブロッコリーの中華サラダ 厚揚げのスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく ブロッコリー・コーン・人参 玉ねぎ	精白米・キャノーラ油 上白糖	中華味・食塩・濃口醤油 濃口醤油 中華味・水	29	水			10時	牛乳 ササミフライ ブロッコリーのサラダ ほうれん草のスープ	牛乳	しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草・玉ねぎ	精白米 小麦粉・パン粉・キャノーラ油 マヨドレ	食塩・水・トンカツソース コンソメ・水
3時	牛乳 豆乳ココアプリン おかし	牛乳 豆乳	クールアガー	上白糖	純ココア ミレービスケット										
10時	牛乳 夏野菜のキーマカレー キャベツのフレンチサラダ スイカ	牛乳 豚ミンチ・大豆ミンチ	南瓜・玉ねぎ・人参・ズッキーニ キャベツ・ブロッコリー・人参 すいか	精白米・玄米・じゃがいも・キャノーラ油 上白糖・キャノーラ油	カレー・水 酢・食塩			30	木	10時	牛乳 塩焼きそば 小松菜のツナ和え なすのみそ汁	牛乳 豚肉 ツナ 味噌 牛乳	キャベツ・玉ねぎ・人参 小松菜・太もやし・人参 なすび・ねぎ	中華麺・キャノーラ油・上白糖 上白糖	中華だし・食塩 濃口醤油 だし汁
3時	牛乳 焼きうどん	牛乳 豚ミンチ	玉ねぎ・人参	うどん・キャノーラ油	トンカツソース										
10時	牛乳 ご飯 鶏肉の唐揚げ ひじきのサラダ かぼちゃのスープ	牛乳 鶏肉	にんにく ひじき・キャベツ・きゅうり・人参 南瓜・ほうれん草	精白米 片栗粉・キャノーラ油 マヨドレ	料理酒・濃口醤油 コンソメ・水	31	金			10時	牛乳 ご飯 鶏肉のカレー炒め かぼちゃの煮物 白菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン 南瓜 白菜・えのきだけ	精白米 上白糖・キャノーラ油 上白糖	カレー粉・ケチャップ・トンカツソース 濃口醤油・だし汁 だし汁
3時	牛乳 にんじんケーキ	牛乳	人参	小麦粉・キャノーラ油・上白糖	ベーキングパウダー・水										
10時	牛乳 あんケーキ	牛乳 こしあん													

★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。