



(1歳児)

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		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		
1 火	あわごはん 白菜人参の味噌汁 鮭みそ焼き きんぴらごぼう ブロッコリーナムル	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／あわみそ／甜菜糖／こめしょうゆ／なたね油	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／しろさけ／豚ばら／焼きのり／かたくちいわし	ほくさい／ねぎ／にんじん／ごぼう／ブロッコリー	ぼたぼた焼き いりこゆで	エネルギー 405 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 5.7 g 食塩相当量 1.0 g
2 水	マーボー丼 切干し大根青菜の味噌汁 かぼちゃサラダ	水稲穀粒(精白米)／ひえ(精白粒)／なたね油／米大豆みそ／甜菜糖／かたくちいわし／こめみそ／ひえみそ／豆乳マヨネーズ／米粉	木綿豆腐／豚ひき肉／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／豆腐／こんにゃく	ねぎ／玉葱／にんじん／しょうが／切干しだいこん／こまつな／西洋かぼちゃ／ブロッコリー／マーマレード	米粉のマーマレードケーキ 昆布ゆで	エネルギー 449 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 1.2 g
3 木	ひなちらし 大根えのきのおすまし メカジキ揚げ焼カレー 菜花と青菜の和え物	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／なたね油／かたくちいわし／切りもち／甜菜糖／さつまいも	鶏若鶏肉ひき肉／かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／めかじき	にんじん／さやえんどう／だいこん／あさつき／えのきたけ／ほうれんそう／なばな／いちご	ひなあられ さつま芋スティック焼き 果物(いちご)	エネルギー 395 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 8.7 g 食塩相当量 1.1 g
4 金	黒米ご飯 キャベツと青菜の味噌汁 鶏肉のねぎみそ焼き さつま芋レモン煮 なら納豆	黒米／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／米大豆みそ／甜菜糖／さつまいも／こめしょうゆ／塩せんべい	かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉半毛(皮なし)／挽きわり納豆／寒天	キャベツ／チンゲンツアイ／ねぎ／にんじん／あさつき／レモン(果汁、生)／なら／りんご(ストロージュース)	りんごみかんの寒天ゼリー 塩せんべい	エネルギー 386 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 4.5 g 食塩相当量 0.9 g
5 土	ごはん おかかのふりかけ 豆腐とねぎの味噌汁 肉じゃが キャベツ青菜お浸し	水稲穀粒(精白米)／こめみそ／じゃがいも／なたね油／こめしょうゆ／甜菜糖	かつお加工品(削り節)／あおのり／木綿豆腐／かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉／しろさけ	あさつき／にんじん／玉葱／キャベツ／チンゲンツアイ／西洋かぼちゃ	鮭と青のりおにぎり ゆでかぼちゃ	エネルギー 438 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 6.0 g 食塩相当量 0.9 g
7 月	豚丼 大根と白菜の味噌汁 かぼちゃブロッコリー揚げ	水稲穀粒(精白米)／あわ(精白粒)／こめしょうゆ／甜菜糖／片栗粉／こめみそ／あわみそ／米粉／なたね油／干し辛／さつまいも	豚モモ(赤肉)／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／豚ひき肉	玉葱／ねぎ／だいこん／にんじん／ほくさい／西洋かぼちゃ／ブロッコリー	大根もち さつまいもゆで	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 5.8 g 食塩相当量 1.2 g
8 火	ひえごはん えのき佃煮 じゃが芋と野菜みそ汁 ぶりの照り焼き れんごんのきんぴら	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／じゃがいも／ひえみそ／こめみそ／なたね油／さつまいも	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／ぶり／ちりめんじゃこ	えのきたけ／キャベツ／玉葱／にんじん／しょうが／れんこん	ふかしいも ちりめんじゃこゆで	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 8.9 g 食塩相当量 1.0 g
9 水	キーマカレーライス 春雨とキャベツのスープ サイコロサラダ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／なたね油／細はるさめ／かたくちいわし／甜菜糖／黒砂糖／塩せんべい	豚ひき肉／かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／きな粉(大豆)	西洋かぼちゃ／にんじん／玉葱／しょうが／にんじんジュース(缶詰)／キャベツ／あさつき／りんご／きゅうり	黒糖くずもち 塩せんべい	エネルギー 428 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 5.9 g 食塩相当量 1.0 g
10 木	ごはん キャベツと人参味噌汁 鮭の塩麹焼き かぼちゃの甘酒煮 ブロッコリーナムル	水稲穀粒(精白米)／こめみそ／塩こうじ／甘酒／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／米粉	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／しろさけ／豆乳	キャベツ／ねぎ／にんじん／西洋かぼちゃ／ブロッコリー／りんご	抹茶の米粉蒸しパン りんごチップ	エネルギー 409 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 4.8 g 食塩相当量 1.1 g
11 金	きびごはん ゆかりふりかけ 大根と青菜の味噌汁 ぎせい豆腐 さつまいも含め煮	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／きびみそ／なたね油／甜菜糖／こめしょうゆ／さつまいも	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／鶏若鶏肉ひき肉／豚ひき肉／木綿豆腐／豆腐／挽きわり納豆／ちりめんじゃこ	しそ葉／梅びしお／だいこん／ねぎ／こまつな／あさつき／にんじん／いちご	納豆チャーハン 果物(いちご)	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 0.8 g
12 土	ツナそぼろ丼 かぶ人参の味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 チンゲン菜おかかあえ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／こめみそ／こめごぼん／メープルシロップ	まぐろ缶詰(水煮ルー付)／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／鶏若鶏肉ひき肉	しょうが／かぶ／にんじん／ねぎ／西洋かぼちゃ／チンゲンツアイ／れんこん	米粉パンメープル れんこんチップ	エネルギー 398 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 7.0 g 食塩相当量 1.3 g
14 月	鶏そぼろの炊き込みご飯 白菜と青菜の味噌汁 ぶりの米パン粉揚げ焼き かぶとりんごの甘酢あえ	水稲穀粒(精白米)／甜菜糖／こめしょうゆ／なたね油／こめみそ／きびみそ／かたくちいわし／米粉／さつまいも	鶏若鶏肉ひき肉／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／ぶり／かたくちいわし	にんじん／えのきたけ／ほくさい／ねぎ／チンゲンツアイ／しょうが／かぶ／りんご／ごぼう	さつまいも米粉のクッキー いりこゆで	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 0.6 g
15 火	あわごはん 大根と人参の味噌汁 ポークビーンズ 白菜青菜の梅おかかあえ	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／あわみそ／じゃがいも／甜菜糖／こめしょうゆ	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／大豆(国産、ゆで)／豚ばら／カットわかめ／ちりめんじゃこ	だいこん／あさつき／にんじん／玉葱／ほくさい／こまつな／梅びしお／りんご	わかめじゃこのおにぎり 果物(りんご)	エネルギー 478 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 0.9 g
16 水	ひえごはん キャベツと人参味噌汁 鮭みそ焼き かぼちゃの含め煮 ブロッコリーナムル	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／ひえみそ／甜菜糖／こめしょうゆ／なたね油／こめごぼん／メープルシロップ	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／しろさけ／こんにゃく	キャベツ／ねぎ／にんじん／西洋かぼちゃ／ブロッコリー	米粉パンメープル 昆布ゆで	エネルギー 385 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 4.3 g 食塩相当量 0.9 g
17 木	チキンカレーライス 春雨と大根のスープ キャベツと人参ラビ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／なたね油／かたくちいわし／細はるさめ／甜菜糖／じゃがいも／塩こうじ	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／木綿豆腐／かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／あおのり	西洋かぼちゃ／にんじん／玉葱／しょうが／にんじんジュース(缶詰)／だいこん／あさつき／キャベツ／ブロッコリー	青のりポテト 大根塩麹漬	エネルギー 393 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 7.1 g 食塩相当量 1.5 g
月 平均 栄 養 価					エネルギー 432 kcal 脂 質 7.9 g	たんぱく質 17.6 g 食塩相当量 1.1 g



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価	
		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		エネルギー	たんぱく質
18 金	さつま芋ごはん 大根と白菜味噌汁 さわらみそ焼き 小松菜のりあえ	水稲穀粒(精白米)／さつまいも／米大豆みそ／こめみそ／甜菜糖／なたね油／こめしょうゆ	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／★さわら／焼きのり／豚ひき肉	だいこん／ねぎ／はくさい／チンゲンツアイ／こまつな／えのきたけ／にんじん／玉葱／いちご	マカロニミートソース 果物(いちご)	エネルギー たんぱく質	386 kcal 18.3 g
19 土	鶏そぼろ丼 豆腐とねぎの味噌汁 じゃが芋人参しりしり チンゲン菜おかかあえ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／こめみそ／じゃがいも／さつまいも	鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／あおのり／しろさけ	あさつき／にんじん／チンゲンツアイ	鮭と青のりおにぎり さつま芋スティック煮	エネルギー たんぱく質	435 kcal 15.4 g
22 火	にんじんごはん 豆乳シチュー タンドリーメカジキ キャベツ青菜サラダ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／米粉／なたね油／こめしょうゆ／甜菜糖／さつまいも	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／豆乳／めかじき／あずき(乾)／きな粉(大豆)	にんじん／玉葱／とうもろこし缶詰(クリーム)／にんにく／しょうが／キャベツ／ほうれんそう	ぼたもち さつまいも煮	エネルギー たんぱく質	472 kcal 18.6 g
23 水	あわごはん のり佃煮 えのき佃煮 豆腐とわかめのスープ 鶏の唐揚げ ブロッコリーナムル	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／じゃがいも／かたくり粉／なたね油／こめごはん	焼きのり／絹ごし豆腐／カットわかめ／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／鶏成鶏肉モモ(皮なし)	えのきたけ／ねぎ／しょうが／にんにく(りん茎)／ブロッコリー／りんご／レモン(果汁、生)／いちご／ごぼう	米粉パン手作りジャム ごぼうチップ	エネルギー たんぱく質	442 kcal 22.1 g
24 木	マーボー丼 切干し大根青菜の味噌汁 かぼちゃサラダ	水稲穀粒(精白米)／ひえ(精白粒)／なたね油／米大豆みそ／甜菜糖／かたくり粉／こめみそ／ひえみそ／豆乳マヨネーズ／米粉	木綿豆腐／豚ひき肉／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／豆乳／こんぶ	ねぎ／玉葱／にんじん／しょうが／切干しだいこん／こまつな／西洋かぼちゃ／ブロッコリー	米粉と抹茶のケーキ 昆布ゆで	エネルギー たんぱく質	471 kcal 15.4 g
25 金	黒米ご飯 キャベツ青梗菜の味噌汁 メカジキ竜田揚げ焼き さつまいも含め煮 にら納豆	黒米／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／こめしょうゆ／かたくり粉／なたね油／さつまいも／甜菜糖	かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／めかじき／挽きわり納豆／寒天	キャベツ／チンゲンツアイ／ねぎ／にんじん／しょうが／にら／りんご(ストロージュース)	りんごみかんの寒天ゼリー スティックボン菓子	エネルギー たんぱく質	402 kcal 16.0 g
26 土	ツナそぼろ丼 かぶ人参の味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 チンゲン菜おかかあえ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／きびみそ／こめみそ／えごま(乾)	まぐろ缶詰(水煮フレーク)／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／鶏若鶏肉ひき肉	しょうが／かぶ／にんじん／ねぎ／西洋かぼちゃ／チンゲンツアイ／れんこん	えごまの五平餅 れんこんチップ	エネルギー たんぱく質	434 kcal 15.9 g
28 月	ひえごはん 大根と人参味噌汁 鮭の塩麹焼き さつま芋レモン煮 キャベツと青菜の梅あえ	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／ひえみそ／塩こうじ／さつまいも／甜菜糖／こめしょうゆ／かたくり粉／塩せんべい	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／しろさけ／豆乳／きな粉(大豆)	だいこん／ねぎ／にんじん／レモン(果汁、生)／キャベツ／こまつな／梅びしお	豆乳くずもち 塩せんべい	エネルギー たんぱく質	399 kcal 20.0 g
29 火	きびごはん 豆腐とわかめの味噌汁 鶏肉のねぎみそ焼き かぼちゃの甘酒煮 かぶとりんごの甘酢あえ	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／きびみそ／こめみそ／じゃがいも／甜菜糖／甘酒／こめしょうゆ／さつまいも／なたね油	絹ごし豆腐／カットわかめ／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／ちりめんじゃこ	ねぎ／あさつき／西洋かぼちゃ／かぶ／りんご	さつま芋シュガー焼き ちりめんじゃこゆで	エネルギー たんぱく質	432 kcal 20.7 g
30 水	あわごはん のり佃煮 さつま芋と野菜みそ汁 ぶりの照り焼き れんこんのきんぴら	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／さつまいも／あわみそ／こめみそ／なたね油	焼きのり／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／ぶり／カットわかめ	キャベツ／玉葱／にんじん／しょうが／れんこん／そらまめ	わかめおにぎり 揚げそら豆	エネルギー たんぱく質	455 kcal 18.5 g
31 木	かぼちゃのカレーライス 春雨とキャベツのスープ ブロッコリーナムル	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／こめしょうゆ／なたね油／かたくり粉／純はるさめ／甜菜糖／こめごはん／メープルシロップ	豚ばら(脂身付)／かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)	西洋かぼちゃ／にんじん／玉葱／しょうが／にんじんジュース(缶詰)／キャベツ／あさつき／ブロッコリー／いちご	米粉パンメープル 果物(いちご)	エネルギー たんぱく質	450 kcal 12.1 g
／						エネルギー たんぱく質	kcal g
／						脂質 食塩相当量	g g
／						エネルギー たんぱく質	kcal g
／						脂質 食塩相当量	g g
／						エネルギー たんぱく質	kcal g
／						脂質 食塩相当量	g g
月平均栄養価				エネルギー 脂質	432 kcal 7.9 g	たんぱく質 食塩相当量	17.6 g 1.1 g