

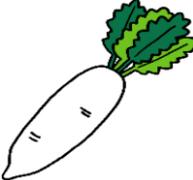
日/曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
4 / 土	ごはん ゆかりふりかけ かぶとあさつきの味噌汁 肉じゃが キャベツのりあえ	水稲穀粒(精白米)／こめみそ／ じゃがいも／なたね油／こめしよ うゆ／甜菜糖	削り節／煮干し／豚肉／大豆しよ うゆ／きざみのり／きな粉(大 豆)	しそ葉／梅びしお／かぶ／あさつ き／にんじん／玉葱／キャベツ／ れんこん	きなこおはぎ れんこんチップ	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	529 kcal 18.2 g 15.3 g 1.2 g	
6 / 月	キーマカレーライス 切り干し大根のスープ キャベツの梅じゃこサラダ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／ なたね油／こめしょうゆ／塩こう じ／かたくり粉／甜菜糖／塩せん べい	豚ひき肉／大豆しょうゆ／削り節 ／煮干し／こんぶ／ちりめんじゃ こ／寒天	かぼちゃ／人参／玉葱／しょうが/ ケチャップ／トマトピューレ／切干 し大根／あさつき／キャベツ／小松 菜／梅びしお／りんご・みかん ジュース／みかん缶	りんごとみかん寒天ゼリー 塩せんべい	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	501 kcal 22.2 g 9.3 g 1.3 g	
7 / 火	ひえごはん 白菜と青菜の味噌汁 さわら甘酒みそ焼き かぼちゃ塩煮 れんこん人参きんぴら	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白 米)／こめみそ／あまざけ／こめ しょうゆ／甜菜糖／なたね油／さ つまいも	煮干し／削り節／こんぶ／さわら ／大豆しょうゆ	はくさい／ねぎ／チンゲンツァイ ／西洋かぼちゃ／れんこん／にん じん／かぶ(葉)／こまつな／七草	七草がゆ さつまいもチップ	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	485 kcal 21.5 g 8.2 g 1.3 g	
8 / 水	きびごはん えのき佃煮 大根と人参味噌汁 鶏つくね さつま芋レモン煮 小松菜のりあえ	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白 米)／こめしょうゆ／甜菜糖/ じゃがいも／塩こうじ／さつま いも／米粉／なたね油	大豆しょうゆ／煮干し／削り節/ 米大豆みそ／鶏ひき肉／きざみの り／豆乳／ちりめんじゃこ	えのきたけ／だいこん／ねぎ／に んじん／玉葱／レモン(果汁、 生)／こまつな／ピュアココア	米粉とココアのケーキ ちりめんじゃこ	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	554 kcal 24.5 g 13.5 g 1.3 g	
9 / 木	ごはん キャベツ玉ねぎの味噌汁 ポークチャップ じゃが芋揚げやき ブロッコリーナムル	水稲穀粒(精白米)／こめみそ／甜 菜糖／塩こうじ／こめしょうゆ/ なたね油／じゃがいも	削り節／煮干し／豚肉／大豆しよ うゆ／こんぶ	キャベツ／玉葱／にんじん／トマ トピューレ／トマトケチャップ/ ブロッコリー	焼きおにぎり カリカリ昆布	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	518 kcal 27.8 g 11.6 g 1.4 g	
10 / 金	菜飯 すまし汁 ぶりの幽庵焼き 黒豆煮 紅白なます さつま芋りんごきんとん チキンライス	水稲穀粒(精白米)／なたね油／こ めしょうゆ／甜菜糖／さつまいも ／さつまいも(蒸し切干)	削り節／こんぶ／ぶり／大豆しよ うゆ／くろまめ	こまつな／だいこん葉／えのきた け／ねぎ／にんじん／しょうが/ ゆず(果汁、生)／れんこん／だ いこん／りんご	揚げかきもち 干しいも	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	507 kcal 18.5 g 10.8 g 1.3 g	
11 / 土	ごはん キャベツとねぎのスープ 粉ふきいも ほうれん草ソテー	水稲穀粒(精白米)／甜菜糖／こめ しょうゆ／なたね油／じゃがいも ／豆乳マーガリン	鶏肉／大豆しょうゆ／削り節／煮 干し／きざみのり	玉葱／トマトピューレ／トマトケ チャップ／キャベツ／あさつき/ にんじん／ほうれんそう／りんご スティック	のり佃煮おにぎり りんごスティック	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	484 kcal 18.8 g 8.0 g 1.4 g	
14 / 火	ひえごはん 白菜と青菜の味噌汁 鮭の塩麹焼き かぼちゃの含め煮 かぶとりんごの甘酢あえ	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白 米)／こめみそ／塩こうじ／甜菜 糖／こめしょうゆ／えごま(乾) ／なたね油	煮干し／削り節／しろさけ／大豆 しょうゆ	はくさい／ねぎ／こまつな／西洋 かぼちゃ／かぶ／りんご／れんこ ん／にんじん	えごまの五平餅 れんこん人参チップ	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	501 kcal 25.5 g 5.7 g 1.1 g	
15 / 水	マーボー丼 さつまいも味噌汁 れんこんナムル	水稲穀粒(精白米)／甜菜糖／塩こ うじ／かたくり粉／さつまいも/ こめしょうゆ／なたね油／米粉	木綿豆腐／豚ひき肉／米大豆みそ ／大豆しょうゆ／削り節／煮干し ／豆乳／こんぶ	玉葱／にんじん／しょうが／にん にく／あさつき／えのきたけ／れ んこん／ブロッコリー	米粉と抹茶のケーキ カミカミ昆布	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	546 kcal 22.0 g 14.5 g 1.2 g	
16 / 木	きびごはん 大根と人参味噌汁 ムキカレイの揚げ焼き ごぼう人参みそ煮 キャベツ塩麹あえ	きび(精白粒)／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／甜菜糖/ 塩こうじ	煮干し／削り節／まがれい／大豆 しょうゆ／豚ひき肉	だいこん／ねぎ／にんじん／しよ うが／ごぼう／キャベツ／こまつ な／あさつき／みかん	ひき肉野菜チャーハン 果物(みかん)	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	538 kcal 26.1 g 8.9 g 1.9 g	
17 / 金	ごはん キャベツと人参味噌汁 鶏肉のねぎみそ焼き 金時豆甘煮 ほうれん草おかか和え	水稲穀粒(精白米)／こめみそ／甜 菜糖／こめしょうゆ／さつまいも	煮干し／削り節／米大豆みそ／鶏 肉／大豆しょうゆ／かたくちわ し	キャベツ／ねぎ／にんじん／あさ つき／金時豆／ほうれんそう	焼きいも いりこ	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	491 kcal 26.6 g 10.4 g 1.1 g	
18 / 土	ごはん ゆかりふりかけ かぶとあさつきの味噌汁 肉じゃが キャベツのりあえ	水稲穀粒(精白米)／こめみそ/ じゃがいも／なたね油／こめしよ うゆ／甜菜糖	削り節／煮干し／豚肉／大豆しよ うゆ／きざみのり／あおのり	しそ葉／梅びしお／かぶ／あさつ き／にんじん／玉葱／キャベツ/ ごぼう	おかか青のりおにぎり ごぼうチップ	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	522 kcal 18.0 g 13.8 g 1.3 g	
20 / 月	ひえごはん 白菜と青菜の味噌汁 さわら甘酒みそ焼き かぼちゃ塩煮 れんこん人参きんぴら	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白 米)／こめみそ／あまざけ／こめ しょうゆ／甜菜糖／なたね油	煮干し／削り節／さわら／大豆 しょうゆ／カットわかめ	はくさい／ねぎ／チンゲンツァイ ／西洋かぼちゃ／れんこん／にん じん／みかん	わかめおにぎり 果物(みかん)	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	514 kcal 22.2 g 7.6 g 1.4 g	
21 / 火	ごはん えのき佃煮 大根と人参味噌汁 鶏つくね さつま芋レモン煮 小松菜のりあえ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ ／甜菜糖／こめみそ／じゃがいも ／塩こうじ／さつまいも／こめこ ばん	大豆しょうゆ／煮干し／削り節/ 鶏ひき肉／きざみのり／ちりめん じゃこ	えのきたけ／だいこん／ねぎ／に んじん／玉葱／レモン(果汁、 生)／こまつな／いちごジャム	米粉パンジャムサンド ちりめんじゃこ	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	515 kcal 24.8 g 9.1 g 1.7 g	
22 / 水	きびごはん キャベツねぎの味噌汁 ポークビーンズ ブロッコリーナムル	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白 米)／じゃがいも／甜菜糖／こめ しょうゆ／なたね油／米粉／塩こ うじ／さつまいも(蒸し切干)	米大豆みそ／削り節／煮干し／大 豆(国産、ゆで)／豚肉／大豆 しょうゆ／まぐろ缶詰(水煮 フレークライト)	キャベツ／ねぎ／にんじん／玉葱 ／トマトピューレ／トマトケ チャップ／ブロッコリー／ほうれ んそう	ツナと野菜の子チミ 干しいも	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	492 kcal 25.4 g 8.5 g 1.1 g	
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	514 kcal 10.8 g	タンパク質 食塩相当量	23.4 g 1.4 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				
23 / 木	ごはん 白菜と青菜の味噌汁 メカジキ煮つけ 里芋の揚げ焼き クレープイリチー	水稲穀粒(精白米) / こめみそ / こめしょうゆ / 甜菜糖 / さといも / なたね油	煮干し / 削り節 / めかじき / 大豆しょうゆ / 刻み昆布 / 豚ひき肉 / 焼きのり	はくさい / ねぎ / こまつな / しょうが / にんじん / りんごスティック	ぼたぼた焼き りんごスティック	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	515 kcal 25.3 g 11.3 g 1.9 g	
24 / 金	豚丼 さつまいも味噌汁 れんこんサラダ	水稲穀粒(精白米) / なたね油 / こめしょうゆ / 甜菜糖 / かたくり粉 / さつまいも / 豆乳マヨネーズ / 米粉	豚肉 / 大豆しょうゆ / 削り節 / 煮干し / 米大豆みそ / 豆乳 / こんぶ	玉葱 / あさつき / えのきたけ / れんこん / にんじん / ブロッコリー / レモン(果汁、生)	米粉のレモンケーキ カミカミ昆布	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	520 kcal 23.4 g 10.1 g 1.2 g	
25 / 土	チキンライス キャベツと玉ねぎのスープ 粉ふきいも ブロッコリーソテー	水稲穀粒(精白米) / 甜菜糖 / こめしょうゆ / なたね油 / じゃがいも	鶏肉 / 大豆しょうゆ / 削り節 / 煮干し / きざみのり	玉葱 / トマトピューレ / トマトケチャップ / キャベツ / あさつき / にんじん / ブロッコリー	のり佃煮おにぎり にんじんチップ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	497 kcal 21.8 g 9.6 g 1.6 g	
27 / 月	ごはん 大根と人参味噌汁 ムキカレイの揚げ焼き ごぼう人参みそ煮 キャベツ塩麴あえ	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 / 甜菜糖 / 塩こうじ / 米粉	煮干し / 削り節 / まがれい / 大豆しょうゆ / 鶏ひき肉 / こんぶ	だいこん / ねぎ / にんじん / しょうが / ごぼう / キャベツ / こまつな / あさつき	ごはんお好み焼き カリカリ昆布	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	496 kcal 25.5 g 10.2 g 1.5 g	
28 / 火	ごはん かぶとキャベツ味噌汁 鶏肉のねぎみそ焼き 金時豆甘煮 ほうれん草白和え	水稲穀粒(精白米) / こめみそ / 甜菜糖 / こめしょうゆ / えごま / さつまいも / なたね油 / メープルシロップ	煮干し / 削り節 / 鶏肉 / 絹ごし豆腐 / 大豆しょうゆ / かたくちいわし	かぶ / キャベツ / 玉葱 / あさつき / 金時豆 / ほうれん草 / にんじん	さつまいもスティック いりこ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	520 kcal 21.7 g 13.7 g 1.1 g	
29 / 水	きびごはん 白菜と青菜の味噌汁 鮭の塩麴焼き かぼちゃの含め煮 大根梅あえ	きび(精白粒) / 水稲穀粒(精白米) / 塩こうじ / 甜菜糖 / こめしょうゆ / ホワイトソルガムパスタ / なたね油	煮干し / 削り節 / 米大豆みそ / しろさけ / 大豆しょうゆ / 豚ひき肉	はくさい / 玉葱 / こまつな / 西洋かぼちゃ / だいこん / 梅びしお / にんじん / トマトケチャップ / トマトピューレ	マカロニミートソース	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	487 kcal 32.1 g 8.8 g 1.1 g	
30 / 木	人参ライス 春雨とキャベツのスープ ミートローフ カリフラワーサラダ	水稲穀粒(精白米) / 豆乳マーガリン / 純はるさめ / こめしょうゆ / 甜菜糖 / なたね油 / 米粉	削り節 / 煮干し / 豚ひき肉 / 大豆しょうゆ / おから(新製法) / 豆乳	人参 / キャベツ / あさつき / 玉葱 / コーン缶 / ケチャップ / トマトピューレ / カリフラワー / ブロッコリー / ピュアココア / いちご	おからと米粉のケーキ 果物(いちご)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	585 kcal 25.2 g 21.0 g 1.6 g	
31 / 金	キーマカレーライス 切干し大根えのき味噌汁 キャベツの梅じゃこサラダ	水稲穀粒(精白米) / じゃがいも / なたね油 / こめしょうゆ / 塩こうじ / かたくり粉 / こめみそ / 甜菜糖 / 塩せんべい	豚ひき肉 / 大豆しょうゆ / 削り節 / 煮干し / ちりめんじゃこ / 寒天	かぼちゃ / 人参 / 玉葱 / しょうが / ケチャップ / トマトピューレ / 切干し大根 / あさつき / えのき / キャベツ / 小松菜 / 梅びしお / みかんジュース / みかん缶	みかんの寒天ゼリー 塩せんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	503 kcal 20.0 g 9.1 g 1.3 g	
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	514 kcal 10.8 g	タンパク質 食塩相当量	23.4 g 1.4 g

※食材の仕入れにより献立を変更することがあります。  
 乳児の昼食は、幼児の80%量、おやつは、幼児と同じ100%量で盛り付けます。  
 乳児の食べにくい食材は、食べやすいように調理します。

### ~1月 旬の食材~

  
 ・大根

  
 ・白菜

  
 ・カリフラワー

  
 ・キャベツ

  
 ・ごぼう

  
 ・小松菜

  
 ・春菊

  
 ・ほうれん草

  
 ・レンコン

  
 ・ぶり

  
 ・みかん

  
 ・いちご

  
 ・いよかん