



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1.2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳
2月	ごはん ポークビーンズ 冬瓜のすまし汁	米(50g)／豚ミンチ肉(20),だいず(15),たまねぎ(30),にんじん(10),じゃがいも(20),グリーンピース(3),無塩バター(2),さとう(2),濃口しょうゆ(2),トマトチャップ(8),食塩(0.1),こしょう／木綿豆腐(20),とうがん(25),にんじん(5),チンゲンサイ(6),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2),でんぷん(1)／食パン(0.5枚),ツナ(10),たまねぎ(10),濃口しょうゆ(0.3),さとう(0.5),料理酒(0.3),なたねサラダ油(0.5),とろけるチーズ(10)	◎牛乳 ◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味 牛乳 和風チーズツナトースト	607(564) 24.7(22.3) 19.2(18.7) 1.2(1.2)
3火	ごはん 関東煮 なすの味噌汁 さばのふりかけ	米(50g)／鶏もも肉(20),冷凍厚揚げ(20),ちくわ(3),板こんにゃく(10),じゃがいも(35),にんじん(15),さんどまめ(3),さとう(2),濃口しょうゆ(3),けずりぶし(1)／うすあげ(3),なす(12),たまねぎ(12),にんじん(5),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2.5),みそ(8)／さば(シトルト)(10),しょうが(0.2),ごま(0.5),さとう(0.5),みりん(1),濃口しょうゆ(0.3),料理酒(0.5)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳,エースコイン 昆布のかおり すいか	571(501) 21.2(18.7) 15.2(14.5) 1.7(1.3)
4水	うすまきパン あじのパン粉焼き キャベツのソテー 卵とコーンのスープ	うすまきパン(1個)／とろあじ(40),食塩(0.2),こしょう,白ワイン(1),パン粉(2),なたねサラダ油(0.5),無塩バター(4)／ショルダーベーコン(7),キャベツ(30),にんじん(5),しめじ(5),なたねサラダ油(0.3),食塩(0.1),濃口しょうゆ(0.5)／たまご(15),たまねぎ(20),北海道クリームコーン(15),にんじん(5),チンゲンサイ(8),とりがらスープ(3),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)／卵(1)／キウイ(25),さとう(3),無塩バター(5),無糖ヨーグルト(6)	◎牛乳 ◎サクッとあられ 牛乳 ヨーグルトスコーン りんごジャム	631(536) 25.4(23.3) 24.3(21.8) 1.9(1.5)
5木	ごはん えびのかき揚げ 豆腐のすまし汁 焼きのり	米(50g)／むきえび(20),たまねぎ(15),かぼちゃ(20),にんじん(10),オクラ(5),ごま(1),たまご(5),小麦粉(6),でんぷん(4),食塩(0.1),なたね油(6)／木綿豆腐(20),干しわかめ(0.2),たまねぎ(15),にんじん(5),えのきたけ(5),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2),だし昆布(0.5),けずりぶし(2)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 たべっこベイビー アパ マノのソフトせん	539(490) 17.5(16.1) 17.3(16.4) 0.6(0.5)
6金	ごはん 鯖の漬け焼き ひじきの炒め煮 豆腐の味噌汁	米(50g)／さわら(40),料理酒(0.2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1)／芽ひじき(2),うすあげ(3),にんじん(5),ごぼう(3),なたねサラダ油(0.5),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.3)／木綿豆腐(20),じゃがいも(25),たまねぎ(15),にんじん(5),こまつな(6),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳,牛乳かりんとう とうもろこしでつくったパフスナック塩味 国産みかんゼリー	585(546) 21.9(21.3) 18.0(18.2) 2.0(1.6)
7土	和風スバゲティ じゃが芋のみそ汁	スバゲティ(50g),ショルダーベーコン(17),たまねぎ(20),キャベツ(15),にんじん(5),えのきたけ(5),無塩バター(4),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(6)／じゃがいも(30),うすあげ(5),こまつな(7),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎野菜スナック 牛乳 えびスナック ぼたぼた焼き	543(514) 19.6(17.6) 18.0(18.0) 2.6(2.1)
10火	ごはん 焼きビーフン 豆腐のすまし汁	米(50g)／ビーフン(10),豚もも肉(30),たまねぎ(25),にんじん(5),キャベツ(20),ピーマン(3),濃口しょうゆ(1.5),食塩(0.3),こしょう,なたねサラダ油(1),とりがらスープ(2),でんぷん(1.5)／木綿豆腐(20),ながいも(15),にんじん(5),えのきたけ(5),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 アンパンマンのひとくちビスケット ロングサラダ	563(513) 19.9(17.8) 16.5(16.4) 1.1(0.9)
11水	ごはん 鶏肉と高野の煮物 厚揚げの味噌汁 ふりかけ鉄之助	米(50g)／鶏もも肉(20),高野 細切り(2.5),たまねぎ(20),じゃがいも(30),にんじん(10),グリーンピース(3),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1),けずりぶし(1.5)／冷凍厚揚げ(20),たまねぎ(12),にんじん(5),干しわかめ(0.2),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎サクッとあられ 牛乳 ミニミレービスケット サラダうす焼き	570(524) 20.4(18.6) 17.1(16.7) 1.8(1.5)
12木	ごはん 豚肉とキャベツの炒め物 かぼちゃのみそ汁	米(50g)／豚もも肉(30),しょうが(0.2),たまねぎ(15),キャベツ(25),にんじん(10),ピーマン(5),さとう(2),濃口しょうゆ(3),みりん(1),なたねサラダ油(1)／かぼちゃ(20),うすあげ(3),たまねぎ(15),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 おでかけマンナ 昆布おかき	543(466) 19.0(16.8) 14.9(13.6) 1.7(1.4)
13金	ごはん 肉じゃが 糸かまぼこのすまし汁 焼きのり	米(50g)／豚もも肉(30),じゃがいも(40),たまねぎ(30),にんじん(12),糸こんにゃく(10),なたねサラダ油(0.5),さとう(2),濃口しょうゆ(3.5)／糸かまぼこ(10),おつゆ麩(1),たまねぎ(10),にんじん(5),干ししいたけ(0.5),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 ミタベっ子どうぶつマイルソフトせんべい塩味	534(510) 19.2(17.9) 15.0(16.1) 1.1(0.9)
14土	肉うどん チャンプル	干しうどん(55g),豚もも肉(30),さとう(1),濃口しょうゆ(1),みりん(0.3),たまねぎ(20),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2.5),淡口しょうゆ(4),濃口しょうゆ(2),みりん(2)／冷凍豆腐(30),ツナ缶(10),たまねぎ(20),チンゲンサイ(10),にんじん(5),なたねサラダ油(1),さとう(1),淡口しょうゆ(1),料理酒(0.3),食塩(0.1),こしょう	◎牛乳 ◎野菜スナック 牛乳 ミニ動物ビスケット 1歳からのサッポロポテト	541(514) 23.1(20.6) 14.2(14.8) 1.4(1.2)
16月	ごはん 酢豚 豆腐のすまし汁	米(50g)／豚角切(35),しょうが(0.3),濃口しょうゆ(1),でんぷん(8),なたね油(4),たまねぎ(40),にんじん(10),ピーマン(5),パイン缶(5),なたねサラダ油(1),さとう(1),濃口しょうゆ(2),米酢(0.5),トマトチャップ(1),とりがらスープ(1)／木綿豆腐(20),うすあげ(3),じゃがいも(15),たまねぎ(10),にんじん(5),あおねぎ(3),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2),だし昆布(0.5),けずりぶし(2)／小麦粉(25),パ・キツパ・ウー(0.5),黒砂糖(7),スキムミルク(3),なたねサラダ油(3),バナナ(20)	◎牛乳 ◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味 牛乳 黒糖バナナ蒸しパン	659(588) 22.7(20.5) 20.1(19.3) 0.7(0.7)
17火	ごはん 鯖のごま味噌焼き なすの炒め煮 かき卵汁	米(50g)／さわら(40),みそ(4),濃口しょうゆ(0.5),みりん(1),料理酒(0.5),さとう(1),ごま(1)／なす(30),ピーマン(5),にんじん(3),なたねサラダ油(1),さとう(1),濃口しょうゆ(1),みりん(0.5)／たまご(15),おつゆ麩(1),たまねぎ(15),にんじん(5),えのきたけ(5),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)／かぼちゃ(55),さとう(4),無塩バター(3),スキムミルク(2),グラニュー糖(1),牛乳(1)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 スイートパンプキン 日向夏ゼリー	562(513) 21.6(20.6) 16.1(16.0) 1.1(0.9)
18水	ごはん 筑前煮 豆腐のみそ汁 じゃこの佃煮	米(50g)／鶏もも肉(25),ごぼう(10),にんじん(12),板こんにゃく(10),冷凍さといも(20),干ししいたけ(0.5),さんどまめ(3),なたねサラダ油(0.5),けずりぶし(0.5),さとう(2),濃口しょうゆ(3)／木綿豆腐(20),干しわかめ(0.2),たまねぎ(15),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)／ちりめんじゃこ(6),さとう(0.5),濃口しょうゆ(1),みりん(1),ごま(0.5)	◎牛乳 ◎サクッとあられ 牛乳,ミルクスティック かおり干枝 冷凍みかん	523(468) 20.7(18.5) 12.6(12.0) 2.1(1.7)



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1.2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳
19 木	ごはん 金目鯛の照焼 切干大根の炒め煮 冬瓜汁	米(50g)／金目鯛(40)、濃口しょうゆ(0.5)、料理酒(0.5)、なたねサラダ油(1)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)、でんぷん(1)／うすあげ(3)、きりぼしだいこん(5)、にんじん(5)、干しいたけ(0.3)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2.5)／鶏もも肉(10)、しょうが(0.2)、とうがん(25)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、チンゲンサイ(7)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)、でんぷん(1)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳、たべっこベイビー アパノマのワトせん 型抜きチーズ	565(532) 23.3(22.7) 19.7(19.8) 1.5(1.2)
20 金	ごはん 夏野菜のカレー 春雨の炒め物	米(60g)／豚もも肉(20)、たまねぎ(40)、かぼちゃ(20)、にんじん(10)、なす(10)、トマト(10)、ズッキーニ(5)、にんにく(0.5)、しょうが(0.5)、無塩バター(2)、コクと旨みのまるやかカレー(4)、カレー(4)、トマトチャップ(3)、ウスターソース(1)、食塩(0.1)、こしょう／春雨(7)、焼豚(7)、キャベツ(30)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、ピーマン(5)、ごま油(1)、さとう(0.5)、濃口しょうゆ(1)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 英字ビスケット 野菜スナック	608(516) 17.2(15.4) 16.7(16.3) 1.0(0.8)
21 土	和風スパゲティ じゃが芋のみそ汁	スパゲティ(50g)、ショルダーベーコン(17)、たまねぎ(20)、キャベツ(15)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、無塩バター(4)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(6)／じゃがいも(30)、うすあげ(5)、こまつな(7)、干しわかめ(0.2)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎野菜スナック 牛乳 えびスナック ぼたぼた焼き	543(514) 19.6(17.6) 18.0(18.0) 2.6(2.1)
23 月	ごはん 豚肉のあまから炒め 豆腐のみそ汁 焼きのり	米(50g)／豚もも肉(35)、たまねぎ(25)、にんじん(10)、チンゲンサイ(7)、ピーマン(5)、さとう(2)、濃口しょうゆ(2)、なたねサラダ油(1)／木綿豆腐(20)、干しわかめ(0.2)、じゃがいも(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎とうもろこしでつくったパ フスナック塩味 牛乳 アップルパン	564(495) 23.0(20.0) 14.3(14.2) 1.8(1.5)
24 火	ごはん 鶏肉のごまがらめ キャベツの甘酢炒め もずくのスープ	米(50g)／鶏もも皮なし(45)、しょうが(0.2)、食塩(0.1)、こしょう、でんぷん(10)、ごぼう(10)、でんぷん(3)、なたね油(4)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、みりん(0.5)、ごま(1)／キャベツ(30)、にんじん(5)、きゅうり(5)、なたねサラダ油(0.2)、米酢(2)、さとう(1)、食塩(0.1)、淡口しょうゆ(0.5)／もずく(10)、木綿豆腐(10)、たまねぎ(12)、にんじん(5)、チンゲンサイ(6)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2)、とりがらスープ(2)、淡口しょうゆ(1)、食塩(0.1)、ごま油(0.3)／おつゆ麩(5)、無塩バター(4)、グラニュー糖(4)、きなこ(3)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 きなこのラスク 冷凍みかん	587(525) 22.3(20.4) 18.1(17.1) 0.8(0.6)
25 水	パーカーパン ホキのチーズ焼き 野菜のソテー かぼちゃスープ	パーカーパン(1個)／ホキ(40)、食塩(0.1)、こしょう、白ワイン(1)、小麦粉(3)、粉チーズ(3)、無塩バター(3)／キャベツ(25)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、ピーマン(3)、なたねサラダ油(1)、食塩(0.2)、こしょう／ショルダーベーコン(8)、南瓜ペースト(30)、かぼちゃ(15)、たまねぎ(20)、無塩バター(2)、牛乳(30)、生クリーム(2)、とりがらスープ(3)、食塩(0.2)、こしょう	◎牛乳 ◎サクッとあられ アジドミルク ソフトせんべい塩味 胚芽ビスケット	556(523) 22.6(22.3) 16.7(16.6) 1.6(1.3)
26 木	ひじきごはん 肉じゃが キャベツの味噌汁	米(50g)、芽ひじき(2.5)、にんじん(3)、うすあげ(3)、だし昆布(0.5)、食塩(0.1)、淡口しょうゆ(2)、みりん(1)／豚もも肉(25)、じゃがいも(40)、たまねぎ(30)、にんじん(10)、糸こんにゃく(5)、グリーンピース(3)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(2)、濃口しょうゆ(4)／キャベツ(15)、おつゆ麩(1)、こまつな(8)、にんじん(5)、干しわかめ(0.2)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 おでかけマンナ 昆布おかき	553(474) 19.2(17.0) 14.0(12.9) 2.2(1.7)
27 金	ごはん 焼き鮭 野菜のバターしょうゆ炒め 豚汁	米(50g)／紅鮭(40)、料理酒(0.2)、食塩(0.2)／キャベツ(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、しめじ(5)、なたねサラダ油(0.5)、無塩バター(1)、濃口しょうゆ(1)、さとう(0.5)／豚もも肉(10)、板こんにゃく(5)、うすあげ(3)、じゃがいも(15)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2)、みそ(8)／ホットケーキミックス(25)、スキムミルク(5)、無塩バター(4)／梨(30)、さとう(4)、レモン果汁(2)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 ホットケーキ 梨ジャム	592(543) 25.4(24.2) 15.9(16.2) 1.7(1.4)
28 土	肉うどん チャンプル	干しうどん(55g)、豚もも肉(30)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1)、みりん(0.3)、たまねぎ(20)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2.5)、淡口しょうゆ(4)、濃口しょうゆ(2)、みりん(2)／木綿豆腐(30)、ツナ缶(10)、たまねぎ(20)、チンゲンサイ(10)、にんじん(5)、なたねサラダ油(1)、さとう(1)、淡口しょうゆ(1)、料理酒(0.3)、食塩(0.1)、こしょう	◎牛乳 ◎野菜スナック 牛乳 ミニ動物ビスケット 1歳からのサッポロポテト	541(514) 23.1(20.6) 14.2(14.8) 1.4(1.2)
30 月	ごはん すき焼き風煮 南瓜のみそ汁	米(50g)／牛もも肉(25)、糸こんにゃく(7)、木綿豆腐(20)、はくさい(40)、たまねぎ(20)、白ねぎ(5)、しいたけ(5)、なたねサラダ油(1)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3.5)、みりん(0.5)、料理酒(0.5)／うすあげ(3)、かぼちゃ(20)、たまねぎ(15)、キャベツ(10)、にんじん(7)、みそ(8)、けずりぶし(2.5)／フライドポテト(60)、なたね油(4)、食塩(0.1)	◎牛乳 ◎とうもろこしでつくったパ フスナック塩味 牛乳、フライドポテト ピーチゼリー	595(545) 18.5(16.7) 20.2(19.2) 1.6(1.5)
31 火	ごはん 鯖の味噌煮 じゃがいもの炒め煮 かき卵汁	米(50g)／さば(40)、しょうが(0.3)、みそ(4)、さとう(2)、みりん(1)、料理酒(0.5)／じゃがいも(35)、にんじん(5)、さんどまめ(5)、ちくわ(3)、ごま油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1.5)／たまご(15)、ながいも(12)、たまねぎ(12)、にんじん(5)、ほうれんそう(7)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)／スパゲティ(15)、バラベーコン(7)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、ピーマン(3)、なたねサラダ油(2)、トマトピューレ(デルタテ) (10)、トマトチャップ(5)、ウスターソース(1)、さとう(1)、食塩(0.1)、こしょう	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 ナポリタンスパゲティ	596(539) 23.9(22.4) 19.4(19.2) 1.3(1.1)

主食・主菜・副菜について



主食と主菜を一皿にまとめる



納豆ご飯(主食+主菜)
具だくさんの汁(副菜)、果物

主菜と副菜を一皿にまとめる



ご飯(主食)
肉野菜炒め(主菜+副菜)、果物

今月の栄養価(8月)

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3才以上児	571	21.4	17.0	281	2.2	238	0.39	0.63	26	3.6	1.5
目標量	580	19~29	13~20	270	2.5	220	0.32	0.36	23	3.6	1.6以下
3才未満児	519	19.6	16.7	289	1.9	222	0.34	0.59	23	3	1.3
目標量	470	16~24	11~16	220	2.3	190	0.25	0.30	20	3.2	1.5以下

※材料の都合により、献立を変更することがあります

望ましい食事の基本は、主食、主菜、副菜をそろえる事です。
忙しい時には、主食と主菜、または主菜と副菜を一皿にまとめた料理でも栄養バランスは整います。

〔 主食…ごはん、パン、めん等 主菜…魚・肉・卵・大豆製品等 〕
〔 副菜…野菜・海藻類等 〕

