



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
1 金	ごはん カラスガレイの照焼き 五目豆 じゃがいものみそ汁	米(50g)／カラスガレイ(40)、濃口しょうゆ(0.5)、料理酒(0.5)、なたねサ ラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)、でんぷん(1)／だいず (1.5)、ちくわ(3)、にんじん(5)、ごぼう(3)、干ししいたけ(0.2)、さとう(1.5)、 濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.3)／じゃがいも(25)、うすあげ(3)、たま ねぎ(15)、チンゲンサイ(6)、にんじん(5)、なす(3)、けずりぶし(2)、みそ(8)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 ひじきスティック ごぼうスナック、メロン・	520(465) 22.6(21.3) 13.8(13.5) 1.8(1.4)
2 土	かやくうどん じゃがいものそぼろ煮	干しうどん(55g)、鶏もも肉(30)、うすあげ(5)、たまねぎ(20)、にんじん (5)、干ししいたけ(0.5)、干しわかめ(0.3)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、け ずりぶし(2.5)、濃口しょうゆ(6)、みりん(2)／豚ミンチ肉(10)、じゃがい も(35)、にんじん(10)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、 でんぷん(0.5)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 元気カリボテミニ たべっ子ベイビーおやさい	504(462) 21.5(19.2) 14.7(14.3) 3.8(3.0)
4 月	コッペパン ポークケチャップ かぼちゃスープ	ドッグパン(1個)／豚もも肉(35)、たまねぎ(30)、にんじん(10)、なす(5)、ト マトケチャップ(3)、ウスターソース(2)、さとう(1)、なたねサラダ油(0.5)／ショルダー ベーコン(7)、南瓜ペースト(30)、かぼちゃ(10)、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 ◎元気あまからせん 牛乳 エースコイン 畑のクラッカー、すいか	583(492) 24.7(21.1) 20.8(18.3) 1.0(0.8)
5 火	ごはん 煮魚 ひじきと高野の炒り煮 豆腐のみそ汁	米(50g)／さば(40)、しょうが(0.2)、料理酒(1)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、みりん (1)／芽ひじき(1.5)、高野 細切り(1.5)、うすあげ(3)、にんじん(5)、ごぼう(3)、さんど まめ(3)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(1.5)、けずりぶし(0.3)／ 木綿豆腐(20)、じゃがいも(20)、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)／ウイナーソーセージ(0.2本)、じゃがいも(30)、たまねぎ(10)、スッ キーニ(5)、ピーマン(2)、赤ピーマン(2)、無塩バター(1)、とろけるチーズ(10)、食塩 (0.1)、こしょう	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 夏野菜のチーズ焼き ピーチゼリー	583(543) 25.2(23.4) 21.4(21.2) 2.2(1.8)
6 水	ごはん ゴーヤのかき揚げ もすくのスープ 焼きのり	米(50g)／ささみフレーク(10)、蒸し挽き割り大豆(10)、かぼちゃ(20)、たまね ぎ(15)、にんじん(10)、にがり・ゴーヤ(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)／もすく(10)、木綿豆腐(10)、たまねぎ(12)、 にんじん(5)、えのきたけ(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)、濃口しょうゆ(1)、食塩(0.1)、ごま油(0.3)／小麦粉(15)、ココア (0.5)、さとう(6)、なたねサラダ油(5)、食塩(0.1)	◎牛乳 ◎赤ちゃんせんべい 牛乳 ココアちんすこう 冷凍みかん	625(549) 18.6(16.9) 21.9(19.4) 0.5(0.4)
7 木	とうもろこしごはん 鯖のごま味噌焼き 野菜ソテー そうめん汁 みかん缶	米(45g)、とうもろこし(10)、食塩(0.2)、料理酒(1)／さわら(40)、みそ(3)、 濃口しょうゆ(0.5)、みりん(0.5)、料理酒(0.5)、さとう(1)、ごま(1)／焼豚 (6)、キャベツ(30)、チンゲンサイ(10)、にんじん(5)、スッキーニ(5)、なたね サラダ油(1)、食塩(0.1)、こしょう／そうめん(8)、たまねぎ(15)、にんじん (6)、オクラ(3)、食塩(0.2)、濃口しょうゆ(2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 ミニ動物ビスケット きらきらコーンのお星さま	542(532) 21.7(21.6) 15.4(17.3) 1.2(1.0)
8 金	ごはん 洋風おでん なすの味噌汁 ツナのふりかけ	米(50g)／豚もも肉(20)、しょうが(0.2)、たまねぎ(30)、にんじん(15)、板 こんにゃく(10)、じゃがいも(35)、グリーンピース(3)、さとう(2)、濃口しょ うゆ(3)、純カレー粉(0.2)、とりがらスープ(2)／木綿豆腐(20)、うすあげ (3)、なす(10)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、こまつな(6)、けずりぶし(2.5)、 みそ(8)／ツナ(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 ショア たべっ子どうぶつバター味 元気あまからせん	531(514) 23.1(22.2) 10.4(12.4) 1.8(1.4)
9 土	ナポリタンスパゲティ 豆腐のすまし汁	スパゲティ(50g)、バラベーコン(17)、たまねぎ(30)、にんじん(10)、ピー マン(3)、なたねサラダ油(2)、トマトピューレ(デルタ) (20)、トマトケチャ (10)、ウスターソース(1.5)、さとう(1.5)、食塩(0.2)、こしょう／木綿豆腐(20)、 じゃがいも(15)、にんじん(5)、干しわかめ(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶ し(2)、濃口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 ミニ野菜スティック ソフトせんべい塩味	504(462) 18.1(16.5) 17.3(16.4) 0.8(0.6)
11 月	ごはん 夏野菜カレー ビーフンソテー	米(60g)／牛もも肉(20)、たまねぎ(35)、にんじん(10)、かぼちゃ(25)、な す(10)、トマト(10)、スッキーニ(5)、にんにく(0.5)、しょうが(0.5)、なたね サラダ油(2)、コクと旨みのまるやかカレー(7)、カレー(3)、トマトケチャ (3)、ウ スターソース(1)、食塩(0.1)、こしょう／焼豚(6)、ビーフン(7)、キャベツ(30)、たま ねぎ(10)、にんじん(6)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 ミルクスティック ねじりん棒、すいか	640(532) 17.9(15.7) 20.3(18.2) 1.4(1.1)
12 火	ごはん 鶏肉の南蛮漬 豆腐のすまし汁 焼きのり	米(50g)／鶏もも皮なし(45)、しょうが(0.2)、濃口しょうゆ(1)、でんぷん(10)、 なたね油(4)、たまねぎ(12)、にんじん(5)、きゅうり(5)、さとう(1)、米酢(1.5)、濃 口しょうゆ(2.5)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、こまつな(4)、干 しわかめ(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、食塩(0.2)、濃口しょうゆ(2)／ ホットケーキミックス(25)、無糖ヨーグルト(8)、スキムミルク(4)、無塩バター (4)、さとう(2)／ミニトマト(30)、さとう(4)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 ヨーグルトホットケーキ トマトジャム	602(530) 23.1(20.3) 17.7(16.8) 1.2(1.0)
13 水	ごはん ホッケの塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 豆腐のみそ汁	米(50g)／ほっけ(50)、食塩(0.2)／とうがん(40)、豚ミンチ肉(10)、にん じん(5)、えだまめ(3)、でんぷん(0.5)、みりん(1.5)、濃口しょうゆ(1.5)、け ずりぶし(0.5)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、えのきたけ(6)、にんじん (5)、こまつな(6)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／とうもろこし(55)、食塩 (0.1)	◎牛乳 ◎赤ちゃんせんべい 牛乳、茹でとうもろこし 野菜スナック 国産りんごゼリー	513(464) 23.9(22.4) 14.0(13.5) 1.4(1.2)
14 木	ごはん チャプチェ 卵とわかめのスープ	米(50g)／豚もも肉(30)、しょうが(0.5)、料理酒(1)、たまねぎ(25)、にんじ ん(15)、ピーマン(5)、にら(5)、春雨(8)、ごま(1)、なたねサラダ油(1)、さとう (1.5)、濃口しょうゆ(3)、食塩(0.1)、ごま油(0.5)／たまご(15)、干しわかめ (0.3)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、えのきたけ(3)、とりがら スープ(3)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(1)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳、元気薄焼きせんべい アンパンマンのひとくちビスケット ハイチーズ	598(585) 22.1(20.8) 20.8(22.0) 1.5(1.3)
15 金	ごはん 鮭の漬け焼き なすの炒め煮 じゃがいものみそ汁	米(50g)／秋鮭(40)、料理酒(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1) ／ショルダーベーコン(6)、なす(30)、ピーマン(5)、にんじん(3)、なたねサ ラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1)、みりん(0.5)、ごま油(0.3)／うす あげ(3)、じゃがいも(25)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずり ぶし(2)、みそ(8)／食パン(0.5枚)、ちりめんじゃこ(5)、マヨドレッシング (7)、きざみのり(1)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 のりじゃこトースト	558(529) 26.1(25.3) 16.9(17.4) 2.4(2.1)



Main table with columns: 日付 (Date), 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), おやつ (Snack), エネルギーたんぱく質脂質・塩分 (Energy, Protein, Fat, Salt) with values in parentheses for 1.2-year-olds and 2-year-olds.

野菜への関心を高めよう (Increase interest in vegetables). Text explaining the importance of vegetables for children's health and taste. Includes illustrations of vegetables and children.

※材料の都合により、献立を変更することがあります (Due to material availability, menu changes may occur). Table showing monthly nutrition values (7月) for 3-year-olds and 3-year-old infants, comparing actual intake to target values.