



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月	ごはん 肉じゃが 豆腐のみそ汁	米(50g) / 豚もも肉(32),たまねぎ(30),じゃがいも(40),にんじん(10),つきこん にゃく(10),さやいんげん(3),なたねサラダ油(0.5),さとう(2),濃口しょうゆ (3.5) / 木綿豆腐(20),たまねぎ(15),にんじん(5),チンゲンサイ(5),えのきたけ (5),みそ(8),けずりぶし(2.5)	◎牛乳 ◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味 牛乳 たべっ子ベイビーおやさい 元気薄焼きせんべい	500(482) 20.0(18.5) 13.0(14.1) 1.8(1.7)
2火	ごはん カレイの照焼き キャベツのソテー 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),でんぶ(1) / ショルダーベーコン (7),キャベツ(30),にんじん(5),なたねサラダ油(0.3),濃口しょうゆ(0.5),食塩 (0.2) / うすあげ(3),じゃがいも(25),たまねぎ(10),にんじん(5),あおねぎ(3),け ずりぶし(2),みそ(8)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 ミルクスティック 大豆のスナック 清見オレンジ	511(471) 21.5(20.7) 15.1(15.1) 2.0(1.6)
3水	ごはん マーボー豆腐 和風春雨スープ	米(60g) / 木綿豆腐(55),豚ミンチ肉(20),たまねぎ(15),にんじん(5),あおねぎ (3),干しいたけ(0.5),しょうが(0.1),にんにく(0.1),とりからスープ(1.5),なた ねサラダ油(2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みそ(4),ごま油(0.3),でんぶ(1.5), 食塩(0.1),こしょう / 春雨(2),糸かまぼこ(10),たまねぎ(15),にんじん(7),ほう れんそう(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 ◎元気ソースせん 牛乳 エースコイン ねじりん棒 りんご	579(481) 19.8(17.4) 19.3(17.6) 1.3(1.1)
4木	ごはん 鯖のごまだれ焼き ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁	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),でん ぶ(0.3),こま(1) / 芽ひじき(2),うすあげ(3),にんじん(6),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),キャベツ (15),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 元気水族館のなかまたち アンパンマンのぶくじゃが	504(480) 21.2(20.8) 16.6(17.0) 1.9(1.6)
5金	ごはん ポークケチャップ 豆のクリームスープ	米(50g) / 豚もも肉(35),たまねぎ(30),にんじん(20),しめじ(5),ピーマン(3),ト マトチャップ(4),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),白いんげん豆ペースト(20),たまねぎ(35),じゃがいも(20),にんじん(5),無塩 バター(1.5),食塩(0.1),こしょう,とりからスープ(4),牛乳(20),スキムミルク(3), 生クリーム(1.5) / おつゆ麩(5),なたねサラダ油(6),グラニュー糖(4)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 麩のラスク 国産りんごゼリー	587(554) 23.7(21.7) 19.9(19.9) 0.4(0.4)
6土	肉うどん ツナと白菜の煮浸し	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),うすあげ(3),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) / ツナ缶(15),はくさい(35),にんじん(6),なた ねサラダ油(0.3),さとう(0.5),淡口しょうゆ(1.5)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 1歳からのサッポロポテト ミニ動物ビスケット	517(471) 23.3(20.5) 13.6(12.9) 0.9(0.8)
8月	ごはん 牛肉のあまから炒め 豆腐のみそ汁	米(50g) / 牛もも肉(35),じゃがいも(25),たまねぎ(15),にんじん(10),チンゲン サイ(6),さとう(2),濃口しょうゆ(2),なたねサラダ油(1) / 木綿豆腐(20),キャバ ツ(20),たまねぎ(10),にんじん(6),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2.5),みそ(8) / 刺身用キツネ(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)	◎牛乳 ◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味 牛乳 ヨーグルトホットケーキ	569(518) 21.6(19.5) 19.3(18.7) 1.6(1.5)
9火	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツの甘酢炒め 麩のすまし汁	米(50g) / 鶏もも皮なし(50),食塩(0.1),こしょう,しょうが(0.2),濃口しょうゆ (1),みりん(0.5),でんぶ(5),なたね油(4) / キャベツ(30),にんじん(6),なたねサ ラダ油(0.2),こま(1),米酢(2),さとう(1),食塩(0.1),淡口しょうゆ(0.5) / おつゆ 麩(1.5),たまねぎ(12),にんじん(5),えのきたけ(5),干しわかめ(0.2),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 ◎紫芋チップ 牛乳 ひじきスティック 畑のクラッカー 型抜きチーズ	583(529) 24.1(21.8) 22.8(21.9) 0.9(0.7)
10水	ごはん 鮭の漬焼き 切干大根の炒め煮 豚汁	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) / きり ほしだいこん(4),にんじん(6),うすあげ(3),なたねサラダ油(0.3),さとう(1.5),濃 口しょうゆ(2),けずりぶし(0.5) / 豚もも肉(10),じゃがいも(20),たまねぎ(12), こぼろ(4),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎元気ソースせん アシドミルクプラス ミニたべっ子動物バター味 お米リング甘口しょうゆ味	523(525) 21.8(22.7) 11.7(13.8) 2.1(1.7)
11木	ごはん ポークカレー キャベツとコーンのソテー	米(60g) / 豚もも肉(20),たまねぎ(40),にんじん(15),じゃがいも(40),にんにく (0.3),しょうが(0.5),なたねサラダ油(2),カレー(3),コクと旨みのまるやかカレー (7),トマトチャップ(3),ウスターソース(1),食塩(0.1),こしょう / 焼豚(6),キャベツ(35),コー ン(10),にんじん(6),なたねサラダ油(1),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(0.5)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 元気あまからせん かぼちゃポーロ	543(489) 16.8(15.5) 13.3(12.9) 1.5(1.2)
12金	わかめごはん ほっけの焼魚 小松菜の煮浸し 豆腐のみそ汁	米(50g),炊き込みわかめ(1.5) / ほっけ(50),食塩(0.2) / はくさい(25),こまつ な(15),にんじん(5),ちくわ(3),さとう(0.2),濃口しょうゆ(1.5),けずりぶし(0.3) / 木綿豆腐(20),うすあげ(3),たまねぎ(12),チンゲンサイ(5),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),無塩バター(2),ショルダーベー コン(5),たまねぎ(10),ピーマン(3),なたねサラダ油(1),食塩(0.1),こしょう,ト マトチャップ(5),ウスターソース(1),さとう(0.3),とろけるチーズ(10)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 ピザトースト	561(558) 27.1(26.7) 18.8(19.8) 2.9(2.5)
13土	焼きスパゲティ わかめのみそ汁	スパゲティ(50g),焼豚(15),キャベツ(30),にんじん(10),たまねぎ(20),あお ねぎ(5),なたねサラダ油(2),トンカツソース(8),ウスターソース(3),食塩(0.1),こしょう / 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),干しわか め(0.3),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 まあるクラッカーミニ ソフトせんべい塩味	541(493) 35.3(33.0) 18.5(17.6) 2.2(1.8)
15月	ごはん 肉じゃが 豆腐のすまし汁 海苔の佃煮	米(50g) / 豚もも肉(25),たまねぎ(30),じゃがいも(40),にんじん(10),つきこん にゃく(10),さやいんげん(3),なたねサラダ油(0.5),さとう(2),濃口しょうゆ (3.5) / 木綿豆腐(20),たまねぎ(12),にんじん(5),えのきたけ(5),チンゲンサイ (5),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2),だし昆布(0.5),けずりぶし(2) / 焼きのり(1.5), さとう(1),濃口しょうゆ(1.5),みりん(0.5),料理酒(0.5)	◎牛乳 ◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味 牛乳 ミルクスティック 大豆のスナック 清見オレンジ	518(480) 18.5(17.0) 15.4(15.7) 1.1(1.0)
16火	ごはん 魚のバター醤油焼き キャベツのソテー じゃがいものみそ汁	米(50g) / ホキ(40),料理酒(0.2),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(1),無塩バ ター(2) / ショルダーベーコン(7),キャベツ(30),にんじん(5),なたねサラダ油 (1),濃口しょうゆ(0.5),食塩(0.2),こしょう / うすあげ(3),じゃがいも(25),た まねぎ(10),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2),みそ(8) / ダイスチーズ(10), 小麦粉(20),A-キグハグハグ(0.5),さとう(7),スキムミルク(3),なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 チーズ蒸しパン	554(506) 23.7(22.3) 17.5(17.3) 1.9(1.6)



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
17 水	ごはん マーボー豆腐 和風春雨スープ	米(60g) / 木綿豆腐(55), 豚ミンチ肉(20), たまねぎ(15), にんじん(5), あおねぎ(3), 干しいたけ(0.5), しょうが(0.1), にんにく(0.1), とりからスープ(1.5), なたねサラダ油(2), さとう(1), 濃口しょうゆ(2), みそ(4), ごま油(0.3), でんぷん(1.5), 食塩(0.1), こしょう / 春雨(2), 糸かまぼこ(10), たまねぎ(15), にんじん(7), ほうれんそう(5), だし昆布(0.5), けずりぶし(2), 淡口しょうゆ(2), 食塩(0.2) / じゃがいも(60), なたね油(4), 食塩(0.2)	◎牛乳 ◎元気ソースせん 牛乳 フライドポテト バナナ	559(466) 20.1(17.7) 18.5(17.0) 1.5(1.2)
18 木	ごはん 鯖のごまだれ焼き ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁	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), でんぷん(0.3), ごま(1) / 芽ひじき(2), うすあげ(3), にんじん(6), 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), キャベツ(15), 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 元気水族館のなかまたち アンパンマンのぶくじゃが	504(480) 21.2(20.8) 16.6(17.0) 1.9(1.6)
19 金	ごはん ポークケチャップ 豆のクリームスープ	米(50g) / 豚もも肉(35), たまねぎ(30), にんじん(20), しめじ(5), ビーマン(3), トマト(4), カサネ(2), さとう(1), なたねサラダ油(0.5) / ショルダーベーコン(7), 白いんげん豆ペースト(20), たまねぎ(35), じゃがいも(20), にんじん(5), 無塩バター(1.5), 食塩(0.1), こしょう, とりからスープ(4), 牛乳(20), スキムミルク(3), 生クリーム(1.5) / パイン缶(10), みかん缶(30), もも缶(20)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 元気ソフルヨーグルト フルーツミックス きなこ餅	523(501) 21.4(20.6) 11.5(13.1) 0.7(0.5)
20 土	かやくうどん チャンプル	干しうどん(55g), 鶏もも肉(30), たまねぎ(20), にんじん(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), 淡口しょうゆ(4), 濃口しょうゆ(2), みりん(2) / 木綿豆腐(35), 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(2), 料理酒(0.3), 食塩(0.1)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 1歳からのサッポロポテト ミニ動物ビスケット	517(474) 23.5(20.7) 13.3(12.7) 1.0(0.8)
22 月	ごはん 豚肉のあまから炒め 豆腐のみそ汁 じゃこの佃煮	米(50g) / 豚もも肉(35), じゃがいも(25), たまねぎ(15), にんじん(10), チンゲンサイ(6), さとう(2), 濃口しょうゆ(2), なたねサラダ油(1) / 木綿豆腐(20), キャベツ(20), たまねぎ(10), にんじん(6), 干しわかめ(0.2), 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) / かつおシマ(25), 乾燥おから(2), 豆乳(15), さとう(3), なたね油(4), 粉砂糖(0.5)	◎牛乳 ◎どうもろこしでつくったパフスナック塩味 牛乳 おからドーナツ	573(521) 23.9(21.3) 17.8(17.5) 2.2(1.9)
23 火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のソテー 麩のすまし汁	米(50g) / 鶏もも肉(50), 食塩(0.1), 濃口しょうゆ(2), マーマレード(10), 料理酒(1) / こまつな(15), キャベツ(15), にんじん(5), なたねサラダ油(0.5), さとう(0.3), 濃口しょうゆ(1) / おつゆ麩(1.5), 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)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 ひじきスティック 畑のクラッカー 国産みかんゼリー	568(533) 20.1(19.7) 19.2(19.6) 0.8(0.7)
24 水	えんどう飯 カレイの照焼き キャベツのおかか炒め 豆腐のみそ汁	米(50g), えんどう豆(15), 食塩(0.2) / 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) / キャベツ(30), にんじん(5), 花かつお(0.8), なたねサラダ油(0.3), 濃口しょうゆ(1.5) / 木綿豆腐(20), うすあげ(3), たまねぎ(12), にんじん(5), チンゲンサイ(5), 干しわかめ(0.2), けずりぶし(2), みそ(8)	◎牛乳 ◎元気ソースせん 牛乳 紫芋パン りんご	555(482) 25.3(23.5) 12.1(11.7) 2.0(1.6)
25 木	ごはん ビーフカレー ビーフンソテー	米(60g) / 牛もも肉(20), たまねぎ(40), にんじん(15), じゃがいも(40), にんにく(0.3), しょうが(0.5), なたねサラダ油(2), カレー(3), コクと旨みのまろやかカレー(7), トマト(3), カサネ(1), 食塩(0.1), こしょう / 焼豚(6), ビーフン(7), ほうれんそう(12), キャベツ(20), にんじん(6), グリーンアスパラガス(5), なたねサラダ油(0.5), 食塩(0.1), こしょう	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 元気あまからせん かぼちゃポーロ	565(506) 16.8(15.5) 14.4(13.8) 1.4(1.1)
26 金	ごはん 鯖の竜田揚げ キャベツの甘酢炒め 豆腐のすまし汁	米(50g) / さば(40), しょうが(0.5), 料理酒(1), みりん(1), 濃口しょうゆ(2), でんぷん(5), なたね油(5) / キャベツ(30), にんじん(6), なたねサラダ油(0.2), ごま(1), 米酢(2), さとう(1), 食塩(0.1), 淡口しょうゆ(0.5) / 木綿豆腐(20), たまねぎ(15), じゃがいも(10), こまつな(6), にんじん(5), 淡口しょうゆ(2), 食塩(0.2), だし昆布(0.5), けずりぶし(2) / かつおシマ(25), スキムミルク(3), 無塩バター(4), さとう(3), 無糖ヨーグルト(8), りんご(15)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 りんごケーキ	615(582) 22.0(21.9) 23.7(24.3) 1.0(0.9)
27 土	焼きスバゲティ わかめのみそ汁	スバゲティ(50g), 焼豚(15), キャベツ(30), にんじん(10), たまねぎ(20), あおねぎ(5), なたねサラダ油(2), トンカツソース(8), カサネ(3), 食塩(0.1) / 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), 干しわかめ(0.3), けずりぶし(2.5), みそ(8)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 まるいクラッカーミニ ソフトせんべい塩味	541(493) 35.3(33.0) 18.5(17.6) 2.2(1.8)
30 火	ごはん 五目炒め 豆腐の味噌汁	米(60g) / 豚もも肉(20), むきえび(20), たまねぎ(25), にんじん(10), キャベツ(25), ビーマン(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), とりからスープ(2), でんぷん(1.5) / 木綿豆腐(20), じゃがいも(25), にんじん(6), たまねぎ(12), こまつな(6), けずりぶし(2.5), みそ(8) / 小麦粉(20), 小麦粉(1) / 小麦粉(0.5), にんじん(7), 野菜生活 1L(5), さとう(7), スキムミルク(3), なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 人参蒸しパン	570(481) 23.6(20.3) 13.8(13.8) 1.8(1.4)

※材料の都合により、献立を変更することがあります



- ◎ 使用食品はできるだけ食品添加物の少ないものを選択し、市場によく出回る旬のものを使用します
◎ 出汁は、昆布、削り節、とりからスープを用途別に使用します
◎ 食物アレルギーは医師の指示書に基づき、進めていきます



今月の栄養価(4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	ビタミンD mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3才以上児	547	22.9	16.6	252	2.3	209	0.35	0.48	23	5.1	1.6	
目標量	575	19~29	13~20	270	2.5	220	0.32	0.36	23	3.6	1.6以下	
3才未満児	502	21.3	16.5	269	1.9	200	0.31	0.49	19	4.2	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	

