



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 土	肉うどん チャンプル	干しうどん(55)、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) / 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)、ごま油(1.5)、さとう(1)、淡口しょうゆ(2)、料理酒(1)、食塩(0.1)、こしょう	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 1才からのかっぱえびせん かぼちゃポーロ	513(460) 23.3(20.2) 14.3(13.1) 1.0(0.8)
3 月	ごはん 親子煮 豆腐のみそ汁 焼きのり(3~5歳)	米(60g) / たまご(35)、鶏もも肉(20)、たまねぎ(25)、にんじん(5)、あおねぎ(5)、なたねサラダ油(1)、さとう(2)、濃口しょうゆ(2.5)、けずりぶし(0.5) / 木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、チンゲンサイ(6)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、みそ(8)、けずりぶし(2.5) / 小麦粉(20)、パキツバ(0.5)、ダイスチーズ(10)、さとう(7)、スキムミルク(3)、なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎ソフトな塩せん 牛乳 チーズ蒸しパン	609(489) 25.4(20.6) 19.0(16.9) 1.7(0.6)
4 火	ごはん 五目炒め 南瓜の味噌汁	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)、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)、でんぶ(1.5) / うすあげ(3)、かぼちゃ(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)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 とうもろこしで作ったパフスナック塩味 きな粉ウエハース 河内晩柑	514(435) 21.0(18.3) 13.7(13.5) 1.9(1.6)
5 水	バーカーパン 魚のムニエル 洋風ひじき 青大豆のクリームスープ	バーカーパン(1個) / ホキ(40)、食塩(0.1)、こしょう、小麦粉(4)、無塩バター(2) / 芽ひじき(1.5)、にんじん(7)、ピーマン(3)、コーン(5)、にんにく(0.2)、オリーブ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(1) / ショルダーベーコン(8)、青大豆ペースト(30)、じゃがいも(25)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、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 / 米(40)、みそ(3)、さとう(3)、みりん(1)、なたねサラダ油(1)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 みそ焼きおにぎり風	623(556) 26.6(24.7) 17.5(17.2) 1.9(1.5)
6 木	ごはん ポークカレー ツナとキャベツのソテー	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(0.5)、しょうが(0.5)、なたねサラダ油(2)、コクと旨みのまろやかカレー(7)、カレー粉(2)、トマトチャップ(3)、ウスターソース(1)、食塩(0.1)、こしょう / ツナ(10)、キャベツ(35)、たまねぎ(12)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.3)、食塩(0.1)、こしょう、エッグクアーマヨネーズ(1個)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 きなこ餅 えびスナック	623(539) 18.9(17.1) 22.9(19.4) 1.6(1.2)
7 金	炊き込みごはん ほっけの焼魚 煮豆 豆腐のみそ汁	米(45g)、鶏もも肉(15)、にんじん(5)、しめじ(5)、干しいただけ(0.2)、食塩(0.2)、淡口しょうゆ(2)、料理酒(0.5)、だし昆布(0.2) / ほっけ(50)、食塩(0.2) / だいず(15)、にんじん(10)、れんこん(3)、ごぼう(3)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.3) / 木綿豆腐(20)、さつまいも(15)、たまねぎ(10)、チンゲンサイ(6)、にんじん(5)、けずりぶし(2)、みそ(8) / かつお-キツメ(25)、スキムミルク(3)、さとう(3)、ごま(1)、なたね油(4)	◎牛乳 ◎シロティック 牛乳 おとし揚げ	563(539) 27.6(26.3) 17.0(17.7) 2.1(1.7)
8 土	ナポリタンスパゲティ 豆腐のすまし汁	スパゲティ(50)、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(デルタテ) (20)、トマトチャップ(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)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 ミニ動物ビスケット 1才からのサッポロポテト	533(484) 19.0(17.1) 16.9(15.6) 0.9(0.7)
10 月	ごはん 豚肉のあまから炒め 豆腐のみそ汁	米(50g) / 豚もも肉(35)、キャベツ(25)、たまねぎ(15)、にんじん(10)、さとう(2)、濃口しょうゆ(2)、なたねサラダ油(1) / 木綿豆腐(20)、じゃがいも(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) / 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 ◎ソフトな塩せん 牛乳 ピザトースト	588(535) 24.9(22.5) 20.1(18.6) 2.0(1.7)
11 火	ごはん カラスガレイのごま味噌焼き 小松菜の煮浸し 豆腐のすまし汁	米(50g) / カラスガレイ(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) / うすあげ(3)、キャベツ(15)、こまつな(15)、にんじん(5)、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)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、しめじ(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) / かつお-キツメ(25)、ココア(1)、無糖ヨーグルト(8)、スキムミルク(3)、さとう(3)、無塩バター(4)、粉砂糖(1)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 ココアケーキ	515(467) 22.8(21.7) 13.8(13.8) 1.4(1.1)
12 水	ごはん 鶏肉のトマト煮 野菜スープ	米(50g) / 鶏もも皮なし(30)、たまねぎ(30)、じゃがいも(35)、にんじん(12)、さやいんげん(3)、なたねサラダ油(0.5)、トマト缶(20)、トマトチャップ(3)、赤ワイン(0.5)、さとう(1)、とりがらスープ(1.5)、食塩(0.1) / ショルダーベーコン(10)、手亡豆(10)、たまねぎ(20)、じゃがいも(15)、にんじん(6)、スッキーニ(5)、淡口しょうゆ(1)、とりがらスープ(3)、食塩(0.1)、オリーブ油(0.3)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 おこめで作ったパフスナックソース味 ひじきスティック 河内晩柑	523(485) 21.4(19.5) 13.2(13.9) 0.8(0.6)
13 木	ごはん 鯖の漬焼き なすとピーマンのそぼろ煮 じゃがいものみそ汁	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) / 豚ミンチ肉(10)、なす(20)、ピーマン(3)、赤ピーマン(3)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、でんぶ(1) / うすあげ(3)、じゃがいも(25)、たまねぎ(10)、にんじん(6)、こまつな(5)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 たべっこベイビーおやさい さかなの学校	505(486) 22.2(21.6) 15.1(16.1) 1.8(1.4)
14 金	ごはん 鶏の香り揚げ キャベツの甘酢炒め 豆腐のすまし汁	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)、あおのり、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)、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(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) / パイン缶(10)、みかん缶(30)、もも缶(20)	◎牛乳 ◎シロティック ソファール元氣ヨーグルト フルーツミックス まあるいクラッカーミニ	505(504) 34.1(33.7) 13.1(15.5) 1.0(0.9)
15 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)、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) / 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)、ごま油(1.5)、さとう(1)、淡口しょうゆ(2)、料理酒(1)、食塩(0.1)、こしょう	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 1才からのかっぱえびせん かぼちゃポーロ	513(460) 23.3(20.2) 14.3(13.1) 1.0(0.8)
17 月	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(20)、にんじん(6)、たけのこ(水煮)(10)、ピーマン(4)、にら(3)、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)、チンゲンサイ(5)、えのきたけ(3)、とりがらスープ(3)、食塩(0.1)、こしょう、淡口しょうゆ(1)	◎牛乳 ◎ソフトな塩せん 牛乳 全粒粉クラッカー スイートポリコーン メロン	528(466) 19.9(17.9) 15.6(14.7) 0.9(0.7)



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
18 火	ごはん 肉じゃが 豆腐のみそ汁 じゃこの佃煮	米(50g)／豚もも肉(25),じゃがいも(40),たまねぎ(30),にんじん(12),糸こんにゃく(10),さるとまめ(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),うすあげ(3),たまねぎ(15),にんじん(6),こまつな(6),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),こま(0.5)／ワインナーソーセージ(20),小麦粉(0.5),おろしキャベツ(10),スキムミルク(2),なたね油(4)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 アメリカンドッグ	565(528) 24.9(22.7) 20.9(21.2) 2.5(2.1)
19 水	パーカーパン 魚のみそマヨ風味焼き 野菜ソテー ミネストローネスープ	パーカーパン(1個)／とろあじ(40),みそ(4),たまごを使っていないマヨネーズタイプ(6),みりん(1),さとう(1)／キャベツ(25),チンゲンサイ(10),にんじん(5),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(0.3)／シヨルターベーコン(10),手亡豆(10),たまねぎ(20),じゃがいも(15),にんじん(6),にんにく(0.2),トマト缶(20),トマトペースト(15),とりからスープ(4),赤ワイン(0.5),食塩(0.2),オリーブ油(0.3)／小麦粉(1.3),たまご(1.5),パラベーコン(7),キャベツ(30),ながいも(6),あおねぎ(3),なたねサラダ油(1.5),トンカツソース(5),けずりぶし(1)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 お好み焼き	565(516) 27.7(25.7) 23.3(22.6) 2.5(2.0)
20 木	ごはん キーマカレー ピーマンソテー	米(60g)／豚ミンチ肉(30),にんにく(0.5),しょうが(0.5),たまねぎ(40),にんじん(20),トマト缶(20),だいず(20),なたねサラダ油(0.5),とりからスープ(2),加らね(3),コクと旨みのまろやかカレー(7),トマトチップ(8),食塩(0.1),こしょう／焼豚(6),ピーマン(7),キャベツ(30),にんじん(7),ピーマン(5),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),こしょう	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 きなこ餅 えびスナック	619(516) 22.2(19.1) 20.5(18.9) 1.6(1.3)
21 金	ごはん ほっけの焼魚 ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁	米(50g)／ほっけ(50),食塩(0.2)／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),さつまいも(15),たまねぎ(10),チンゲンサイ(6),にんじん(5),けずりぶし(2),みそ(8)	◎牛乳 ◎シリアティック アシドミルク バリバリパンフキン アンパンマンのひとくちビスケット	522(527) 20.2(21.4) 11.9(14.8) 1.9(1.6)
22 土	ナポリタンスパゲティ 豆腐のすまし汁	スパゲティ(50),パラベーコン(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),トマトチップ(10),おろし(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),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 ミニ動物ビスケット 1才からのサッポロポテト	533(484) 19.0(17.1) 16.9(15.6) 0.9(0.7)
24 月	ごはん 豚肉のあまから炒め 豆腐のみそ汁 海苔の佃煮	米(50g)／豚もも肉(35),キャベツ(25),たまねぎ(15),にんじん(10),さとう(2),濃口しょうゆ(2),なたねサラダ油(1)／木綿豆腐(20),じゃがいも(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)／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)／小麦粉(1.5),黒砂糖(6),なたねサラダ油(5),食塩(0.1)	◎牛乳 ◎ソフトな塩せん 牛乳 黒糖ちんすこう 冷凍みかん	567(505) 21.2(19.0) 17.1(15.9) 1.7(1.4)
25 火	ごはん 鯖のみそ煮 小松菜の煮浸し 豆腐のすまし汁	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)／うすあげ(3),キャベツ(15),こまつな(15),にんじん(5),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),たまねぎ(15),にんじん(5),しめじ(5),干しわかめ(0.2),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 おこめで作ったパフスナック ソース味 胚芽スティック,メロン	520(481) 21.3(20.6) 17.7(18.2) 1.2(1.0)
26 水	ごはん 鶏の照焼き キャベツのじゃこ炒め じゃがいものみそ汁	米(50g)／鶏もも肉(50),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),でんぶん(1)／キャベツ(20),チンゲンサイ(10),にんじん(5),ちりめんじゃこ(3),なたねサラダ油(0.3),濃口しょうゆ(1)／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)／おろしキャベツ(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 ◎畑のクラッカー 牛乳 ヨーグルトホットケーキ トマトジャム	604(566) 24.0(23.3) 19.8(20.6) 2.1(1.7)
27 木	ごはん 揚げ魚の甘酢あん 豆腐のすまし汁	米(50g)／ホキ(40),食塩(0.1),でんぶん(7),なたね油(5),たまねぎ(10),にんじん(5),ピーマン(5),干ししいたけ(0.3),濃口しょうゆ(2),さとう(2),米酢(1),でんぶん(0.5)／木綿豆腐(20),ながいも(10),たまねぎ(10),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 たべっこベイベーおやさい 元気薄焼きせんべい	502(480) 18.5(18.5) 14.3(14.8) 1.0(0.9)
28 金	うすまきパン ミートピーンス クリームスープ	うすまきパン(1個)／だいず(20),牛ミンチ肉(20),たまねぎ(30),にんじん(10),無塩バター(1),さとう(0.5),トマトチップ(6),カスター(1),食塩(0.1),こしょう／シヨルターベーコン(7),じゃがいも(30),北海道クリームコーン(20),たまねぎ(30),にんじん(5),無塩バター(1.5),とりからスープ(3),牛乳(20),スキムミルク(3),生クリーム(1.5),食塩(0.2),こしょう／米(40),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),なたねサラダ油(1)	◎牛乳 ◎シリアティック 牛乳 焼きおにぎり風	622(550) 24.0(21.2) 20.2(19.5) 1.5(1.2)
29 土	かやくうどん じゃがいものそぼろ煮	干しうどん(55),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),でんぶん(0.5)	◎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 ソフトせんべい塩味	511(462) 21.5(19.0) 15.9(15.1) 1.6(1.3)

~「ゆっくりよく噛む」メリット~



毎日食べているごはんは、意外に噛みごたえのある食品です。  
ごはんは、噛めば噛むほど甘みを感じることができるので、  
咀嚼の練習をするには適したもののひとつです。  
一口量を確認しながら、子どもの発達に合わせて行うことが大切です。



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	551	23.0	17.0	264	2.1	216	0.39	0.63	21	4.7	1.5
目標値	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	501	21.9	17.1	301	1.5	220	0.29	0.57	17	4.1	1.4
目標値	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