



日付	午前のおやつ	給食	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの腸胃をととのえるもの	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質	
1月	きな粉の蒸しパン 牛乳	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツのゆかり和え モロヘイヤの味噌汁	マーラーカオ 牛乳	きな粉 牛乳 豚肉 ひじき 油あげ 鶏卵	薄力粉 三温糖 米 サラダ油 コーンスターチ 無塩バター	玉葱 もやし しょうが キャベツ 青じそ にんじん モロヘイヤ レーズン	474kcal 17.3g	575kcal 20.8g	
2月	マカロニ みたらし 牛乳	ごはん 鶏肉の梅しそ焼き ほうれん草の白和え えのきの味噌汁	あんこ スティックパイ 牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 こしあん	マカロニ 三温糖 かたくり粉 米 じゃがいも 白ゴマ パイ皮 グラニュー糖	梅ひしお 青じそ ほうれん草 もやし にんじん えのき 葉ねぎ	438kcal 17.5g	574kcal 22.0g	
3月	黒糖ラスク 牛乳	ジャージャーうどん レタスサラダ オレンジ	肉巻きむすび 牛乳	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 豚肉	ふ 無塩バター 黒砂糖 うどん 三温糖 ごま油 片栗粉 サラダ油 白ゴマ 米	にんじん しいたけ 玉葱 きゅうり レタス もやし とうもろこし ネーブル	482kcal 17.5g	575kcal 19.4g	
4月	グレープ壺天 牛乳	ごはん タラの甘酢あんかけ チーズ入りサラダ オクラの味噌汁	きな粉クッキー 牛乳	寒天 牛乳 たら チーズ ひじき きな粉 鶏卵	三温糖 米 薄力粉 サラダ油 ごま油 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも 無塩バター	グレープジュース 赤ピーマン 玉葱 えのき たら 人参 キャベツ コーン オクラ	451kcal 17.2g	576kcal 21.9g	
セタメニュー★多				牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 高野豆腐 ひじき	食パン 無塩バター 三温糖 サラダ油 じゃがいも 米	人参 玉葱 オクラ もやし ほうれん草 パナナ オレンジジュース グレープジュース	486kcal 17.5g	577kcal 21.1g	
5月	ココアラスク 牛乳	お重さまかレー 高野豆腐のサラダ バナナ	セタゼリー いりこ	牛乳 豚肉 あおのり 鶏ひき肉	中華めん じゃがいも 無塩バター 米 白ゴマ 三温糖	きゅうり もやし コーン にんじん キャベツ 葉ねぎ りんご	444kcal 17.3g	577kcal 21.9g	
6月	きゅうり スティック 牛乳	真珠山しょうゆラーメン じゃがいもののり塩バター りんご	そばむすび 牛乳	牛乳 豚肉 あおのり 鶏ひき肉	中華めん じゃがいも 無塩バター 米 白ゴマ 三温糖	きゅうり もやし コーン にんじん キャベツ 葉ねぎ りんご	444kcal 17.3g	577kcal 21.9g	
クッキング 畑の野菜切り				牛乳 豚肉 ひじき 豆腐 チーズ ウィナー	さつまいも 無塩バター 米 じゃがいも サラダ油 三温糖強力粉 オリーブ油	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン にんにく もやし 胡瓜 人参 コーン 玉葱 葉ねぎ なす オクラ トマト	469kcal 17.1g	574kcal 21.5g	
8月	おさつバター 牛乳	ごはん 豚肉のカラフル炒め もやしの酢の物 豆腐のすまし汁	夏野菜ピザ 牛乳	ヨーグルト 牛乳 豚ひき肉 鶏卵 カットわかめ ベーコン	いちごジャム 三温糖 強力粉 無塩バター じゃが芋 薄力粉 パン粉 サラダ油 白ゴマ	人参 ほうれん草 玉葱 ブロッコリー トマト レタス 青じそ スキナーニ	432kcal 14.4g	585kcal 20.0g	
9月	いちご ヨーグルト	手作ベジパン カレーコロッケ トマトのしそ和え ズッキーニのスープ	マーブルケーキ 牛乳	ヨーグルト 牛乳 豚ひき肉 鶏卵 カットわかめ ベーコン	いちごジャム 三温糖 強力粉 無塩バター じゃが芋 薄力粉 パン粉 サラダ油 白ゴマ	人参 ほうれん草 玉葱 ブロッコリー トマト レタス 青じそ スキナーニ	432kcal 14.4g	585kcal 20.0g	
10月	ココア蒸しパン 牛乳	ごはん マーボー豆腐 輪島風サラダ 卵スープ	メロンパン風 トースト 牛乳	牛乳 豆腐 豚ひき肉 ハム 味つけのり カットわかめ 鶏卵	薄力粉 三温糖 米 ごま油 かたくり粉 白ゴマ 食パン 無塩バター	にんじん 玉葱 たら もやし きゅうり 白ねぎ	511kcal 17.6g	577kcal 20.5g	
11月	ボン菓子 牛乳	お誕生会ランチプレート	オレンジ ムースケーキ 牛乳	牛乳 鶏ささ身 豚ひき肉 牛ひき肉 豆腐 ひじき 鶏卵 ヨーグルト ゼラチン	精白米 パン粉 マカロニ マヨネーズ 薄力粉 三温糖 生クリーム	にんじん 玉葱 りんご グリーンピース 胡瓜 コーン オレンジジュース ネーブル	496kcal 17.4g	586kcal 21.9g	
12月	大根スティック 牛乳	ごはん ゴーヤチャンプルー ひじきのサラダ 長ねぎの中華スープ	ベビースター ラーメン風 牛乳	牛乳 鶏卵 豆腐 豚肉 かつお節 ひじき	米 サラダ油 マヨネーズ じゃがいも ごま油 中華めん	大根 ながうり 人参 玉葱 もやし きゅうり コーン 白ねぎ しいたけ	440kcal 16.1g	577kcal 20.4g	
13月	アップル壺天 牛乳	スタミナ丼 オクラの和え物 あおさの味噌汁	ちんすこう 牛乳	寒天 牛乳 豚肉 牛肉 ひじき 竹輪 削り節 油あげ あおさ	三温糖 米 薄力粉 サラダ油	アップルジュース 人参 玉葱 しめじ 葉ねぎ にんにく オクラ もやし	458kcal 16.8g	579kcal 21.3g	
16月	ミルク蒸しパン 牛乳	ごはん 油淋鶏風 豆腐の和え物 スイカ	米粉の バナナマフィン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 鶏ささ身 鶏卵	薄力粉 三温糖 米 サラダ油 かたくり粉 白ゴマ ごま油 マヨネーズ 米粉 無塩バター	白ねぎ トウモロコシ 大根 人参 コーン しいたけ パナナ	490kcal 17.3g	577kcal 20.0g	
17月	じゃがいもの 磯和え 牛乳	焼きそば 干草焼き とうもろこし	ねぎじゃこ おむすび 牛乳	あおのり 牛乳 豚肉 鶏卵 鶏ひき肉 ひじき ちりめんじゃこ	じゃがいも 中華めん サラダ油 三温糖 米	にんじん キャベツ もやし 玉葱 しいたけ こまつな とうもろこし 葉ねぎ	464kcal 17.6g	574kcal 21.1g	
18月	シナモン トースト 牛乳	ごはん レバー炒め 胡瓜の酢の物 きくらげの中華スープ	バターケーキ 牛乳	牛乳 レバー 鶏もも皮つき カットわかめ 竹輪 鶏卵	食パン 無塩バター 三温糖 米 サラダ油 ごま油 片栗粉 じゃがいも 薄力粉	しょうが たら にんじん もやし きゅうり きくらげ 玉葱 えのき	487kcal 17.6g	575kcal 21.0g	
日本の郷土料理ツアー 【新潟県】				ヨーグルト たら あおのり ひじき 鶏卵 牛乳 チーズ	ブルーベリージャム 三温糖 米 薄力粉 サラダ油 白ゴマ 黒ゴマ	トマト レタス コーン きゅうり 青じそ	433kcal 16.1g	576kcal 22.0g	
19月	ブルーベリー ヨーグルト	ごはん タラの磯辺揚げ トマトサラダ 冷やし汁	ごまチーズ スティック 牛乳	ヨーグルト たら あおのり ひじき 鶏卵 牛乳 チーズ	ブルーベリージャム 三温糖 米 薄力粉 サラダ油 白ゴマ 黒ゴマ	トマト レタス コーン きゅうり 青じそ	433kcal 16.1g	576kcal 22.0g	
20月	抹茶蒸しパン 牛乳	きのこの和風パスタ ジャーマンポテト 大根のコンソメスープ	おかかむすび 牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン かつお節	薄力粉 三温糖 スパゲティ 無塩バター じゃがいも 米	しめじ エリンギ 玉葱 ほうれん草 青じそ 大根 コーン こまつな 人参	471kcal 17.5g	577kcal 21.1g	
22月	人参スティック 牛乳	ごはん 夏野菜オムレツ 切り干大根のサラダ 加子の生巻スープ	レモンクッキー 牛乳	牛乳 鶏卵 ひじき ベーコン チーズ ひじき 竹輪 鶏卵	米 サラダ油 マヨネーズ 白ゴマ 無塩バター 三温糖 薄力粉	人参 玉葱 スキナーニ トマト 南瓜 胡瓜 生姜 切り干大根 白葱 なす レモン	441kcal 15.2g	575kcal 18.9g	
23月	きなこ蒸しラスク 牛乳	ごはん セサミチキン 南瓜のマリネ ミネストローネ	抹茶クッキー 牛乳	きな粉 牛乳 鶏肉 ベーコン	ふ 無塩バター 三温糖 米 白ゴマ サラダ油 じゃがいも オリーブ油 薄力粉	かぼちゃ きゅうり にんじん 青じそ 玉葱 キャベツ コーン グリーンピース	487kcal 17.5g	594kcal 19.8g	
どようの丑の日				ゼラチン 牛乳 牛肉 豚肉 竹輪 ひじき 油あげ こしあん	三温糖 米 しらたき サラダ油 じゃがいも 薄力粉 強力粉	オレンジジュース ごぼう 玉葱 きゅうり もやし にんじん 梅ひしお	456kcal 17.5g	577kcal 21.9g	
24月	オレンジゼリー 牛乳	牛丼 胡瓜と竹輪の梅肉和え じゃがいもの味噌汁	あんまん 牛乳	ゼラチン 牛乳 牛肉 豚肉 竹輪 ひじき 油あげ こしあん	三温糖 米 しらたき サラダ油 じゃがいも 薄力粉 強力粉	オレンジジュース ごぼう 玉葱 きゅうり もやし にんじん 梅ひしお	456kcal 17.5g	577kcal 21.9g	
25月	ころころ さつまいも 牛乳	黒ゴマパン ミニロースチキン いんげんのごま和え 小松菜のコンソメスープ	和風お焼き 牛乳	牛乳 鶏手羽元 ひじき 味つけのり かつお節 鶏卵	さつまいも 三温糖 強力粉 無塩バター 黒ゴマ サラダ油 じゃがいも 白ごま ごま油 米	しょうが にんにく さやいんげん にんじん キャベツ こまつな 玉葱	460kcal 17.3g	576kcal 22.0g	
26月	マヨトースト 牛乳	ハヤシライス フレッシュサラダ フルーツ壺天	ウィナーパン 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 ハム 寒天 ウィナー	食パン マヨネーズ 米 サラダ油 三温糖 薄力粉 強力粉	ほうれん草 玉葱 人参 胡瓜 マッシュルーム キャベツ 桃缶 みかん缶 バイン缶	521kcal 17.3g	579kcal 18.7g	
27月	いちご蒸しパン 牛乳	中華丼 きゃべつの昆布和え 豆腐の味噌汁	ココアクッキー 牛乳	牛乳 豚肉 塩昆布 豆腐	薄力粉 三温糖 いちごジャム サラダ油 米 かたくり粉 無塩バター	にんじん 玉葱 はくさい チンゲンサイ キャベツ 葉ねぎ	493kcal 16.6g	576kcal 19.6g	
29月	マカロニきなこ 牛乳	ごはん 塩肉じゃが 小松菜のごま酢和え 若布の味噌汁	ベーコン スコーン 牛乳	きな粉 牛乳 豚肉 しらす干し ひじき カットわかめ ベーコン	マカロニ 三温糖 米 白滝 じゃがいも サラダ油 白ゴマ 薄力粉 無塩バター	人参 玉葱 パセリ 葉ねぎ さやいんげん にんにく こまつな もやし しいたけ	461kcal 17.2g	579kcal 20.7g	
30月	じゃがバター 牛乳	冷やしそうめん きのこの炊き込みごはん 夏の豚汁	お好み焼き 牛乳	牛乳 ハム 鶏肉 豚肉 鶏卵 かつお節 あおのり	じゃがいも 無塩バター そうめん 米 白ゴマ サラダ油 薄力粉 長いも	人参 オクラ 胡瓜 えのき しめじ 玉葱 スキナーニ なす トマト 葉ねぎ キャベツ	457kcal 15.7g	574kcal 19.3g	
31月	餃子ラスク 牛乳	リクエスト献立 うさぎ組	豆腐ドーナツ 牛乳	牛乳 さけ 鶏卵 寒天 豆腐	ふ 無塩バター 三温糖 米 マヨネーズ 春雨 白ゴマ 油 ごま油 ホットケーキミックス	たまねぎ グリーンピース にんじん コーン きゅうり グレープジュース	453kcal 17.8g	577kcal 21.6g	
※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。 ※ 午前のおやつ提供は、3歳未満児のみとなります。							1か月平均	467kcal 17.0g	578kcal 20.8g