



幼児食献立表

日付	献立名	材料名	おやつ (◎朝おやつ ☆午後おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1 火	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーの天ぷら さつまいものみそ汁	牛乳 きらきら星のパフ 米 鶏もも肉 油揚げ 板こんにやく だいこん にんじん 干しいたけ かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油 ブロッコリー 小麦粉 食塩 なたね油 カットわかめ さつまいも たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ 牛乳 りんご ミニミレービスケット 野菜スティック	◎牛乳 きらきら星のパフ ☆牛乳 りんご ミニミレービスケット 野菜スティック	550(477) 19.7(18.3) 18.2(16.9) 4.5(3.7)
2 水	ごはん ホキのパン粉焼き コロコロソテー ミルクスープ	牛乳 たべっ子ベイビー 米 ホキ 食塩 こしょう パン粉 カレー粉 無塩バター ウィンナー じゃがいも たまねぎ にんじん スズキーニ 植物油 食塩 こしょう キャベツ たまねぎ にんじん しめじ 牛乳 コンソメ 食塩 こしょう 牛乳 パナナ ホットケーキ粉 牛乳 植物油 グラニュー糖	◎牛乳 たべっ子ベイビー ☆牛乳 パナナスコーン	475(462) 19.3(18.7) 15.0(16.2) 3.6(2.9)
3 木	ごはん スタミナ炒め こまつな中華あえ ワントンスープ	牛乳 ふんわりコーン 米 豚肩肉 酒 しょうが にんにく たまねぎ たら 白ねぎ 植物油 とりがらスープ 上白糖 濃口醤油 食塩 こしょう こまつな にんじん 上白糖 濃口醤油 こま油 ワンタンの皮 たまねぎ にんじん もやし とりがらスープ 薄口醤油 食塩 青ねぎ 牛乳 パナナビスコ アンパンマンのソフトせんべい	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 パナナ ビスコ アンパンマンのソフトせんべい	509(450) 18.2(17.2) 14.8(15.3) 3.5(2.7)
4 金	鮭散らし寿司 星のコロッケ ひじきとにんじんの煮物 そうめん汁	牛乳 お米でつくったパフスナック 米 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 すし酢 さけ きゅうり 白ごま 星のコロッケ なたね油 ケチャップ ウスターソース 上白糖 油揚げ ひじき にんじん いんげん かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油 干しとうもろこし オクラ たまねぎ にんじん えのきたけ かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩 牛乳 ホットケーキ粉 上白糖 無塩バター 牛乳 無塩バター グラニュー糖 小麦粉 バニラエッセンス 生クリーム 上白糖 いちごジャム	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆牛乳 セブンスター 	684(626) 21.4(20.4) 23.0(21.9) 4.0(3.3)
5 土	肉うどん 大根と油揚げの煮物 バナナ	牛乳 お子さませんべい 干しうどん 牛もも肉 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 カットわかめ たまねぎ 干しいたけ かつお・昆布だし汁 みりん 食塩 薄口醤油 青ねぎ 油揚げ だいこん にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 パナナ 牛乳 白い風船 おから入り揚げあられ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 白い風船 おから入り揚げあられ	469(387) 19.5(16.3) 16.5(13.6) 3.1(2.4)
7 月	ごはん 牛肉となすのみそ炒め じゃこサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 米 牛もも肉 食塩 こしょう なす たまねぎ にんじん ビーマン 白ねぎ 植物油 かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油 みそ ちりめんじゃこ だいこん みずな 上白糖 酢 濃口醤油 こま油 油揚げ カットわかめ キャベツ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ 牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 きな粉 上白糖 植物油 牛乳	◎牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 ☆牛乳 黒糖きなこ蒸しパン	523(477) 20.4(19.2) 15.5(15.6) 4.0(3.2)
8 火	ごはん あじのごま照り焼き もやしとちくわのサラダ しめじのすまし汁	牛乳 きらきら星のパフ 米 あじ 酒 みりん 上白糖 濃口醤油 白ごま ちくわ もやし にんじん 酢 上白糖 濃口醤油 木綿豆腐 しめじ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩 青ねぎ 牛乳 りんご まるいクラッカー ぱりりんこ	◎牛乳 きらきら星のパフ ☆牛乳 りんご まるいクラッカー ぱりりんこ	435(387) 19.6(18.3) 11.6(11.7) 2.8(2.3)
9 水	冷しゃぶうどん いんげんの天ぷら バナナ	牛乳 たべっ子ベイビー ゆでうどん 豚肩ロース肉 しょうが トマト きゅうり ホールコーン缶 上白糖 酢 濃口醤油 こま油 いんげん 小麦粉 食塩 なたね油 パナナ ほうじ茶 米 植物油 みりん 上白糖 みそ 青ねぎ	◎牛乳 たべっ子ベイビー ☆お茶 みそ焼きおにぎり	405(398) 11.8(12.5) 12.6(14.2) 3.0(2.3)
10 木	ごはん メルルーサのムニエル アスパラガスとにんじんのソテー かぼちゃスープ	牛乳 ふんわりコーン 米 メルルーサ 食塩 こしょう 小麦粉 無塩バター グリーンアスパラガス にんじん ホールコーン缶 無塩バター 食塩 こしょう かぼちゃペースト かぼちゃ たまねぎ にんじん ブロッコリー 豆乳 コンソメ 食塩 こしょう 無塩バター 牛乳 パナナ たべっ子豆腐 つぱター味 ひじきあられ	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 パナナ たべっ子豆腐つぱター ひじきあられ	511(468) 19.7(18.6) 12.6(14.1) 3.9(3.1)
11 金	ごはん ふりかけ鉄之助(かつお) 厚揚げの五目煮 おくらとツナの和え物 わかめのすまし汁	牛乳 お米でつくったパフスナック 米 ふりかけ鉄之助(かつお) 豚もも肉 酒 しょうが 片栗粉 厚揚げ にんじん 白ねぎ 干しいたけ かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油 ツナ油漬缶 オクラ にんじん 上白糖 濃口醤油 カットわかめ だいこん たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩 牛乳 ホットドッグパン 鶏もも肉 濃厚ソース 上白糖 植物油 にんじん 切干大根 上白糖 濃口醤油 酢	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆牛乳 バインミー	523(481) 25.5(23.1) 14.5(14.6) 5.1(4.1)
12 土	ケチャップスパゲティ ポテトスープ マスカットゼリー(鉄)	牛乳 お子さませんべい スパゲティ ウィンナー たまねぎ にんじん ビーマン 黄ピーマン オリブ油 ケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう 鶏もも肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ コンソメ 食塩 こしょう パセリ粉 マスカットゼリー(鉄) 牛乳 元氣水族館のなかまたち ハッピーターン	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 元氣水族館のなかまたち ハッピーターン	482(391) 17.7(14.7) 17.2(13.6) 5.2(4.1)
14 月	ごはん 豚肉と春雨の中華炒め チンゲンサイのナムル 卵とコーンのスープ	牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 米 豚肩ロース はるさめ キャベツ たまねぎ にんじん 干しいたけ こま油 とりがらスープ 上白糖 濃口醤油 食塩 こしょう チンゲンサイ にんじん 上白糖 濃口醤油 こま油 白ごま 卵 クリームコーン缶 たまねぎ にんじん とりがらスープ 薄口醤油 食塩 青ねぎ 牛乳 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 おから 片栗粉 コンソメ 食塩 こしょう なたね油	◎牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 ☆牛乳 おからナゲット	511(467) 20.8(19.5) 20.7(19.8) 3.6(2.9)
15 火	ごはん さばの漬け焼き そうめんチャンプルー とうがんのすまし汁	牛乳 きらきら星のパフ 米 さば 酒 みりん 上白糖 濃口醤油 豚ばら肉 干しとうもろこし たまねぎ にんじん もやし たら こま油 濃口醤油 食塩 こしょう 油揚げ とうがん たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩 牛乳 りんご ミニミレービスケット 野菜スティック	◎牛乳 きらきら星のパフ ☆牛乳 りんご ミニミレービスケット 野菜スティック	581(502) 21.5(19.7) 23.4(21.1) 2.1(1.8)



日付	献立名	材料名	おやつ (◎朝おやつ ☆午後おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
16 水	ピラフ ピーマンの肉づめ さつまいものサラダ 豆乳スープ	牛乳 たべっ子ベイビー 米 食塩 コンソメ 無塩バター 鶏もも肉 たまねぎ にんじん ホールコーン缶 植物油 食塩 こしょう パセリ粉 豚ひき肉 ピーマン たまねぎ にんじん パン粉 牛乳 小麦粉 食塩 こしょう 植物油 ケチャップ ウスターソース 上白糖 ハム さつまいも じゃがいも 干しぶどう マヨドレ 食塩 こしょう はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ 豆乳 コンソメ 食塩 こしょう りんご濃果汁 牛乳 生クリーム グラニュー糖 セラチン パナラエッセンス いちごジャム	◎牛乳 たべっ子ベイビー ☆りんごジュース バナナコッタ 	662(620) 20.6(19.6) 26.5(25.3) 4.5(3.6)
17 木	ごはん カレイの西京焼き キャベツのおかか炒め なすのすまし汁	牛乳 ふんわりコーン 米 カラスガレイ 酒 みりん 上白糖 白みそ キャベツ にんじん ごま油 濃口醤油 かつお節 木綿豆腐 カットわかめ なす たまねぎ にんじん 白ねぎ かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩 牛乳 パナナ ビスコ アンパンマンのソフトせんべい	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 パナナ ビスコ アンパンマンのソフトせんべい	448(401) 19.3(18.0) 9.5(11.0) 2.9(2.3)
18 金	ごはん 鶏手羽のさっぱり煮 フロッコリーのごまあえ だいごんのみそ汁	牛乳 お米でつくったパフスナック 米 鶏手羽中 しょうが にんにく かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 酢 フロッコリー にんじん 上白糖 みりん 濃口醤油 白ごま だいごん たまねぎ にんじん しめじ かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ 牛乳 ぎょうざの皮 ケチャップ ウィンナー たまねぎ とろけるチーズ パセリ粉	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆牛乳 カリカリ餃子ピザ	445(423) 20.5(19.3) 16.2(16.2) 3.6(2.9)
19 土	わかめうどん もやしの炒め物 バナナ	牛乳 お子さませんべい 干しうどん 鶏もも肉 油揚げ カットわかめ たまねぎ にんじん はくさい かつお・昆布だし汁 みりん 食塩 薄口醤油 ハム もやし にんじん 植物油 濃口醤油 食塩 こしょう パナナ 牛乳 白い風船 おから入り揚げあられ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 白い風船 おから入り揚げあられ	464(382) 21.7(18.0) 16.9(13.9) 3.1(2.4)
22 火	焼きそば 五目中華スープ バナナ	牛乳 きらきら星のパフ 焼きそばめん 豚もも肉 たまねぎ キャベツ にんじん 植物油 おたふく 焼きそばソース たまねぎ にんじん もやし たら 黒きくらげ とりがらスープ 濃口醤油 食塩 こしょう ごま油 パナナ 牛乳 国産ぶどうゼリー ぱりんこ	◎牛乳 きらきら星のパフ ☆牛乳 国産ぶどうゼリー ぱりんこ	379(352) 13.6(13.5) 10.9(11.4) 8.3(7.5)
23 水	ごはん 鯉のねぎダレ焼き ひじきとちくわの炒り豆腐 こまつなのみそ汁	牛乳 たべっ子ベイビー 米 さけ 食塩 青ねぎ しょうが にんにく 植物油 上白糖 酢 濃口醤油 木綿豆腐 ちくわ ひじき にんじん 干ししいたけ 植物油 かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油 じゃがいも こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ かつお・昆布だし汁 みそ 牛乳 ハイ生地 ウィンナー	◎牛乳 たべっ子ベイビー ☆牛乳 ウィンナーパイ	484(469) 21.8(20.7) 17.5(18.2) 3.5(2.7)
24 木	ごはん 鶏肉のごまがらめ ピーマンの塩こんぶ炒め おくらのすまし汁	牛乳 ふんわりコーン 米 鶏もも肉 しょうが 酒 濃口醤油 片栗粉 なたね油 上白糖 濃口醤油 白ごま ピーマン にんじん ごま油 塩こんぶ 濃口醤油 たまねぎ にんじん オクラ 白ねぎ かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩 牛乳 りんご たべっ子どうぶつバター味 ひじきあられ	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 りんご たべっ子どうぶつバター ひじきあられ	496(464) 17.7(17.0) 15.0(16.0) 3.0(2.4)
25 金	ごはん あじのトマトソースがけ 切干し大根のサラダ 野菜スープ	牛乳 お米でつくったパフスナック 米 あじ 酒 食塩 こしょう ホールトマト缶 上白糖 ケチャップ ウスターソース とろけるチーズ パセリ粉 ツナ油漬缶 切干し大根 きゅうり にんじん 上白糖 酢 濃口醤油 じゃがいも たまねぎ にんじん フロッコリー コンソメ 食塩 こしょう すりごま 牛乳 みかん缶 バイン缶 パナナ りんご ヨーグルト(無糖) 上白糖	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆牛乳 フルーツヨーグルト	474(447) 21.6(20.2) 12.2(13.0) 4.0(3.2)
26 土	しらすのスパゲティ チキンスープ いちごゼリー(鉄)	牛乳 お子さませんべい スパゲティ ちりめんじゃこ たまねぎ キャベツ にんじん しめじ 植物油 濃口醤油 食塩 こしょう きざみのり 鶏もも肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ホールコーン缶 コンソメ 食塩 いちごゼリー(鉄) 牛乳 元氣水族館のなかまたち ハッピーターン	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 元氣水族館のなかまたち ハッピーターン	439(357) 17.9(14.8) 12.8(10.0) 5.2(4.2)
28 月	夏野菜カレー キャベツのじゃこドレッシングあえ りんご	牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 米 鶏もも肉 かぼちゃ なす たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく 植物油 かつお・昆布だし汁 パーモントカレー(甘口) 牛乳 ちりめんじゃこ ごま油 キャベツ にんじん 上白糖 酢 濃口醤油 ごま油 りんご 牛乳 小麦粉 上白糖 植物油 食塩	◎牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 ☆牛乳 ちんすこう	565(514) 17.7(17.1) 20.7(19.8) 3.3(2.7)
29 火	ごはん メルルーサのフリット フロッコリーと野菜のソテー ジュリエンスープ	牛乳 きらきら星のパフ 米 メルルーサ 食塩 こしょう 小麦粉 片栗粉 ベーキングパウダー マヨドレ パセリ粉 なたね油 ベーコン フロッコリー にんじん しめじ 植物油 食塩 こしょう たまねぎ にんじん だいごん こまつな ホールコーン缶 コンソメ 食塩 こしょう アンドミルク パナナ まあるいクラッカー ぱりんこ	◎牛乳 きらきら星のパフ ☆アソッドミルク バナナ まあるいクラッカー ぱりんこ	523(463) 17.8(17.2) 13.6(13.2) 4.2(3.4)
30 水	ごはん 豆腐の五目焼き のりじゃが えのきのすまし汁	牛乳 たべっ子ベイビー 米 木綿豆腐 鶏ひき肉 ひじき にんじん えだまめ しょうが 濃口醤油 酒 食塩 片栗粉 かつお・昆布だし汁 上白糖 薄口醤油 片栗粉 じゃがいも ごま油 食塩 青のり カットわかめ えのきたけ たまねぎ にんじん 白ねぎ かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩 牛乳 白玉粉 小麦粉 黒ごま 粉チーズ オリブ油 牛乳	◎牛乳 たべっ子ベイビー ☆牛乳 黒ごまチーズパン	511(490) 23.0(21.6) 16.7(17.6) 6.2(4.9)
31 木	ごはん カレイのバター醤油焼き トマトのあえ物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 ふんわりコーン 米 カラスガレイ 食塩 こしょう 濃口醤油 無塩バター ツナ油漬缶 トマト きゅうり 上白糖 酢 濃口醤油 油揚げ かぼちゃ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ 牛乳 すいか ビスコ アンパンマンのソフトせんべい	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 すいか ビスコ アンパンマンのソフトせんべい	467(422) 19.6(18.4) 12.7(13.6) 2.4(1.9)

※食材の納入の都合により献立を変更する場合があります。 ※食べたことのない食材は必ず当日までにご家庭で試してみてください。

