

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	エビフライ 繊キャベツ 山菜炒め いちご とうふ汁 ●米飯 ●ミニトマト	牛乳 和菓子	米、油、はるさめ	牛乳、絹ごし豆腐、白みそ、 ◎いわし(煮干し)、鶏ひき肉	いちご、キャベツ、ミニトマト、 カットわかめ、生わらび(ゆで)、 ぶき(ゆで)、にんじん、 たけのこ(ゆで)、しょうが、 エリンギ	●スキムミルク
2	水	豚肉のすき煮風 チキンナゲット のりの佃煮 グレープフルーツ なめこ汁 ●米飯 ●煮豆	牛乳 ウインナーたこ焼き	米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、チキンナゲット、豚肉(ロース)、 焼き豆腐、卵、ウインナーソーセージ、 白みそ、◎いわし(煮干し)、 うずら豆(煮豆)	グレープフルーツ、はくさい、 だいこん、糸こんにゃく、 なめこ、えのきたけ、 にんじん、ねぎ、 のり佃煮	●スキムミルク
3	木	ハンバーグ チップサラダ ふりかけ バナナ さつま汁 ●米飯 ●枝豆	牛乳 ビスケット	米、さつまいも(皮付)、 ごまドレッシング、 ポテトチップス、油	牛乳、豚ひき肉、 白みそ、◎いわし(煮干し)	バナナ、トマト、 レタス、たまねぎ、 だいこん、きゅうり、 にんじん、ねぎ、 コーン(冷凍)、 ごぼう、 えだまめ(冷凍)	●スキムミルク ●ビスケット
4	金	ポークカレー ひじき煮 福神漬け 牛乳 キウイフルーツ ●米飯 ●チーズ(キャンディー)	ジョア せんべい	じゃがいも、米、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 チーズ、ゆで大豆、 乳酸菌飲料ジョア	キウイフルーツ、 たまねぎ、にんじん、 福神漬、糸こんにゃく、 しいたけ、ひじき	●スキムミルク
5	土	山菜うどん 白菜とじゃこの塩昆布和え 麦茶 チーズ(キャンディー) ●米飯	麦茶 クッキー	米、干しうどん	鶏もも肉(皮付き)、 しらす干し、 なると、 チーズ、 油揚げ	はくさい、生わらび(ゆで)、 たけのこ(水蒸缶)、 にんじん、 ねぎ、 えのきたけ、 なめこ、 塩こんぶ、 干ししいたけ、 こんぶ(だし用)	●スキムミルク
6	日						
7	月	鮭の塩焼き ほうれん草のバター炒め グレープフルーツ 白菜汁 ●米飯 ●ミニトマト	スキムミルク 米菓子	米、バター	さけ(塩)、 ウインナーソーセージ、 白みそ、◎いわし(煮干し)、 脱脂粉乳	グレープフルーツ、 ほうれん草、 ミニトマト、 はくさい、 にんじん、 えのきたけ	●スキムミルク ●かっぱえびせん
8	火	筑前煮 小松菜のごま和え いちご たまごスープ ●米飯 ●ミニゼリー	牛乳 蒸しパン	米、ホットケーキ粉、 砂糖、片栗粉	牛乳、卵、 鶏もも肉(皮付き)、 凍り豆腐	こまつな、 いちご、 かんてん(ゼリー状)、 板こんにゃく、 にんじん、 たけのこ(水蒸缶)、 ねぎ、 ごぼう、 しいたけ、 れんこん、 グリーンピース(冷凍)、 ずりごま	●スキムミルク
9	水	チーズオムレツ ★フルーツのクリームサラダ ごま昆布 ミニトマト 大根汁 ●米飯 ●塩ゆで枝豆	プリン	米、オリーブ油、 マヨネーズ	卵、 ベーコン、 白みそ、 牛乳、 とろけるチーズ、 油揚げ、 ◎いわし(煮干し)、 生クリーム	ミニトマト、 だいこん、 えだまめ、 たまねぎ、 こんぶ佃煮、 マッシュルーム缶、 なめこ、 りんご、 みかん缶、 バナナ、 パイン缶、 キウイフルーツ	●スキムミルク
10	木	ホイコーロー シューマイ 納豆 バナナ とうふ汁 ●米飯 ●かぼちゃの甘煮	牛乳 せんべい	米、ごま油、 砂糖、油	牛乳、絹ごし豆腐、 豚肉(肩ロース)、 白みそ、◎いわし(煮干し)、 挽きわり納豆	バナナ、 キャベツ、 にんじん、 たけのこ(水蒸缶)、 ねぎ、 ピーマン、 カットわかめ、 かぼちゃ	●スキムミルク ●とんがりコーン
11	金	クリームシチュー 切り干し大根の煮物 オレンジ 牛乳 ●米飯 ●チーズ(キャンディー)	ヨーグルト	じゃがいも、 米、 ごま油	牛乳、 ヨーグルト(加糖)、 鶏ひき肉、 油揚げ、 チーズ、 脱脂粉乳	オレンジ、 たまねぎ、 にんじん、 グリーンピース(冷凍)、 切り干しだいこん、 ごま	●スキムミルク
12	土	焼きそば もやしのナムル風 バナナ 麦茶 ●米飯	麦茶 ビスケット	ゆで中華めん、 米、 ごま油、 油	豚肉(もも)	バナナ、 もやし、 たまねぎ、 キャベツ、 にんじん、 みずな、 ごま	●スキムミルク
13	日						
14	月	肉団子のあんかけ かむカムサラダ のりの佃煮 オレンジ わかたけ汁 ●米飯 ●ヨーグルト	スキムミルク 和菓子	米、ごま油、 砂糖	ヨーグルト(加糖)、 白みそ、 さきいか、 ◎いわし(煮干し)、 脱脂粉乳	オレンジ、 もやし、 にんじん、 たけのこ(ゆで)、 きゅうり、 のり佃煮、 切り干しだいこん、 カットわかめ	●スキムミルク ●あられ
15	火	おでん 中華風たたききゅうり ふりかけ バナナ ●米飯 ●煮豆	手作りゼリー	米、ごま油、 砂糖	卵、 ウインナーソーセージ、 ちくわ、 生揚げ、 油揚げ、 ゼラチン、 うずら豆(煮豆)	バナナ、 きゅうり、 だいこん、 板こんにゃく、 ごま、 ぶどう天然果汁	●スキムミルク
16	水	鮭のムニエル ★オクラと納豆の Pasta いちご 豚汁 ●米飯 ●ミニトマト	牛乳 米菓子	米、 じゃがいも、 小麦粉、 バター、 油、 サラダ用スパゲティ、 ごま油	牛乳、 さけ、 豚肉(もも)、 白みそ、 ◎いわし(煮干し)、 納豆、 しらす干し	いちご、 ミニトマト、 だいこん、 にんじん、 ねぎ、 ごぼう(ゆで)、 刻みのり、 しめじ、 オクラ	●スキムミルク

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	木	肉豆腐 ●米飯 長芋のさっぱり和え ●枝豆 グレープフルーツ じゅんさい汁	牛乳 ビスケット	ながいも、米、和風ドレッシング、砂糖	牛乳、白みそ、◎いわし(煮干し)、豚ひき肉、焼き豆腐	グレープフルーツ、じゅんさい(水煮びん詰)、にんじん、オクラ、ごま、ねぎ、たまねぎ、しょうが、えのきたけ、えだまめ(冷凍)	●スキムミルク ●スナック
18	金	チキンカレー 牛乳 切り昆布炒め ●米飯 福神漬 ●チーズ(キャンディー) キウイフルーツ	風つ子飲料 クッキー	じゃがいも、米、油	牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、チーズ	りんご果汁30%飲料、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、こんぶ(煮物用)、福神漬、糸こんにゃく、しいたけ	●スキムミルク
19	土	ナポリタン ●米飯 野菜サラダ バナナ 麦茶	麦茶 せんべい	米、スパゲティ、ごまドレッシング、オリーブ油	ベーコン、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、レタス、みずな、にんじん、ピーマン、マッシュルーム缶、コーン(冷凍)	●スキムミルク
20	日						
21	月	目玉焼き キャベツのみそ汁 ポイルウインナー ●米飯 もやしのごまサラダ ●ヨーグルト オレンジ	スキムミルク 揚げ菓子	米、和風ドレッシング、砂糖	ヨーグルト(加糖)、卵、ウインナーソーセージ、白みそ、ハム、油揚げ、◎いわし(煮干し)、脱脂粉乳	オレンジ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、すりごま	●スキムミルク ●ビスケット
22	火	肉じゃが 白菜汁 春雨サラダ ●米飯 ごま昆布 ●塩ゆで枝豆 ミニトマト	牛乳 ビスケット	じゃがいも、米、はるさめ、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、白みそ、ハム、油揚げ、◎いわし(煮干し)	ミニトマト、はくさい、たまねぎ、えだまめ、にんじん、もやし、糸こんにゃく、こんぶ佃煮、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、ひじき、ごま	●スキムミルク
23	水	ししゃもの磯辺揚げ 厚揚げのけんちん汁 鶏肉とアスパラの中巻炒め ●米飯 ふりかけ ●さつまいものレモン煮 グレープフルーツ	牛乳 米菓子	米、てんぷら粉、油、片栗粉、砂糖、さつまいも	牛乳、ししゃも、鶏もも肉(皮付き)、生揚げ	グレープフルーツ、グリーンアスパラガス、にんじん、あおさ、万能ねぎ、レモン果汁、だいこん、しめじ、こんぶ(だし用)	●スキムミルク
24	木	豚肉の生姜焼き 大根汁 織キャベツ ●米飯 きんぴらごぼう ●ミニゼリー バナナ	牛乳 ケーキ	米、砂糖、油	牛乳、白みそ、◎いわし(煮干し)、豚肉(肩ロース)	バナナ、キャベツ、かんでん(ゼリー状)、だいこん、ごぼう、糸こんにゃく、にんじん、れんこん、カットわかめ、ごま、たけのこ(ゆで)、しょうが	●スキムミルク ●かっぱえびせん
25	金	ベーコンシチュー ●米飯 プロッコリーサラダ ●チーズ(キャンディー) キウイフルーツ 牛乳	ジョア せんべい	じゃがいも、米、マヨネーズ	牛乳、ベーコン、チーズ、脱脂粉乳、乳酸菌飲料ジョア	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、プロッコリー、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	●スキムミルク
26	土	冷やしそうめん ●米飯 豚肉とキャベツの冷しゃぶ ミニゼリー 麦茶	麦茶 米菓子	米、干しそうめん、ごまドレッシング	豚肉(ロース)、なると	キャベツ、かんでん(ゼリー状)、にんじん、ねぎ、たまねぎ、刻みり	●スキムミルク
27	日						
28	月	鶏の唐揚げ たまねぎのみそ汁 白菜の臭だくさんごまサラダ ●米飯 鮭フレーク ●ヨーグルト オレンジ	スキムミルク クッキー	米、から揚げ粉、油	鶏もも肉皮付き唐揚げ用、ヨーグルト(加糖)、しろさけ(焼)、ツナ油漬缶、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)、脱脂粉乳	オレンジ、はくさい、たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、すりごま	●スキムミルク ●とんがりコーン
29	火	マーボー豆腐 キャベツのみそ汁 ほうれん草のツナ和え ●米飯 ふりかけ ●ミニトマト パインのヨーグルト和え	牛乳 和菓子	米	牛乳、絹ごし豆腐、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)	パイン缶、キャベツ、ほうれん草、ミニトマト、チンゲンサイ、ねぎ	●スキムミルク
30	水	タラの唐揚げ たまごスープ 織キャベツ ●米飯 ジャーマンポテト ●ふりかけ グレープフルーツ	牛乳 ビスケット	じゃがいも、米、片栗粉、油	牛乳、卵、ベーコン	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、ピーマン	●スキムミルク
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	505 kcal 18.4 g 15.2 g 2.4 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.3 mg 216 mg 43 mg 4.2 g		

★...鯉ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューです。

●...3歳未満児追加分です。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		おかゆ(2倍) エビフライ 織キャベツ 山菜炒め ミニトマト いちご とうふ汁	おかゆ 豚肉のすき煮風 チキンナゲット のりの佃煮 煮豆 グレープフルーツ なめこ汁	おかゆ ハンバーグ チップサラダ ふりかけ 枝豆 バナナ さつま汁	おかゆ ポークカレー ひじき煮 福神漬け 牛乳 チーズ キウイフルーツ	山菜うどん 白菜とじゃこの塩昆布和え チーズ 麦茶
		離乳食用菓子 牛乳	ウインナーたご焼き 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 ジョア	離乳食用菓子 麦茶
6	7	8	9	10	11	12
	おかゆ 鮭の塩焼き ほうれん草のバター炒め ミニトマト グレープフルーツ 白菜汁	おかゆ 筑前煮 小松菜のごま和え ミニゼリー いちご たまごスープ	おかゆ チーズオムレツ ★フルーツのクリームサラダ ごま昆布 枝豆 ミニトマト 大根汁	おかゆ ホイコーロー シュウマイ 納豆 かぼちゃの甘煮 バナナ とうふ汁	おかゆ クリームシチュー 切り干し大根の煮物 チーズ オレンジ 牛乳	焼きそば もやしのナムル風 バナナ 麦茶
	離乳食用菓子 スキムミルク	蒸しパン 牛乳	プリン	離乳食用菓子 牛乳	ヨーグルト	離乳食用菓子 麦茶
13	14	15	16	17	18	19
	おかゆ 肉団子のあんかけ かむカムサラダ のりの佃煮 ヨーグルト オレンジ わかたけ汁	おかゆ おでん 中華風たたききゅうり ふりかけ 煮豆 バナナ	おかゆ 鮭のムニエル ★オクラと納豆の Pasta ミニトマト いちご 豚汁	おかゆ 肉どうふ 長芋のさっぱり和え 枝豆 グレープフルーツ じゅんさい汁	おかゆ チキンカレー 切り昆布炒め 福神漬け チーズ キウイフルーツ 牛乳	ナポリタン 水菜サラダ バナナ 麦茶
	離乳食用菓子 スキムミルク	手作りゼリー	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 風っ子飲料	離乳食用菓子 麦茶
20	21	22	23	24	25	26
	おかゆ 目玉焼き ポイルウインナー もやしのごまサラダ ヨーグルト オレンジ キャベツのみそ汁	おかゆ 肉じゃが 春雨サラダ ごま昆布 枝豆 ミニトマト 白菜汁	おかゆ ししゃもの磯辺揚げ 鶏肉とアスパラの中華炒め ふりかけ さつまいものレモン煮 グレープフルーツ 厚揚げのけんちん汁	おかゆ 豚肉の生姜焼き 織キャベツ きんぴらごぼう ミニゼリー バナナ 大根汁	おかゆ ベーコンシチュー ブロッコリーサラダ チーズ キウイフルーツ 牛乳	冷やしそうめん 豚肉とキャベツの冷しゃぶ ミニゼリー 麦茶
	離乳食用菓子 スキムミルク	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	ケーキ 牛乳	離乳食用菓子 ジョア	離乳食用菓子 麦茶
27	28	29	30			
	おかゆ 鶏の唐揚げ 白菜の具たくさんごまサラダ 鮭フレーク ヨーグルト オレンジ たまねぎのみそ汁	おかゆ マーボーどうふ ほうれん草のツナ和え ふりかけ ミニトマト パインのヨーグルト和え キャベツのみそ汁	おかゆ タラの唐揚げ 織キャベツ ジャーマンポテト ふりかけ グレープフルーツ たまごスープ			
	離乳食用菓子 スキムミルク	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 牛乳			

※上段は昼食、下段はおやつです。

★…鯉ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューです。

※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		おかゆ(10倍) 白身魚と野菜の煮物 とうふのやわらか煮 いちご 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 大根のやわらか煮 オレンジ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 さつまいものやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 じゃがいものやわらか煮 オレンジ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 かぼちゃのやわらか煮 バナナ 野菜スープ
		離乳食用菓子 ブルー果汁	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 麦茶
6	7	8	9	10	11	12
	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 ほうれん草のやわらか煮 オレンジ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 小松菜のやわらか煮 いちご 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 りんご 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 かぼちゃのやわらか煮 納豆のゆでこぼし バナナ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 オレンジ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 さつまいものやわらか煮 バナナ 野菜スープ
	離乳食用菓子 ブルー果汁	離乳食用菓子 イオン水	無糖ヨーグルト	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 麦茶
13	14	15	16	17	18	19
	おかゆ ササミと野菜の煮物 かぼちゃのやわらか煮 無糖ヨーグルト オレンジ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ しらすと野菜の煮物 大根のやわらか煮 いちご 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 長芋のやわらか煮 オレンジ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 かぼちゃのやわらか煮 オレンジ 野菜スープ
	離乳食用菓子 ブルー果汁	無糖ヨーグルト	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 麦茶
20	21	22	23	24	25	26
	おかゆ ササミと野菜の煮物 チンゲン菜のやわらか煮 無糖ヨーグルト オレンジ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 白菜のやわらか煮 ミニトマト 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 オレンジ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 さつまいものやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 オレンジ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 バナナ 野菜スープ
	離乳食用菓子 ブルー果汁	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	無糖ヨーグルト	離乳食用菓子 麦茶
27	28	29	30			
	おかゆ ササミと野菜の煮物 小松菜のやわらか煮 オレンジ 無糖ヨーグルト 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 ほうれん草のやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 じゃがいものやわらか煮 オレンジ 野菜スープ			
	離乳食用菓子 ブルー果汁	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 りんご果汁			

※上段は昼食、下段はおやつです。

※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。