

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱ど力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 (火)	肉団子のあんかけ ほうれん草のナムル風 りんご 鮭フレーク	わかたけ汁 ●米飯 ●たまご豆腐	ごま油、米	脱脂粉乳、しろさげ(焼)、白みそ、◎いわし(煮干し)、卵豆腐	りんご、もやし、ほうれんそう、たけのこ(ゆで)、カットわかめ、ごま	食塩	●スキムミルク スキムミルク 米菓子	エネルギー 304 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 10.9 g カルシウム 337 mg
02 (水)	アジフライ 織キャベツ 炒り豆腐 キウイフルーツ	中華風スープ ●米飯 ●ごま昆布	ごま油、片栗粉、油、米	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏ひき肉	キャベツ、キウイフルーツ、ほうれんそう、ねぎ、こんぶ佃煮、しいたけ、にんじん、ごま	しょうゆ、中華だしの素、みりん、食塩、濃厚ソース、こしょう	●スキムミルク 牛乳 クッキー	エネルギー 338 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.0 g カルシウム 270 mg
03 (木)	鬼のハンバーグ レタスサラダ ふりかけ バナナ	コーンスープ ●米飯 ●煮豆	ごまドレッシング、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、米	牛乳、ウインナーソーセージ、うずら豆(煮豆)	パナナ、レタス、みずな、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、ミニトマト	ケチャップ、たまごふりかけ	●スキムミルク ●スナック 牛乳 ケーキ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 25.8 g カルシウム 215 mg
04 (金)	ポークカレー 切り昆布炒め 福神漬 みかん	牛乳 ●米飯 ●ミニゼリー	じゃがいも、油、米	牛乳、乳酸菌飲料、ジョア、豚ひき肉、ツナ油漬缶	みかん、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、かんでん(ゼリー状)	カレールー、しょうゆ、みりん、食塩	●スキムミルク ジョア せんべい	エネルギー 458 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 20.2 g カルシウム 286 mg
05 (土)	山菜うどん シュウマイ(冷凍) ミニゼリー 麦茶	干しうどん	鶏もも肉(皮付き)、なると、油揚げ	かんてん(ゼリー状)、生わらび(ゆで)、たけのこ(水煮缶)、にんじん、ねぎ、えのきたけ、なめこ、干しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩、和風だしの素	●スキムミルク 麦茶 和菓子	エネルギー 269 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 7.3 g カルシウム 43 mg	
06 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
07 (月)	目玉焼き ポイルウインナー ほうれん草のごま和え ふりかけ	オレンジ なめこ汁 ●米飯 ●ヨーグルト	砂糖、米	牛乳、卵、絹ごし豆腐、ウインナーソーセージ、白みそ、◎いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	オレンジ、ほうれんそう、なめこ、すりごま	しょうゆ、たまごふりかけ	●スキムミルク ●かっぱえびせん 牛乳 米菓子	エネルギー 359 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 22.6 g カルシウム 271 mg
08 (火)	鮭のムニエル セロリとさきみのマヨネーズ和え みかん さつま汁	●米飯 ●ミニトマト	さつまいも(皮付)、マヨネーズ、小麦粉、バター、油、米	さけ、豚肉(もも)、鶏ささ身、白みそ、◎いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	みかん、ほうれんそう、だいこん、セロリ、にんじん、ねぎ、ごぼう、ミニトマト	粒入りマスタード、食塩、こしょう	●スキムミルク ヨーグルト	エネルギー 313 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 13.8 g カルシウム 90 mg
09 (水)	チーズオムレツ チップサラダ キウイフルーツ かぼちゃのポタージュ	●米飯 ●枝豆	ごまドレッシング、ポテトチップス、オリーブ油、バター、米	牛乳、卵、脱脂粉乳、ベーコン、とろけるチーズ	かぼちゃ、トマト、キウイフルーツ、たまねぎ、レタス、きゅうり、マッシュルーム缶、パセリ、コーン(冷凍)、えだまめ	ケチャップ、洋風だしの素、食塩、こしょう	●スキムミルク スキムミルク ビスケット	エネルギー 539 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 29.2 g カルシウム 487 mg
10 (木)	★冬の根菜和風カレー ひじき煮 バナナ 乳酸菌飲料	●米飯 ●ミニゼリー	ながいも、ホットケーキ粉、砂糖、バター、米	牛乳、乳酸菌飲料、鶏ひき肉、生揚げ、卵、ゆで大豆	バナナ、たまねぎ、にんじん、れんこん、ほうれんそう、糸こんにゃく、しいたけ、ひじき、かんでん(ゼリー状)	カレールー、しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素、食塩、めんつゆ・3倍濃縮、こしょう、おろしにんにく	●スキムミルク ●とんがりコーン 牛乳 蒸しケーキ	エネルギー 608 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 25.3 g カルシウム 335 mg
11 (金)	建国記念の日							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
12 (土)	焼きそば もやしのナムル風 バナナ 麦茶	ゆで中華めん、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	中濃ソース、食塩	●スキムミルク 麦茶 せんべい	エネルギー 212 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 5.4 g カルシウム 63 mg	
13 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
14 (月)	マーボー豆腐 ナゲット ごま昆布 りんご	白菜汁 ●米飯 ●ヨーグルト	米	絹ごし豆腐、チキンナゲット、脱脂粉乳、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	りんご、はくさい、えのきたけ、こんぶ佃煮、ねぎ、にんじん	ケチャップ	●スキムミルク ●ビスケット スキムミルク 揚げ菓子	エネルギー 361 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 12.5 g カルシウム 401 mg
15 (火)	おでん 中華風たたききゅうり ふりかけ バナナ	●米飯 ●ミニトマト	ごま油、砂糖、米	牛乳、卵、ウインナーソーセージ、ちくわ、生揚げ、油揚げ	バナナ、きゅうり、だいこん、板こんにゃく、ごま、ミニトマト	しょうゆ、酢、たまごふりかけ、食塩、和風だしの素	●スキムミルク 牛乳 ビスケット	エネルギー 424 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 25.0 g カルシウム 291 mg

日 / 曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
			熱ど力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
16 (水)	エビフライ 織キャベツ ポテトサラダ オレンジ	大根汁 ●米飯 ●たまご豆腐 牛乳	じゃがいも、マヨネーズ、油、米、砂糖	牛乳、白みそ、ハム、◎いわし(煮干し)、卵豆腐	オレンジ、キャベツ、だいこん、えのきたけ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)	濃厚ソース、酢、食塩、こしょう	●スキムミルク 米菓子	エネルギー 387 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 20.7 g カルシウム 232 mg
17 (木)	肉じゃが(豚肉) 春雨サラダ のりの佃煮 キウイフルーツ	もやしのみそ汁 ●米飯 ●煮豆	じゃがいも、米、はるさめ、砂糖	豚肉(肩ロース)、白みそ、ハム、◎いわし(煮干し)、うずら豆(煮豆)	キウイフルーツ、みかん缶、バナナ、たまねぎ、にんじん、もも缶(白桃)、西洋なし豆、チンゲンサイ、もやし、えのきたけ、パイナップル、おこなにやぐ、きゅうり、のり佃煮、グリーンピース(冷凍)、ひじき、ごま	冷やし中華のたれ、しょうゆ、酒、みりん	●スキムミルク ●あられ フルーツポンチ	エネルギー 452 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 6.4 g カルシウム 108 mg
18 (金)	ベーコンシチュー 切り干し大根の煮物 みかん 牛乳	●米飯 ●ミニゼリー	じゃがいも、米	牛乳、ベーコン、脱脂粉乳、油揚げ	りんご果汁30%飲料、みかん、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、かんてん(ゼリー状)	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	●スキムミルク 風っ子飲料 クッキー	エネルギー 444 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 19.1 g カルシウム 256 mg
19 (土)	ナポリタン 水菜サラダ バナナ 麦茶		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)	ケチャップ	●スキムミルク 麦茶 米菓子	エネルギー 361 kcal たんぱく質 9.1 g 脂 質 16.5 g カルシウム 73 mg
20 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
21 (月)	鶏の唐揚げ かむカムサラダ ふりかけ オレンジ	じゅんさい汁 ●米飯 ●ヨーグルト	から揚げ粉、油、ごま油、砂糖、米	鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、白みそ、さきいか、◎いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	オレンジ、じゅんさい(水煮びん詰)、もやし、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん	たまごふりかけ、しょうゆ、酒、食塩、辛し(練り)、こしょう	●スキムミルク ●かっぱえびせん スキムミルク ビスケット	エネルギー 406 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 18.2 g カルシウム 389 mg
22 (火)	米飯(尾西の白飯 非常食) たくあん漬け 鮭フレーク みかん	豚汁 ●ミニトマト	米、じゃがいも	牛乳、豚肉(もも)、しろさけ(焼)、白みそ、◎いわし(煮干し)	みかん、ミニトマト、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう(ゆで)、だいこん(たくあん)		●スキムミルク 牛乳 和菓子	エネルギー 370 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 7.9 g カルシウム 181 mg
23 (水)	天皇誕生日							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
24 (木)	鮭の塩焼き ほうれん草とまいたけの中国風炒め キウイフルーツ とうふ汁	●米飯 ●枝豆	米	絹ごし豆腐、さけ(塩)、白みそ、卵、◎いわし(煮干し)	ほうれん草、キウイフルーツ、まいたけ、ねぎ、カットわかめ、えだまめ	洋風だしの素、酒、食塩	●スキムミルク ●ビスケット プリン	エネルギー 218 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 9.6 g カルシウム 155 mg
25 (金)	ビーンズカレー 山菜と春雨炒め バナナ 牛乳	●米飯 ●ミニゼリー	じゃがいも、はるさめ、ごま油、米	牛乳、乳酸菌飲料、ジョア、鶏ひき肉、ゆで大豆	バナナ、たまねぎ、にんじん、かんてん(ゼリー状)、たけのこ(ゆで)、しいたけ、生わらび(ゆで)	カレールー、しょうゆ、酒、和風だしの素	●スキムミルク ジョア せんべい	エネルギー 433 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 17.1 g カルシウム 211 mg
26 (土)	味噌ラーメン 白菜とじゃこの塩昆布和え ミニゼリー 麦茶		ゆで中華めん	豚ひき肉、しらす干し	はくさい、かんてん(ゼリー状)、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、塩こんぶ		●スキムミルク 麦茶 揚げ煎餅	エネルギー 206 kcal たんぱく質 9.9 g 脂 質 5.5 g カルシウム 71 mg
27 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
28 (月)	赤魚の塩焼き ハム入りコールドスロー のりの佃煮 オレンジ	じゃがいもとわかめの味噌汁 ●米飯 ●ヨーグルト	じゃがいも、マヨネーズ、米	牛乳、あこうだい、白みそ、ハム、◎いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	オレンジ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、のり佃煮、コーン(冷凍)、カットわかめ	食塩、こしょう	●スキムミルク ●とんがりコーン 牛乳 焼き菓子	エネルギー 344 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 20.3 g カルシウム 219 mg

★…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) 肉団子のあんかけ ほうれん草のナムル風 たまご豆腐 りんご 鮭フレーク わかたけ汁 離乳食用菓子 スキムミルク	おかゆ アジフライ 織キャベツ 炒り豆腐 ごま昆布 キウイフルーツ 中華風スープ 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ 鬼のハンバーグ レタスサラダ ふりかけ 煮豆 バナナ コーンスープ ケーキ 牛乳	おかゆ ポークカレー 切り昆布炒め 福神漬け ミニゼリー みかん 牛乳 離乳食用菓子 ジョア	山菜うどん シュウマイ ミニゼリー 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
6	7	8	9	10	11	12
	おかゆ 目玉焼き ボイルウインナー ふりかけ ほうれん草のごま和え ヨーグルト オレンジ なめこ汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ 鮭のムニエル セロリとささみのマヨネーズ和え ミニトマト みかん さつま汁 ヨーグルト	おかゆ チーズオムレツ チップサラダ 枝豆 キウイフルーツ かぼちゃのポタージュ 離乳食用菓子 スキムミルク	おかゆ ★冬の根菜和風カレー ひじき煮 ミニゼリー バナナ 乳酸菌飲料 蒸しケーキ 牛乳	建国記念の日	焼きそば もやしのナムル風 バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
13	14	15	16	17	18	19
	おかゆ マーボー豆腐 ナゲット ごま昆布 ヨーグルト りんご 白菜汁 離乳食用菓子 スキムミルク	おかゆ おでん 中華風たたききゅうり ミニトマト ふりかけ バナナ 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ エビフライ 織キャベツ ポテトサラダ たまご豆腐 オレンジ 大根汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ 肉じゃが 春雨サラダ のりの佃煮 煮豆 キウイフルーツ もやしのみそ汁 フルーツポンチ	おかゆ ベーコンシチュー 切り干し大根の煮物 ミニゼリー みかん 牛乳 離乳食用菓子 風っ子飲料	ナポリタン 水菜サラダ バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
20	21	22	23	24	25	26
	おかゆ 鶏の唐揚げ かむカムサラダ ふりかけ ヨーグルト オレンジ じゅんさい汁 離乳食用菓子 スキムミルク	おかゆ 鮭フレーク たくあん漬 ミニトマト みかん 豚汁 離乳食用菓子 牛乳	天皇誕生日	おかゆ 鮭の塩焼き ほうれん草とまいたけの中国風炒め 枝豆 キウイフルーツ とうふ汁 プリン	おかゆ ビーンズカレー 山菜と春雨炒め ミニゼリー バナナ 牛乳 離乳食用菓子 ジョア	味噌ラーメン 白菜とじゃこの塩昆布和え ミニゼリー 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
27	28					
	おかゆ 赤魚の塩焼き ハムのコールスロー のりの佃煮 ヨーグルト オレンジ じゃがいもとわかめの味噌汁 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 (5倍) 肉団子のあんかけ ほうれん草のナムル風 たまご豆腐 りんご 鮭フレーク わかたけ汁 離乳食用菓子 スキムミルク	おかゆ アジフライ 織キャベツ 炒り豆腐 キウイフルーツ 中華風スープ 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ 鬼のハンバーグ レタスサラダ ふりかけ 煮豆 バナナ コーンスープ ケーキ 牛乳	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 切り昆布炒め ミニゼリー みかん 野菜スープ 離乳食用菓子 ジョア	山菜うどん シュウマイ りんご 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
		6	7	8	9	10
	おかゆ 目玉焼き ポイルウインナー ほうれん草のごま和え ヨーグルト オレンジ なめこ汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ 鮭のムニエル セロリとささみのマヨネーズ和え ミニトマト みかん さつま汁 ヨーグルト	おかゆ チーズオムレツ チップサラダ キウイフルーツ かぼちゃのポタージュ 離乳食用菓子 スキムミルク	おかゆ 鶏肉と根菜の煮物 ひじき煮 ミニゼリー バナナ 野菜スープ 蒸しケーキ 牛乳	建国記念の日	焼きそば もやしのナムル風 バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
13	14	15	16	17	18	19
	おかゆ マーボー豆腐 ナゲット ヨーグルト りんご 白菜汁 離乳食用菓子 スキムミルク	おかゆ おでん 中華風たたききゅうり ふりかけ ミニトマト バナナ 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ エビフライ 織キャベツ ポテトサラダ たまご豆腐 オレンジ 大根汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ 肉じゃが 春雨サラダ 煮豆 キウイフルーツ もやしのみそ汁 フルーツポンチ	おかゆ ベーコンシチュー 切り干し大根の煮物 ミニゼリー みかん 牛乳 ヨーグルト	ナポリタン 水菜サラダ バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
20	21	22	23	24	25	26
	おかゆ 鶏の唐揚げ かむカムサラダ ふりかけ ヨーグルト オレンジ じゅんさい汁 離乳食用菓子 スキムミルク	おかゆ たくあん漬 鮭フレーク ミニトマト みかん 豚汁 離乳食用菓子 牛乳	天皇誕生日	おかゆ 鮭の塩焼き ほうれん草とまいたけの中国風炒め キウイフルーツ とうふ汁 ヨーグルト	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 山菜と春雨炒め ミニゼリー バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 ジョア	味噌ラーメン 白菜とじゃこの塩昆布和え りんご 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
27	28		* *		* *	
	おかゆ 赤魚の塩焼き ハムのコールスロー のりの佃煮 ヨーグルト オレンジ じゃがいもとわかめの味噌汁 離乳食用菓子 牛乳					

※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。