

幼 児 食 献 立 表

日付	献立名	材料名	おやつ <small>(◎は1.2歳 10時おやつ)</small>	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 <small>()は1・2歳</small>
01 水	ごはん,焼き鮭,うの花炒り煮,豚汁,(幼)焼きのり	牛乳(0g),/元気あまからせん3g(0枚),/米(50g),/秋鮭(1切),食塩(0g),/乾燥おから(2g),ちくわ(3g),つきこんにゃく(3g),にんじん(3g),干しいたけ(0g),あおねぎ(2g),なたねサラダ油(0g),さとう(1g),淡口しょうゆ(2g),みりん(1g),けずりぶし(0g),/豚もも肉(10g),じゃがいも(20g),たまねぎ(12g),こぼろ(4g),にんじん(5g),あおねぎ(3g),けずりぶし(3g),みそ(8g),/牛乳(130g),/ホットキック(25g),さとう(3g),無塩バター(5g),無糖ヨーグルト(6g),/いちご(30g),さとう(4g),レモン果汁(2g),	◎牛乳,◎元気あまからせん,牛乳,スコーン,いちごジャム	553(502) 23.7(22.9) 14.9(14.5) 1.5(1.2)
02 木	ピラフ,鶏の照焼き,キャベツのソテー,わかめスープ,みかん缶	牛乳(0g),/メープルスナック(0g),/米(45g),ツナ(10g),たまねぎ(20g),にんじん(5g),コーン(5g),ピーマン(3g),無塩バター(1g),とりがらスープ(0g),食塩(0g),/鶏もも肉(1個),濃口しょうゆ(1g),なたねサラダ油(1g),さとう(1g),濃口しょうゆ(2g),みりん(1g),でんぷん(1g),/キャベツ(25g),チンゲンサイ(10g),にんじん(6g),しめじ(6g),なたねサラダ油(0g),食塩(0g),濃口しょうゆ(0g),/木綿豆腐(20g),たまねぎ(15g),にんじん(6g),干しわかめ(0g),あおねぎ(3g),とりがらスープ(3g),食塩(0g),こしょう(0g),淡口しょうゆ(3g),/みかん缶(30g),/牛乳(130g),/豆乳クッキー(1袋),/アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 4連(1袋),/こま入り味付いりこ(1袋),	◎牛乳,◎メープルスナック,牛乳,豆乳クッキー,アンパンマンのふんわりコーン,こま入り味付いりこ3~5歳	534(495) 24.7(22.5) 19.7(20.3) 1.3(1.1)
07 火	ごはん,卵焼き,切干大根の炒め煮,豆腐の味噌汁,(幼)焼きのり	牛乳(0g),/ミニ動物ビスケット(0袋),/米(50g),/たまご(40g),たまねぎ(10g),スキムミルク(2g),淡口しょうゆ(0g),食塩(0g),なたねサラダ油(1g),/きりぼしだいこん(4g),にんじん(5g),うすあげ(3g),干しいたけ(0g),さやいんげん(3g),なたねサラダ油(1g),さとう(2g),濃口しょうゆ(2g),けずりぶし(0g),/木綿豆腐(20g),にんじん(6g),キャベツ(20g),たまねぎ(10g),干しわかめ(0g),けずりぶし(3g),みそ(8g),/牛乳(130g),/ホットキック(25g),スキムミルク(3g),無塩バター(4g),さとう(3g),甘酒(10g),	◎牛乳,◎ミニ動物ビスケット,牛乳,甘酒のケーキ	561(509) 20.7(18.9) 18.1(17.2) 1.9(1.5)
08 水	ごはん,鯖のカレー煮,キャベツのおかか炒め,糸かまぼこのすまし汁	牛乳(0g),/元気あまからせん3g(0枚),/米(50g),/さば(1切),料理酒(0g),さとう(2g),濃口しょうゆ(3g),みりん(1g),純カレー粉(0g),/キャベツ(20g),こまつな(10g),にんじん(5g),なたねサラダ油(0g),花かつお(1g),濃口しょうゆ(2g),/糸かまぼこ(10g),たまねぎ(15g),にんじん(6g),しめじ(6g),あおねぎ(3g),だし昆布(1g),けずりぶし(2g),淡口しょうゆ(2g),食塩(0g),/ジョアブレン(1本),/スイートポリコーン(12g),/大豆のスナック(7g),/ハイ!チーズ(1個),	◎牛乳,◎元気あまからせん,ジョアブレン,スイートポリコーン,大豆のスナック,ハイ!チーズ	519(517) 23.2(24.4) 14.0(16.0) 1.7(1.4)
09 木	ごはん,牛肉のうま煮,豆腐のみそ汁	牛乳(0g),/メープルスナック(0g),/米(60g),/牛もも肉(35g),たまねぎ(30g),にんじん(6g),あおねぎ(3g),しめじ(5g),なたねサラダ油(1g),さとう(2g),濃口しょうゆ(3g),みりん(1g),料理酒(1g),/木綿豆腐(20g),じゃがいも(20g),たまねぎ(15g),チンゲンサイ(5g),にんじん(5g),干しわかめ(0g),けずりぶし(3g),みそ(8g),/牛乳(130g),/元気水族館のなかまたち(1袋),/1歳からのサッポロポテト(1袋),	◎牛乳,◎メープルスナック,牛乳,元気水族館のなかまたち,1歳からのサッポロポテト	536(467) 19.7(17.5) 16.7(16.0) 1.7(1.4)
10 金	ごはん,ホキのパン粉焼き,野菜ソテー,スープ煮,(幼)ハイ!チーズ	牛乳(0g),/花花せんべい(0g),/米(50g),/ホキ(1切),食塩(0g),こしょう(0g),白ワイン(1g),パン粉(2g),なたねサラダ油(1g),無塩バター(4g),/焼豚(6g),キャベツ(30g),にんじん(6g),こまつな(5g),グリーンアスパラガス(5g),なたねサラダ油(1g),食塩(0g),濃口しょうゆ(1g),/ワインナーソーセージ(0本),じゃがいも(25g),手亡豆(10g),たまねぎ(15g),しめじ(6g),にんじん(5g),とりがらスープ(2g),食塩(0g),こしょう(0g),けずりぶし(3g),/牛乳(130g),/食パン(1枚),りんご(30g),さとう(7g),無塩バター(5g),	◎牛乳,◎花花せんべい,牛乳,りんごのトースト	604(565) 23.1(22.5) 19.2(17.9) 1.4(1.4)

11 土	味噌ラーメン,ツナじゃが	牛乳(0g),/かぼちゃポーロ(0袋),/干し中華めん(50g),豚もも肉(35g),たまねぎ(20g),キャベツ(10g),にんじん(6g),あおねぎ(5g),とりがらスープ(3g),みそ(7g),濃口しょうゆ(1g),食塩(0g),こしょう(0g),だし昆布(1g),/ツナ缶(15g),じゃがいも(35g),にんじん(10g),なたねサラダ油(1g),さとう(1g),濃口しょうゆ(2g),/牛乳(150g),/たべっ子ベイビーおやさい(1袋),/ひとくちしょうゆせん(1袋),	◎牛乳,◎かぼちゃポーロ,牛乳,たべっ子ベイビーおやさい,ひとくちしょうゆせん	517(486) 26.6(23.1) 14.6(14.0) 2.5(2.0)
13 月	ドッグパン,クリームシチュー,キャベツのソテー,(幼)パイン缶 30g	牛乳(0g),/ポテトとほうれん草のおせんべい(0g),/ドッグパン65g(1個),ドッグパン(0個),/鶏もも肉(25g),たまねぎ(25g),にんじん(10g),じゃがいも(40g),しめじ(6g),無塩バター(4g),小麦粉(4g),牛乳(30g),スキムミルク(3g),とりがらスープ(4g),生クリーム(2g),食塩(0g),こしょう(0g),/ショルダーベーコン(7g),キャベツ(35g),コーン(10g),にんじん(6g),ピーマン(3g),なたねサラダ油(1g),食塩(0g),こしょう(0g),濃口しょうゆ(1g),/牛乳(130g),/米(25g),もち米(15g),みそ(3g),ごま(1g),さとう(2g),みりん(1g),なたねサラダ油(2g),	◎牛乳,◎ポテトとほうれん草のおせんべい,牛乳,ごま入り五平餅	629(533) 24.5(21.0) 19.9(17.6) 1.7(1.3)
14 火	ごはん,鯖の漬焼き,じゃがいもの炒め煮,豆腐のみそ汁	牛乳(0g),/ミニ動物ビスケット(0袋),/米(50g),/さわら(1切),料理酒(0g),さとう(1g),濃口しょうゆ(2g),みりん(1g),/じゃがいも(35g),にんじん(5g),こまつな(5g),ちくわ(3g),ごま油(1g),さとう(1g),濃口しょうゆ(2g),/木綿豆腐(20g),キャベツ(10g),たまねぎ(10g),にんじん(5g),あおねぎ(3g),けずりぶし(2g),みそ(8g),/牛乳(130g),/ねじりん棒(7g),/エースコイン(10g),/あまなつ(0個),	◎牛乳,◎ミニ動物ビスケット,牛乳,ねじりん棒,エースコイン,甘夏	506(481) 20.9(20.8) 15.1(15.7) 1.6(1.3)
15 水	ごはん,ビビンバ風炒め物,卵とわかめのスープ,(幼)型抜きチーズ	牛乳(0g),/元気あまからせん3g(0枚),/米(60g),/豚ミンチ肉(35g),しょうが(0g),さとう(1g),濃口しょうゆ(2g),ごま油(1g),ほうれんそう(20g),にんじん(20g),もやし(20g),ごま(1g),さとう(2g),濃口しょうゆ(2g),/たまご(15g),干しわかめ(0g),たまねぎ(20g),にんじん(5g),あおねぎ(3g),えのきたけ(3g),とりがらスープ(3g),食塩(0g),こしょう(0g),淡口しょうゆ(3g),/牛乳(130g),/そらまめ(15g),食塩(0g),/ミルクスティック(15g),/型抜きチーズ(1個),	◎牛乳,◎元気あまからせん,牛乳,そら豆,ミルクスティック,型抜きチーズ	591(496) 25.2(21.7) 22.7(20.4) 1.5(1.2)
16 木	たけのこごはん,ほっけの焼魚,小松菜の煮浸し,豚汁	牛乳(0g),/メープルスナック(0g),/米(45g),たけのこ(水煮)(10g),にんじん(3g),うすあげ(3g),だし昆布(1g),食塩(0g),淡口しょうゆ(2g),みりん(1g),/ほっけ(1切),食塩(0g),/ちくわ(3g),キャベツ(20g),こまつな(15g),にんじん(5g),さとう(0g),淡口しょうゆ(1g),けずりぶし(0g),/豚もも肉(10g),さつまいも(20g),たまねぎ(12g),ごぼう(4g),にんじん(5g),あおねぎ(3g),けずりぶし(3g),みそ(8g),/牛乳(130g),/ソフトせんべい塩味(1袋),/まあるいクラッカーミニ17g×5連(1袋),	◎牛乳,◎メープルスナック,牛乳,ソフトせんべい塩味,まあるいクラッカーミニ	524(503) 37.9(37.3) 16.3(17.1) 1.7(1.4)
17 金	ごはん,鶏肉のマーマレード焼き,チンゲンサイのソテー,豆腐のすまし汁,ひじきのふりかけ	牛乳(0g),/花花せんべい(0g),/米(50g),/鶏もも肉(1個),食塩(0g),濃口しょうゆ(2g),マーマレード(5g),料理酒(1g),/チンゲンサイ(15g),キャベツ(15g),にんじん(5g),なたねサラダ油(1g),さとう(0g),濃口しょうゆ(1g),/木綿豆腐(20g),たまねぎ(15g),にんじん(5g),えのきたけ(5g),あおねぎ(3g),だし昆布(1g),けずりぶし(2g),淡口しょうゆ(2g),食塩(0g),/芽ひじき(1g),ごま(0g),花かつお(1g),濃口しょうゆ(1g),さとう(1g),みりん(0g),/牛乳(130g),/ホットキック(30g),きなこ(4g),無糖ヨーグルト(8g),さとう(3g),なたね油(4g),粉砂糖(1g),	◎牛乳,◎花花せんべい,牛乳,ドーナツきなこ味	599(554) 23.4(22.5) 20.9(20.3) 1.4(1.2)
18 土	きつねうどん,じゃがいものそぼろ煮	牛乳(0g),/かぼちゃポーロ(0袋),/干しうどん(55g),うすあげ(20g),さとう(2g),濃口しょうゆ(1g),たまねぎ(15g),にんじん(6g),干ししいたけ(1g),あおねぎ(3g),だし昆布(1g),けずりぶし(3g),淡口しょうゆ(4g),濃口しょうゆ(2g),みりん(2g),/豚ミンチ肉(10g),じゃがいも(35g),にんじん(10g),なたねサラダ油(1g),さとう(1g),濃口しょうゆ(2g),でんぶん(1g),/牛乳(150g),/ミニ野菜スティック(1袋),/元気薄焼きせんべい(2枚×20袋)(1枚),	◎牛乳,◎かぼちゃポーロ,牛乳,ミニ野菜スティック,元気薄焼きせんべい	524(489) 19.5(17.5) 17.2(15.8) 1.2(1.0)
20 月	ごはん,大豆入りかき揚げ,かき揚げのタレ,けんちん汁,(幼)みかん缶 30g	牛乳(0g),/ポテトとほうれん草のおせんべい(0g),/米(60g),/ささみフレーク(10g),蒸し挽き割り大豆(10g),南瓜(10g),たまねぎ(12g),にんじん(6g),みつば(3g),コーン(5g),たまご(5g),ごま(1g),小麦粉(6g),でんぶん(4g),食塩(0g),なたね油(6g),/濃口しょうゆ(3g),みりん(2g),さとう(1g),料理酒(1g),/うすあげ(3g),にんじん(10g),たまねぎ(15g),しめじ(6g),ごぼう(6g),あおねぎ(3g),ごま油(0g),けずりぶし(2g),だし昆布(1g),食塩(0g),濃口しょうゆ(2g),/牛乳(130g),/おこめでつかったパフスナックソース味(6g),/胚芽スティック(10g),	◎牛乳,◎ポテトとほうれん草のおせんべい,牛乳,おこめでつかったパフスナックソース味,胚芽スティック	572(480) 17.0(15.1) 18.8(17.2) 1.2(1.0)

幼 児 食 献 立 表

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
21 火	ごはん,卵焼き,切干大根の炒め煮,豆腐の味噌汁,焼きのり(3~5歳)	牛乳(0g),/ミニ動物ビスケット(0袋),/米(50g),/たまご(40g),たまねぎ(10g),スキムミルク(2g),淡口しょうゆ(0g),食塩(0g),なたねサラダ油(1g),/きりぼしだいこん(4g),にんじん(5g),うすあげ(3g),干しいだけ(0g),さやいんげん(3g),なたねサラダ油(1g),さとう(2g),濃口しょうゆ(2g),けずりぶし(0g),/木綿豆腐(20g),にんじん(6g),キャベツ(20g),たまねぎ(10g),干しわかめ(0g),けずりぶし(3g),みそ(8g),/焼きのり小袋(1袋),/牛乳(130g),/おつゆ麩(5g),無塩バター(4g),グラニュー糖(4g),くろこま(1g),/かわちばんかん(0個),	◎牛乳,◎ミニ動物ビスケット,牛乳,麩のラスク,河内晩柑	502(461) 20.0(17.9) 17.8(17.0) 1.6(1.3)
22 水	ごはん,鯖のみそ煮,ひじき豆,糸かまぼこのすまし汁	牛乳(0g),/元気あまからせん3g(0枚),/米(50g),/さば(1切),しょうが(0g),みそ(4g),さとう(2g),みりん(1g),料理酒(1g),/だいず(12g),芽ひじき(2g),にんじん(5g),ちくわ(3g),なたねサラダ油(0g),さとう(2g),濃口しょうゆ(2g),/糸かまぼこ(10g),たまねぎ(15g),にんじん(6g),チンゲンサイ(6g),あおねぎ(3g),だし昆布(1g),けずりぶし(2g),淡口しょうゆ(2g),食塩(0g),/牛乳(130g),/シヨルターベーコン(5g),じゃがいも(50g),たまねぎ(12g),無塩バター(1g),とろけるチーズ(15g),食塩(0g),こしょう(0g),	◎牛乳,◎元気あまからせん,牛乳,じゃがいものチーズ焼き	529(491) 25.8(24.4) 20.5(20.2) 1.8(1.5)
23 木	ごはん,豚肉のうま煮,豆腐のみそ汁	牛乳(0g),/メーブルスナック(0g),/米(60g),/豚もも肉(35g),たまねぎ(30g),にんじん(6g),あおねぎ(3g),しめじ(5g),なたねサラダ油(1g),さとう(2g),濃口しょうゆ(3g),みりん(1g),料理酒(1g),/木綿豆腐(20g),じゃがいも(20g),たまねぎ(15g),チンゲンサイ(5g),にんじん(5g),干しわかめ(0g),けずりぶし(3g),みそ(8g),/牛乳(130g),/元気水族館のなかまたち(1袋),/1歳からのサッポロポテト(1袋),	◎牛乳,◎メーブルスナック,牛乳,元気水族館のなかまたち,1歳からのサッポロポテト	513(449) 20.2(17.9) 13.7(13.7) 1.7(1.4)
24 金	ごはん,ホキのパン焼き,野菜ソテー,コーンスープ,(幼)ハイ! チーズ	牛乳(0g),/花花せんべい(0g),/米(50g),/ホキ(1切),食塩(0g),こしょう(0g),白ワイン(1g),パン粉(2g),なたねサラダ油(1g),無塩バター(4g),/焼豚(6g),キャベツ(30g),にんじん(6g),こまつな(5g),グリーンアスパラガス(5g),なたねサラダ油(1g),食塩(0g),濃口しょうゆ(1g),/シヨルターベーコン(7g),たまねぎ(20g),北海道クリームコーン(30g),じゃがいも(20g),にんじん(5g),無塩バター(2g),とりからスープ(3g),牛乳(20g),スキムミルク(3g),生クリーム(2g),食塩(0g),こしょう(0g),/牛乳(130g),/小麦粉(25g),A'キザパ'ガ'(1g),さとう(7g),スキムミルク(3g),南瓜ペースト(10g),南瓜(10g),なたねサラダ油(3g),	◎牛乳,◎花花せんべい,牛乳,南瓜蒸しパン	632(568) 25.8(24.1) 19.1(17.6) 1.3(1.2)
25 土	味噌ラーメン,ツナじゃが	牛乳(0g),/かぼちゃポーロ(0袋),/干し中華めん(50g),豚もも肉(35g),たまねぎ(20g),キャベツ(10g),にんじん(6g),あおねぎ(5g),とりからスープ(3g),みそ(7g),濃口しょうゆ(1g),食塩(0g),こしょう(0g),だし昆布(1g),/ツナ缶(15g),じゃがいも(35g),にんじん(10g),なたねサラダ油(1g),さとう(1g),濃口しょうゆ(2g),/牛乳(150g),/たべっ子ビービーおやさい(1袋),/ひとくちしょうゆせん(1袋),	◎牛乳,◎かぼちゃポーロ,牛乳,たべっ子ビービーおやさい,ひとくちしょうゆせん	517(486) 26.6(23.1) 14.6(14.0) 2.5(2.0)
27 月	ドッグパン,ハッシュドボーク,じゃがベーコン,(幼)パイン缶 30g	牛乳(0g),/ポテトとほうれん草のおせんべい(0g),/ドッグパン65g(1個),ドッグパン(0個),/豚もも肉(25g),たまねぎ(40g),にんじん(5g),マッシュルーム(10g),無塩バター(4g),小麦粉(4g),生クリーム(2g),とりからスープ(3g),トマト缶(20g),ウチワ菜(3g),トマト缶(5g),トマト缶(5g),トマト缶(5g),さとう(1g),なたねサラダ油(1g),食塩(0g),こしょう(0g),/シヨルターベーコン(5g),じゃがいも(50g),たまねぎ(15g),にんじん(5g),ピーマン(3g),なたねサラダ油(1g),食塩(0g),/牛乳(130g),/大豆のスナック(7g),/ミルクスティック(15g),/かわちばんかん(0個),	◎牛乳,◎ポテトとほうれん草のおせんべい,牛乳,大豆のスナック,ミルクスティック,河内晩柑	576(496) 20.9(18.2) 22.1(19.6) 1.1(0.9)
28 火	ごはん,鮭のマヨドレ焼き,じゃがいもの炒め煮,豆腐のみそ汁	牛乳(0g),/ミニ動物ビスケット(0袋),/米(50g),/秋鮭(1切),食塩(0g),こしょう(0g),なたねサラダ油(0g),たまごを使っていないマヨネーズタイプ(6g),/じゃがいも(35g),にんじん(5g),こまつな(5g),ちくわ(3g),ごま油(1g),さとう(1g),濃口しょうゆ(2g),/木綿豆腐(20g),キャベツ(10g),たまねぎ(10g),にんじん(5g),あおねぎ(3g),けずりぶし(2g),みそ(8g),/牛乳(130g),/まあるいクラッカー(12g),/満月ボン60g(10g),	◎牛乳,◎ミニ動物ビスケット,牛乳,まあるいクラッカー,満月ボン	519(486) 32.8(30.4) 16.5(16.3) 1.9(1.6)
29 水	ごはん,ピピンバ風炒め物,卵とわかめのスープ	牛乳(0g),/元気あまからせん3g(0枚),/米(60g),/豚ミンチ肉(35g),しょうが(0g),さとう(1g),濃口しょうゆ(2g),ごま油(1g),ほうれん草(20g),にんじん(20g),もやし(20g),ごま(1g),さとう(2g),濃口しょうゆ(3g),/たまご(15g),干しわかめ(0g),たまねぎ(20g),にんじん(5g),あおねぎ(3g),えのきたけ(3g),とりからスープ(3g),食塩(0g),こしょう(0g),淡口しょうゆ(3g),/牛乳(130g),/ツイストマカロニ(15g),シヨルターベーコン(7g),たまねぎ(15g),キャベツ(10g),にんじん(3g),えのきたけ(5g),無塩バター(3g),食塩(0g),こしょう(0g),濃口しょうゆ(2g),	◎牛乳,◎元気あまからせん,牛乳,和風マカロニ	546(451) 23.3(19.6) 18.1(16.0) 1.6(1.3)
30 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,(幼)焼きのり	牛乳(0g),/メーブルスナック(0g),/米(50g),/さわら(1切),料理酒(0g),さとう(1g),濃口しょうゆ(2g),みりん(1g),/豚ミンチ肉(10g),なす(20g),ピーマン(3g),赤ピーマン(3g),にんじん(5g),なたねサラダ油(1g),さとう(1g),濃口しょうゆ(2g),でんぷん(1g),/うすあげ(3g),じゃがいも(25g),たまねぎ(10g),にんじん(6g),チンゲンサイ(5g),けずりぶし(3g),みそ(8g),/牛乳(130g),/ソフトせんべい塩味(1袋),/豆乳クッキー(1袋),/ごま入り味付いりこ(1袋),	◎牛乳,◎メーブルスナック,牛乳,ソフトせんべい塩味,豆乳クッキー,ごま入り味付いりこ3~5歳	516(486) 22.5(20.9) 17.0(17.4) 1.7(1.4)
31 金	ごはん,筑前煮,豆腐のみそ汁,じゃこの佃煮	牛乳(0g),/花花せんべい(0g),/米(50g),/鶏もも肉(25g),こぼろ(10g),にんじん(10g),板こんにゃく(10g),れんこん(8g),さといも(冷凍)(20g),干しいだけ(1g),さやいんげん(3g),なたねサラダ油(1g),さとう(2g),濃口しょうゆ(3g),けずりぶし(1g),/木綿豆腐(20g),じゃがいも(20g),たまねぎ(10g),こまつな(6g),にんじん(5g),干しわかめ(0g),けずりぶし(2g),みそ(8g),/ちりめんじゃこ(6g),さとう(1g),濃口しょうゆ(1g),みりん(1g),ごま(1g),/牛乳(130g),/おつゆ(25g),スキムミルク(3g),無塩バター(4g),さとう(3g),無糖ヨーグルト(8g),バナナ(20g),レモン(1g),	◎牛乳,◎花花せんべい,牛乳,バナナケーキ	565(508) 22.7(20.3) 14.0(13.4) 2.3(2.0)