



1〜2歳児の平均 エネルギー(工) 513kcal たんぱく質(た) 18.8g 脂質(脂) 17.5g 食塩相当量(食塩) 1.6g

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き				日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にならだをつくるもの	主にならだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料					主にならだをつくるもの	主にならだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	水	10時	牛乳 カレーライス	牛乳 豚ミンチ	玉ねぎ・人参 ほうれん草・キャベツ・人参	精白米・じゃがいも・キャノーラ油	とろけるカレー甘口・水	16	木	10時	牛乳 ご飯	牛乳			
		昼食	ほうれん草のサラダ バナナ	ツナ缶	ほうれん草・キャベツ・人参 バナナ	エッグケア				アジ	ポッカレモン 玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ	精白米 上白糖・キャノーラ油	みりん風・濃口醤油 濃口醤油・みりん風 だし汁		
		3時	牛乳 豆乳カルピスゼリー おかし	牛乳	クールアガー	上白糖	豆乳カルピス・水 ミレービスケット			味噌	白菜・ねぎ		さつまいも		
2	木	10時	牛乳 ご飯	牛乳		精白米		17	金	10時	牛乳 ☆日本の味めぐり(三重県)	牛乳			
		昼食	鶏肉の照り焼き ブロッコリーのごま和え オニオンスープ	鶏肉	ブロッコリー・人参 玉ねぎ・人参・ドライパセリ	精白米 上白糖・キャノーラ油 白ごま・上白糖	料理酒・濃口醤油・みりん風 濃口醤油 コンソメ・水				にんにく 白菜・チンゲン菜	精白米 キャノーラ油・上白糖 上白糖	濃厚・コショウ・味噌・醤油・みりん風・トウモロコシ・マッシュ・ホ	濃口醤油 だし汁	
		3時	牛乳 マシュマロおこし	牛乳		コーンフレーク・マシュマロ・キャノーラ油				あげ・赤だし味噌・味噌	えのきだけ・干わかめ				
3	金	10時	牛乳 ご飯	牛乳		精白米		18	土	10時	牛乳 スバゲティボリタン	牛乳			
		昼食	赤魚の煮付け チンゲン菜の和え物 大根のみそ汁	赤魚 竹輪 味噌	しょうが チンゲン菜・キャベツ・人参 大根・しめじ・ねぎ	精白米 上白糖 上白糖	食塩・料理酒・濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油 だし汁				人参・ピーマン・玉ねぎ ほうれん草・キャベツ・人参	スバゲティ・キャノーラ油 エッグケア	ケチャップ・コンソメ		
		3時	牛乳 ココアケーキ	牛乳		小麦粉・キャノーラ油・上白糖	ベーキングパウダー・水・純ココア								
4	土	10時	牛乳 みそうどん	牛乳	鶏肉・あげ・赤だし味噌	うどん 上白糖	濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油	20	月	10時	牛乳 ご飯	牛乳			
		昼食	もやしの和え物 パイン缶	竹輪	大根・玉ねぎ・人参 太もやし・小松菜・人参 パイン缶					メバル 高野豆腐	人参・きぬさや チンゲン菜・玉ねぎ	精白米 白ごま・黒ごま・キャノーラ油 上白糖	濃口醤油・みりん風 淡口醤油・みりん風・だし汁 だし汁		
		3時	牛乳 おにぎり	牛乳		精白米				味噌					
6	月	10時	牛乳 ご飯	牛乳		精白米		21	火	10時	牛乳 こぎつね丼	牛乳			
		昼食	たらのマヨネーズ焼き ひじきの煮物 ほうれん草のみそ汁	タラ あげ 味噌	玉ねぎ・コーン・ドライパセリ ひじき・人参・インゲン ほうれん草・玉ねぎ	精白米 エッグケア・キャノーラ油 上白糖	食塩・料理酒 濃口醤油・みりん風・だし汁 だし汁				玉ねぎ・人参・ねぎ ブロッコリー・太もやし・コーン 小松菜・人参	精白米・上白糖・片栗粉 上白糖・ごま油	濃口醤油・みりん風・だし汁 酢・淡口醤油 だし汁		
		3時	牛乳 フライドポテト	牛乳		シューストリング・キャノーラ油	食塩								
7	火	10時	牛乳 中華丼	牛乳	豚肉・ナルト	精白米・片栗粉 エッグケア	濃口醤油・みりん風・中華味・食塩・水	22	水	10時	牛乳 ご飯	牛乳			
		昼食	かぼちゃサラダ チンゲン菜のスープ	ツナ缶 あげ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・しょうが 南瓜・人参・きゅうり チンゲン菜・太もやし		中華味・水				キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参 太もやし・人参・きゅうり 玉ねぎ・ねぎ	精白米 キャノーラ油・上白糖・片栗粉 上白糖・ごま油	濃口醤油・みりん風 濃口醤油 中華味・水		
		3時	牛乳 シュガートースト	牛乳		豆乳食パン・キャノーラ油・上白糖				味噌					
8	水	10時	牛乳 そばろりらフ	牛乳	合ミンチ	精白米・キャノーラ油 キャノーラ油	コンソメ・食塩・コショウ コンソメ コンソメ・水	23	木	10時	牛乳 ご飯	牛乳			
		昼食	ほうれん草のソテー わかめスープ		玉ねぎ・人参 ほうれん草・人参・コーン 干わかめ・玉ねぎ・えのきだけ					鶏肉 あげ 味噌	にんにく 白菜・チンゲン菜・人参 なすび・干わかめ	精白米 片栗粉・キャノーラ油	料理酒・濃口醤油 味ほん だし汁		
		3時	牛乳 おかかおにぎり	牛乳	花かつお	精白米	濃口醤油								
9	木	10時	牛乳 ご飯	牛乳		精白米		24	金	10時	牛乳 豚肉のトマト煮	牛乳			
		昼食	春キャベツのみそ和え 豆腐のスープ	鶏肉 ツナ缶・味噌	南瓜・玉ねぎ・トマト缶・グリーンピース 春キャベツ・人参 人参・ねぎ	精白米 キャノーラ油・上白糖 上白糖	ケチャップ・コンソメ みりん風 コンソメ・水				大根・人参・グリーンピース ほうれん草・人参 春キャベツ・玉ねぎ・ドライパセリ	精白米 キャノーラ油・上白糖 エッグケア・白ごま	濃口醤油・みりん風・だし汁 コンソメ・水		
		3時	牛乳 心のラスク	牛乳		切り麩・キャノーラ油・上白糖									
10	金	10時	牛乳 ご飯	牛乳		精白米		25	土	10時	牛乳 わかめうどん	牛乳			
		昼食	豚肉の生姜焼き もやしのみそ汁	豚肉 味噌	しょうが・玉ねぎ・キャベツ・大根・人参 太もやし・しめじ	精白米 上白糖・キャノーラ油	濃口醤油 だし汁				玉ねぎ・人参・干わかめ 大根・コーン オレンジ	うどん 上白糖	濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油		
		3時	牛乳 黒糖ケーキ	牛乳		小麦粉・黒砂糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水								
11	土	10時	牛乳 醤油ラーメン	牛乳	とりミンチ	中華麺・ごま油	中華味・淡口醤油・水 濃口醤油	27	月	10時	牛乳 ご飯	牛乳			
		昼食	大根の塩昆布和え みかん缶	竹輪	白菜・小松菜・人参 大根・きゅうり・汐ふき昆布 みかん缶						赤魚	精白米 上白糖・キャノーラ油	料理酒・濃口醤油・みりん風		
		3時	牛乳 おにぎり	牛乳		精白米						千切り大根・ほうれん草・人参 玉ねぎ・人参・干わかめ	エッグケア	だし汁	
13	月	10時	牛乳 鶏肉の甘辛丼	牛乳	鶏肉	精白米・上白糖・片栗粉	だし汁・濃口醤油・みりん風	28	火	10時	牛乳 ご飯	牛乳			
		昼食	小松菜の信田和え 干切大根のみそ汁	あげ 味噌	玉ねぎ・人参・ねぎ 小松菜・白菜・人参 干切り大根・人参・ねぎ	精白米 上白糖	だし汁・濃口醤油・みりん風 濃口醤油 だし汁				味噌 牛乳 きな粉	玉ねぎ・人参・ピーマン キャノーラ油・上白糖・片栗粉	酢・ケチャップ・濃口醤油 濃口醤油 中華味・水		
		3時	牛乳 フルーツポンチ	牛乳	バナナ・黄桃缶・パイン缶										
14	火	10時	牛乳 ご飯	牛乳		精白米		30	木	10時	牛乳 ツナチャーハン	牛乳			
		昼食	豚肉のカレーソテー 青のりポテト ふのみそ汁	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・インゲン・人参 あおのり	精白米 上白糖・キャノーラ油 じゃがいも・キャノーラ油	カレー粉・ケチャップ・トンカツソース 食塩 だし汁				人参・ねぎ ひじき・きゅうり 人参・ねぎ	精白米・キャノーラ油 マカロニ・エッグケア	中華味・食塩・濃口醤油		
		3時	牛乳 ドーナツ	牛乳 豆腐		小麦粉・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー								
15	水	10時	牛乳 クリームシチュー	牛乳		精白米		30	木	10時	牛乳 マカロニサラダ	牛乳			
		昼食	コールスローサラダ オレンジ	鶏肉・豆乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・きゅうり・コーン オレンジ	精白米 じゃがいも・キャノーラ油 エッグケア	シチュー(アレルギー対応)・水				玉ねぎ・インゲン・にんにく 人参・コーン・グリーンピース ほうれん草・人参	精白米・キャノーラ油 マカロニ・エッグケア	コンソメ・水		
		3時	牛乳 わかめおにぎり	牛乳		炊き込みわかめ	精白米								

★都合により、献立を一部変更することがございますがご了承ください。  
★エッグケアとは卵不使用の【マヨネーズ風ドレッシング】を意味します。  
※完了期食の献立は幼児食へのステップで、ご飯 + 幼児食の粗きざみになります。  
※土曜日おやつはおにぎり(基本的にはワカメごはんの茶とゆかりを使用)を提供します。完了期までは既製品菓子を週替わりで提供いたします。