



1~2歳養育の平均 エネルギー (エ) 521kcal たんぱく質 (た) 19.8g 脂質 (脂) 15.9g 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			
				主にからだをつくるもの	主にか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					主にからだをつくるもの	主にか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	金	10時	牛乳	牛乳				19	火	10時	牛乳 ☆お誕生日会	牛乳			
		昼食	ご飯 鶏肉マーマレード焼き チンゲン菜の和え物 じゃがいものみそ汁	鶏肉 竹輪 あげ・味噌	チンゲン菜・白菜・人参	精白米 マーマレードジャム・キャノーラ油 上白糖 じゃがいも	濃口醤油 濃口醤油 だし汁			合ミンチ	人参・玉ねぎ・トマト缶・グリーンピース チンゲン菜・白菜・人参・しめじ バナナ	スパゲッティ・上白糖・キャノーラ油	食塩・コンソメ・ケチャップ・トンカツソース コンソメ・水		
		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			牛乳 豆乳	クールアガー	上白糖	純ココア		
2	土	10時	牛乳	牛乳				20	水	10時	牛乳 ご飯	牛乳			
		昼食	焼きそば もやしのごま和え パイン缶	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参 太もやし・きゅうり・人参 パイン缶	中華麺・キャノーラ油 白ごま・上白糖	トンカツソース 濃口醤油			鶏肉	大根・ブロッコリー・人参 南瓜・ほうれん草	精白米 マヨドレ・キャノーラ油	食塩・ケチャップ 味噌 コンソメ・水		
		3時	牛乳 おにぎり	牛乳		精白米				牛乳					
7	木	10時	牛乳	牛乳				21	木	10時	牛乳 ご飯	牛乳			
		昼食	鶏肉のボン酢炒め 小松菜のツナ和え ふと玉ねぎのみそ汁	鶏肉 ツナ缶 味噌	玉ねぎ・ピーマン・黄パプリカ 小松菜・人参 玉ねぎ・干わかめ	精白米 片栗粉・キャノーラ油・上白糖 上白糖 切り麩	味噌 濃口醤油 だし汁			スタミナチャーハン キャベツのサラダ 豆腐のスープ	玉ねぎ・コーン・ピーマン・にんにく キャベツ・きゅうり・人参 干わかめ・ねぎ	精白米・玄米・キャノーラ油 マヨドレ	中華味・食塩・濃口醤油 中華味・水		
		3時	牛乳 じゃがいものおやき	牛乳		じゃがいも・片栗粉・キャノーラ油・上白糖	濃口醤油			牛乳 鮭青菜おにぎり	紅鮭菜めし	精白米			
8	金	10時	牛乳	牛乳				22	金	10時	牛乳 ご飯	牛乳			
		昼食	野菜あんかけ丼 ブロッコリーの和え物 ごぼうのみそ汁	豚肉	玉ねぎ・小松菜・人参・干しいたけ ブロッコリー・人参 ごぼう・太もやし	精白米・玄米・キャノーラ油・上白糖・片栗粉 上白糖	淡口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油 だし汁			鶏肉・竹輪 小松菜の和え物 白菜のみそ汁	大根・ごぼう・人参・干しいたけ 小松菜・太もやし・人参 白菜・人参	精白米 上白糖 上白糖・ごま油	濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油 だし汁		
		3時	牛乳 塩昆布おにぎり	牛乳	汐ふき昆布	精白米				牛乳 さつまいもケーキ		小麦粉・キャノーラ油・上白糖・さつまいも	ベーキングパウダー・水		
9	土	10時	牛乳	牛乳				23	土	10時	牛乳 ご飯	牛乳			
		昼食	ミートスパゲッティ キャベツのサラダ オレンジ	合ミンチ	人参・玉ねぎ・トマト缶・グリーンピース インゲン・キャベツ・人参 オレンジ	スパゲッティ・上白糖・キャノーラ油 マヨドレ	食塩・コンソメ・ケチャップ・トンカツソース マヨドレ			みそラーメン 青のりポテト オレンジ	キャベツ・玉ねぎ・コーン・ねぎ あおのり オレンジ	中華麺 じゃがいも・キャノーラ油	中華味・濃口醤油・水 食塩		
		3時	牛乳 おにぎり	牛乳		精白米				牛乳 おにぎり		精白米			
11	月	10時	牛乳	牛乳				25	月	10時	牛乳 ご飯	牛乳			
		昼食	めばるの煮付け ビーフンのいろどり炒め 豆腐のみそ汁	メバル	しょうが 玉ねぎ・人参・ピーマン 人参・ねぎ	精白米 上白糖 ビーフン・ごま油	食塩・料理酒・濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油・みりん風 だし汁			赤魚のレモン風味焼き 干切大根の煮物 ほうれん草のみそ汁	ポッカレモン 干切り大根・人参・きぬさや ほうれん草・白菜	精白米 上白糖・キャノーラ油 上白糖	みりん風・濃口醤油 だし汁・みりん風・濃口醤油 だし汁		
		3時	牛乳 ふかしもち	牛乳		さつまいも				牛乳 にんじんケーキ	人参	小麦粉・キャノーラ油・上白糖	ベーキングパウダー・水		
12	火	10時	牛乳	牛乳				26	火	10時	牛乳 ご飯	牛乳			
		昼食	こぎつね丼 チンゲン菜のおかか和え かぼちゃのみそ汁	あげ・ナルト 花かつお 味噌	玉ねぎ・人参・グリーンピース チンゲン菜・キャベツ・人参 南瓜・干わかめ	精白米・上白糖・片栗粉 上白糖	濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油 だし汁			ササミのパン粉焼き お豆のサラダ オニオンスープ	ささみ 大豆	精白米 小麦粉・パン粉・キャノーラ油 マヨドレ	食塩・トンカツソース コンソメ・水		
		3時	牛乳 レモンケーキ	牛乳	ポッカレモン	小麦粉・キャノーラ油・上白糖	ベーキングパウダー・水・粉糖			牛乳 わかめおにぎり	炊き込みわかめ	精白米			
13	水	10時	牛乳	牛乳				27	水	10時	牛乳 ご飯	牛乳			
		昼食	鶏肉の照り焼き 高野豆腐の煮物 大根のみそ汁	鶏肉 高野豆腐 味噌	人参・きぬさや 大根・小松菜	精白米 上白糖・キャノーラ油 上白糖	料理酒・濃口醤油・みりん風 淡口醤油・みりん風・だし汁 だし汁			豚肉のカレー炒め チンゲン菜のおかか和え もやしのみそ汁	豚肉 竹輪・花かつお あげ・味噌	玉ねぎ・人参・インゲン チンゲン菜・白菜・人参 太もやし	精白米 上白糖・キャノーラ油 上白糖	カレー粉・ケチャップ・トンカツソース 濃口醤油 だし汁	
		3時	牛乳 ふのラスク (きなこ)	牛乳	きな粉	切り麩・キャノーラ油・上白糖				牛乳 スイートポテト		さつまいも・上白糖			
14	木	10時	牛乳	牛乳				28	木	10時	牛乳 ご飯	牛乳			
		昼食	キーマカレー キャベツのフレンチサラダ フルーツポンチ	合ミンチ・大豆ミンチ	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・人参 パイン缶・みかん缶	精白米・玄米・じゃがいも・キャノーラ油 上白糖・キャノーラ油	とろけるカレー甘口・水 酢・食塩			鶏肉の照煮 キャベツのみそマヨサラダ ふのすまし汁	鶏肉 ツナ缶・味噌	ごぼう・玉ねぎ・人参・ねぎ キャベツ・ブロッコリー・コーン ほうれん草	精白米 上白糖 マヨドレ 切り麩	濃口醤油・みりん風・だし汁 淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁	
		3時	牛乳 バナナケーキ	牛乳	バナナ	小麦粉・キャノーラ油・上白糖	ベーキングパウダー・水			牛乳 マカロニきな粉		さつまいも・上白糖			
15	金	10時	牛乳	牛乳				29	金	10時	牛乳 ご飯	牛乳			
		昼食	ポークビーンズ マカロニサラダ ほうれん草のスープ	豚肉・大豆	玉ねぎ 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・上白糖 マカロニ・マヨドレ	ケチャップ・コンソメ			マーボー丼 白菜のごま酢和え わかめスープ	しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ 白菜・きゅうり・人参 干わかめ・えのきだけ	精白米・玄米・キャノーラ油・上白糖・片栗粉 白ごま・上白糖	濃口醤油 酢・濃口醤油・みりん風・水 コンソメ・水		
		3時	牛乳 たぬきおにぎり	牛乳	ねぎ	精白米	天かす・濃口醤油・みりん風			牛乳 大学かぼちゃ	南瓜	片栗粉・キャノーラ油・上白糖	濃口醤油・水		
16	土	10時	牛乳	牛乳				30	土	10時	牛乳 ご飯	牛乳			
		昼食	けんちんうどん 白菜のサラダ 黄桃缶	鶏肉・あげ	大根・人参・えのきだけ・ねぎ 白菜・インゲン・人参 黄桃缶	うどん 上白糖・ごま油	淡口醤油・食塩・みりん風・だし汁 濃口醤油			和風スパゲッティ ごぼうサラダ パイン缶	玉ねぎ・ピーマン・人参・しめじ ごぼう・小松菜・コーン パイン缶	スパゲッティ・キャノーラ油 マヨドレ	濃口醤油・淡口醤油・みりん風		
		3時	牛乳 おにぎり	牛乳		精白米				牛乳 おにぎり		精白米			
18	月	10時	牛乳	牛乳				18	月	10時	牛乳	牛乳			
		昼食	★日本の味めぐり (福岡県) かしわめし 白身魚の南蛮漬け ひじきのサラダ 玉ねぎのみそ汁	鶏肉・あげ タラ ツナ缶 味噌	人参 玉ねぎ・ピーマン・人参 ひじき・キャベツ・コーン 玉ねぎ・ねぎ	精白米 片栗粉・キャノーラ油・上白糖 マヨドレ	濃口醤油・料理酒・みりん風・食塩・だし汁 食塩・料理酒・酢・濃口醤油・みりん風・水 だし汁								
		3時	牛乳 ご飯団子のみたらし風	牛乳		精白米・上白糖・片栗粉	濃口醤油								

★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素とゆかりを使用)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。