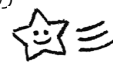


日 曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・午後おやつ）				栄 養 価
		午後おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1	カレーライス	麦茶	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マヨネーズ	牛乳、豚小間肉、牛乳	キャベツ、みかん、たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、ほうれんそう、きゅうり、わかめ、ひじき	カレールウ、しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だしの素、食塩	エネルギー 530 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 18.3 g カルシウム 250 mg
—	キャベツとひじきの和風コールスロー	クリームサンドビスケット	マヨネーズドレッシング、マーガリン、油、砂糖				
火	わかめスープ	牛乳					
—	みかん	ほうれんそうのケーキ					
2	チーズつくね もも	麦茶	米、ホットケーキミックス、油、マヨネーズ	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、絹ごし豆腐、チーズ、みそ、油揚げ、きな粉、かつお節	こまつな、もも、えのきたけ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、和風だしの素、食塩	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 19.3 g カルシウム 324 mg
—	こまつなのおかか和え	塩せんべい	グラニュー糖、砂糖				
水	ごはん	牛乳					
—	味噌汁（キャベツ・油揚げ・たまねぎ）	とうふドーナツ					
3	ボークビーンズ	麦茶	米、じゃがいも、小麦粉、スパゲティ、マヨネーズ	牛乳、豚小間肉、だいず、木綿豆腐、絹ごし豆腐、みそ、ハム、かつお節	にんじん、トマト、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、しめじ、わかめ、あおのり	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、中濃ソース、焼きそばソース、食塩、コンソメ、中華だしの素	エネルギー 558 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 19.6 g カルシウム 246 mg
—	スパゲティサラダ	バタービスケット	砂糖、油				
木	ごはん ミニゼリー	牛乳					
—	味噌汁（しめじ・わかめ・とうふ）	お好み焼き					
4	豆腐のまり揚げ	麦茶	米、白玉粉、じゃがいも、油、ホットケーキミックス、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、粉チーズ、ごま	たまねぎ、パイン、たくあん、にんじん、きゅうり、こまつな、なめこ、にら、切干大根	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩、おろししょうが、和風だしの素	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 19.0 g カルシウム 279 mg
—	カミカミ和え	野菜ビスケット					
金	ごはん パイン	牛乳					
—	味噌汁（なめこ・こまつな・たまねぎ）	ポンデケージョ					
5	焼きそば	麦茶	焼きそばめん、米、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚小間肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、きな粉、かつお節、ごま	もやし、パナナ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、しいたけ、ねぎ、あおのり	焼きそばソース、中濃ソース、みりん、しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だしの素、おろししょうが、食塩	エネルギー 545 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 18.1 g カルシウム 228 mg
—	肉団子スープ	ウエハース					
土	バナナきなこ	牛乳					
—		おかかおにぎり					
7	鶏天	麦茶	米、じゃがいも、小麦粉、そうめん、麴、油、マヨネーズ	鶏もも肉、カルピス、かつお節、ごま	キャベツ、もも、たまねぎ、オクラ、にんじん、切干大根、あおのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、和風だしの素、コンソメ、食塩、カレー粉、鶏がらスープの素	エネルギー 512 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 11.9 g カルシウム 71 mg
—	キャベツのごまだれサラダ	スティックビスケット	米粉、砂糖				
月	お星さまごはん	カルピス					
—	そうめん汁 もも	きらきらポテト					
8	マーボー豆腐丼	麦茶	米、コーンフレーク、砂糖、マーガリン、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、ごま	もやし、たまねぎ、パイン、きゅうり、キャベツ、ねぎ、えのきたけ、コーン	しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だしの素、酢、おろししょうが、食塩	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.8 g カルシウム 227 mg
—	もやしのナムル	クリームサンドビスケット					
火	中華スープ（キャベツ・えのきたけ・コーン）	牛乳					
—	パイン	マシュマロコーンフレーク					
9	じゃがいものそぼろ煮	麦茶	米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	もやし、みかん、きゅうり、にんじん、こまつな、しめじ、いんげん、塩こんぶ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.7 g カルシウム 218 mg
—	きゅうりの塩こんぶ和え	野菜ビスケット					
水	ごはん みかん	牛乳					
—	味噌汁（油揚げ・こまつな・しめじ）	ココアクッキー					
10	ジャージャー麺	麦茶	中華めん、米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、みそ、さけ、ごま	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、しいたけ、わかめ	しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だしの素、酢、食塩、おろししょうが	エネルギー 511 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 12.7 g カルシウム 181 mg
—	ささみの中華サラダ	バタービスケット					
木	わかめスープ	牛乳					
—	ミニゼリー	鮭おにぎり					
11	ボークケチャップ	麦茶	米、ホットケーキミックス、マーガリン、砂糖	牛乳、豚小間肉、みそ、油揚げ、ヨーグルト、ツナ	もやし、たまねぎ、こまつな、もも、キャベツ、いちご、にんじん	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、おろしにんにく、食塩	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.3 g カルシウム 245 mg
—	こまつなのツナ和え	塩せんべい					
金	ごはん もも	牛乳					
—	味噌汁（キャベツ・油揚げ・にんじん）	ヨーグルトビスケット					
12	チャーハン	麦茶	米、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、みそ、高野豆腐	たまねぎ、もやし、にんじん、パイン、こまつな、きゅうり、ピーマン	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、中華だしの素、酢、鶏がらスープの素、おろししょうが、食塩	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.1 g カルシウム 259 mg
—	はるさめサラダ	クリームサンドビスケット					
土	味噌汁（高野豆腐・こまつな・たまねぎ）	牛乳					
—	パイン	おせんべい・ビスケット					
14	鶏つくね ミニゼリー	麦茶	米、じゃがいも、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、こまつな、しめじ、きゅうり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、酢、和風だしの素、食塩	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.9 g カルシウム 239 mg
—	キャベツのサラダ	バタービスケット					
月	わかめごはん	牛乳					
—	味噌汁（こまつな・油揚げ・しめじ）	みそポテト					
15	豚肉のしょうが焼き	麦茶	米、ホットケーキミックス、マーガリン、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚小間肉、木綿豆腐、みそ、ハム	もやし、キャベツ、たまねぎ、みかん、なめこ、パナナ、こまつな、にんじん、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、酢	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.7 g カルシウム 237 mg
—	彩りナムル	塩せんべい					
火	ごはん みかん	牛乳					
—	味噌汁（わかめ・なめこ・とうふ）	バナナスコーン					

たなばたメニュー



日 ／ 曜	献立名	材料名（昼食・午後おやつ）					栄 養 価
		午前おやつ 午後おやつ	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	調味料	
16	キーマカレー ー こまつなのおえ物 水 わかめスープ ー パナナ	麦茶 ウエハース カルピス フローズンヨーグルト	米、砂糖、ごま油、油	ヨーグルト、豚ひき肉、カルピス、生クリーム、牛乳	バナナ、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、もも、えのきたけ、しめじ、グリーンピース、わかめ	カレールウ、しょうゆ、鶏ガラスープの素、中華だしの素、おろししょうが、食塩	エネルギー 565 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 20.0 g カルシウム 162 mg
17	ささみフライ ー キャベツのごまおかか和え 木 ごはん もも ー 味噌汁（こまつな・たまねぎ・高野豆腐）	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 ナポリタン	米、マカロニ、パン粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏ささ身、みそ、ウインナー、高野豆腐、かつお節、ごま	キャベツ、もも、たまねぎ、こまつな、切干大根、ピーマン	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 14.0 g カルシウム 250 mg
18	豚肉と厚揚げのみそ炒め ー ひじきのサラダ 金 ごはん パイン ー 中華スープ（キャベツ・もやし・しいたけ）	麦茶 スティックビスケット 牛乳 フライドポテト	米、フライドポテト、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、生揚げ、みそ	たまねぎ、もやし、パイン、こまつな、キャベツ、にんじん、しいたけ、ひじき、えだまめ	しょうゆ、鶏がらスープの素、酢、中華だしの素、食塩	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 20.7 g カルシウム 277 mg
19	鶏肉のトマト煮 ー かぼちゃサラダ 土 ごはん ミニゼリー ー コンソメスープ（キャベツ・たまねぎ・コーン）	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 シュガーロール	米、春巻きの皮、じゃがいも、マーガリン、マヨネーズドレッシング、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、キャベツ、しめじ、コーン	コンソメ、食塩	エネルギー 566 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.4 g カルシウム 199 mg
22	タンドリーチキン ー 切干大根のサラダ 火 ごはん ー 味噌汁（わかめ・たまねぎ・高野豆腐）	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 お誕生日ケーキ	米、スポンジケーキ、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、生クリーム、みそ、高野豆腐、ツナ	きゅうり、もも、たまねぎ、パイン、さくらんぼ、切干大根、みかん、わかめ	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 23.7 g カルシウム 240 mg
23	五目うどん ー 野菜のかき揚げ 水 パナナ ー	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 たぬきおにぎり	うどん、米、小麦粉、油、天かす、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、えだまめ	かつお・にぼしだし汁、みりん、しょうゆ、しょうゆ、食塩、和風だしの素	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.1 g カルシウム 203 mg
24	ハンバーグ ミニゼリー ー カレーポテトサラダ 木 ごはん ー コンソメスープ（キャベツ・たまねぎ・コーン）	麦茶 バタービスケット 牛乳 しらすピザ	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、パン粉、マヨネーズドレッシング、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ、しらす、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン	中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、食塩、しょうゆ、カレー粉	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 20.8 g カルシウム 278 mg
25	鮭フライ ー 切干大根の煮物 金 ごはん みかん ー 味噌汁（こまつな・なめこ・とうふ）	麦茶 塩せんべい 牛乳 お麩ラスク	米、麩、パン粉、小麦粉、マーガリン、油、グラニュー糖、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、だいず、みそ、油揚げ	みかん、こまつな、なめこ、にんじん、切干大根	かつお・にぼしだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 16.6 g カルシウム 259 mg
26	焼きそば ー フランクフルト 土 りんごジュース ー	麦茶 スティックビスケット 牛乳 おいなりさん	焼きそばめん、砂糖、ごま油	フランクフルト、豚小間肉、油揚げ	りんご、もやし、キャベツ、にんじん、にんじん、しいたけ、あおのり	焼きそばソース、みりん、しょうゆ、中濃ソース、酢、鶏がらスープの素、和風だしの素、食塩	エネルギー 617 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.5 g カルシウム 62 mg
28	チンジャオロース ー こまつなとちくわのナムル 月 ごはん もも ー 中華スープ（キャベツ・たまねぎ・しめじ）	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 メロンパンクッキー	米、ホットケーキミックス、マーガリン、グラニュー糖、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚小間肉、ちくわ	もやし、こまつな、たけのこ、もも、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン、にんじん	しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だしの素、食塩、酢、おろししょうが	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.7 g カルシウム 240 mg
29	鶏肉の照り焼き パイン ー ひじきの煮物 火 塩こんぶと枝豆のごはん ー 味噌汁（こまつな・えのきたけ・とうふ）	麦茶 ウエハース 牛乳 にんじんケーキ	米、ホットケーキミックス、こんにゃく、砂糖、マーガリン、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ	パイン、にんじん、こまつな、えのきたけ、えだまめ、絹さや、ひじき、塩こんぶ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、和風だしの素、食塩	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.8 g カルシウム 269 mg
30	豚肉となすのみそ炒め ー こまつなのごま和え 水 ごはん オレンジ ー はるさめスープ	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ハムとコーンのドーナツ	米、小麦粉、砂糖、油、はるさめ、ごま油	牛乳、豚小間肉、絹ごし豆腐、みそ、ハム、ごま	こまつな、なす、たまねぎ、オレンジ、えのきたけ、キャベツ、しめじ、にんじん、コーン、あおのり	しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だしの素、コンソメ、食塩	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.6 g カルシウム 289 mg
31	鶏肉のから揚げ ー きんぴらごぼう 木 ごはん ミニゼリー ー 味噌汁（わかめ・なめこ・とうふ）	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 焼きコロッケ	米、じゃがいも、こんにゃく、片栗粉、小麦粉、パン粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、ごま	ごぼう、たまねぎ、にんじん、なめこ、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、おろししょうが、コンソメ、和風だしの素、食塩	エネルギー 541 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 17.7 g カルシウム 215 mg

☆仕入れの都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。変更の際は玄関の掲示にてご連絡致します。
 ☆こでまり組は誤食・誤嚥防止の為、鶏卵を使用していない食材、0歳児のお子様がお食べしやすいものを考慮し、一部の献立が変更となります。離乳食献立表をご確認ください。
 ウエハース → ミルクウエハース（5日・16日・29日）
 お誕生日ケーキ → ブルーツボンチ・ビスケット（22日）
 ☆休日保育はおやつのみ提供しています。
 未満児→おせんべい・ビスケット
 以上児→おせんべい・ビスケット・ミニゼリーなど

