

5月離乳食7~8か月頃献立表(中期)



2026年
保育園アリス馬場

日付	屋敷	さいりょう			
		赤♡血・肉になる	緑♡からだの調子を整える	黄♡力や体温となる	その他
1	金 おかゆ 野菜スープ じゃがいものそぼろ煮 大根の煮つぶし	鶏ささみ	大根	米 じゃが芋	
2	土 おかゆ 野菜スープ 玉ねぎのそぼろ煮 人参の煮つぶし	鶏ささみ	玉ねぎ 人参	米	
7	木 おかゆ 野菜スープ かれいとブロッコリーの煮物 大根の煮つぶし	かれい	ブロッコリー 大根	米	
21	木 おかゆ 野菜スープ 鮭と白菜の煮物 南瓜マッシュ	鮭	白菜 南瓜	米	
8 22	金 おかゆ 野菜スープ 豆腐と小松菜の煮物 玉ねぎの煮物	豆腐	小松菜 玉ねぎ	米	
9 23	土 おかゆ 野菜スープ ほうれん草のそぼろ煮 さつまいもの煮物	鶏ささみ	ほうれん草	米 さつまい芋	
11 25	月 おかゆ 野菜スープ 人参のそぼろ煮 玉ねぎのだし和え	鶏ささみ	人参 玉ねぎ	米	
12 26	火 おかゆ 野菜スープ 豆腐と玉ねぎの煮物 南瓜マッシュ	豆腐	玉ねぎ 南瓜	米	
13 27	水 おかゆ 野菜スープ たらと小松菜の煮物 じゃがいもマッシュ	たら	小松菜	米 じゃが芋	
14 28	木 おかゆ 野菜スープ 人参のそぼろ煮 大根のだし和え	鶏ささみ	人参 大根	米	
15 29	金 おかゆ 野菜スープ かぶのそぼろ煮 キャベツの煮つぶし	鶏ささみ	かぶ キャベツ	米	
16 30	土 おかゆ 野菜スープ 白菜のそぼろ煮 青梗菜の煮つぶし	鶏ささみ	白菜 ちんげん菜	米	
18	月 おかゆ 野菜スープ 豆腐とキャベツの煮物 南瓜マッシュ	豆腐	キャベツ 南瓜	米	
19	火 おかゆ 野菜スープ たらと人参の煮物 青梗菜の煮つぶし	たら	人参 ちんげん菜	米	
20	水 おかゆ 野菜スープ ブロッコリーのそぼろ煮 たまねぎのだし和え	鶏ささみ	ブロッコリー 玉ねぎ	米	

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。
 ※記載されている食材以外でも、コンタミネーションとして含まれる食材もございます。
 ※コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料としては使用していないにも関わらず、意図せず混入してしまう場合の事です。

5月離乳食9~11か月頃献立表(後期)



2026年
保育園アリス馬絹

日付	昼食	午後おやつ	ざ い り よ う					
			赤い血・肉になる	緑からだの調子を整える	黄い力や体温となる	その他		
1	金	軟飯 味噌汁(じゃが芋、わかめ) ひき肉と野菜の煮物 大根とツナのサラダ	きなこトースト バナナ 麦茶	わかめ 味噌 鶏ひき肉 ツナ きな粉	玉ねぎ キャベツ 大根 胡瓜 人参 バナナ	米 じゃが芋 砂糖 食パン 油	醤油 酒 みりん 塩	
2	土	軟飯 豚肉の煮物 味噌汁(もやし) キャベツの和えもの	チーズおにぎり オレンジ 麦茶	豚肉 味噌 チーズ	玉ねぎ もやし キャベツ 人参 オレンジ	米 油	醤油 みりん 塩	
7	木	軟飯 味噌汁(大根、玉ねぎ) かひの煮物 豆腐の煮物	豆乳プリン バナナ 麦茶	味噌 かひの 豆腐 豆乳 アガー	大根 玉ねぎ 大根葉 ブロッコリー 人参 バナナ	米 砂糖 いちごジャム	醤油 みりん 酒	
21	木	☆誕生日会☆ 軟飯 野菜スープ(白菜、南瓜) 鮭の塩煮 サイコロサラダ	りんごケーキ バナナ 麦茶	鮭 豆乳	白菜 南瓜 人参 胡瓜 大根 りんご バナナ	米 ホットケーキミックス 砂糖 油	コンソメ 塩	
8	22	金	軟飯 すまし汁(わかめ、豆腐) 豚肉のみそ煮 小松菜の和え物	南瓜茶巾しぼり あかちゃんせんべい 麦茶	豆腐 わかめ 豚肉 味噌	玉ねぎ 小松菜 人参 南瓜	米 砂糖 アンパンマンマンベビーせんべい	塩 醤油 酒 みりん
9	23	土	軟飯 納豆そぼろ煮 味噌汁(キャベツ) さつまいもの甘煮	あかちゃんせんべい バナナ 麦茶	鶏ひき肉 納豆 味噌	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ バナナ	米 油 さつまいも 砂糖 アンパンマンベビーせんべい	醤油 みりん 塩
11	25	月	軟飯 味噌汁(玉ねぎ) 鶏肉のケチャップ煮 ひじきのおかか煮	さつま芋蒸しパン オレンジ 麦茶	味噌 鶏肉 ひじき かつお節 豆乳	玉ねぎ 人参 オレンジ	米 砂糖 小麦粉 さつま芋	ケチャップ みりん 醤油 ベーキングパウダー
12	26	火	煮込みうどん 焼き南瓜 豆腐の煮物	ツナ軟飯 バナナ 麦茶	豚肉 わかめ 豆腐 ツナ	人参 もやし 南瓜 玉ねぎ バナナ	うどん 油 砂糖 米	醤油 酒 チキンブイヨン 塩 みりん
13	27	水	軟飯 すまし汁(大根、小松菜) たらの味噌煮 人参のそぼろ煮	お麩ラスク ストロベリーヨーグルト 麦茶	たら 味噌 鶏ひき肉 ヨーグルト	大根 小松菜 人参	米 じゃが芋 砂糖 醤油 いちごジャム	塩 醤油 みりん 酒
14	28	木	軟飯 豆腐の味噌汁 ささみの青のり煮 大根の煮物	手作りクッキー バナナ 麦茶	豆腐 味噌 鶏ささみ 青のり 豆乳	大根 人参 バナナ	米 砂糖 油 小麦粉	塩 醤油 みりん ベーキングパウダー
15	29	金	軟飯 ひき肉のケチャップ煮 キャベツのサラダ 野菜スープ(かぶ)	豆乳プリンいちごソース マンナウエハース バナナ	鶏ひき肉 粉チーズ 豆乳 アガー	玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 かぶ バナナ	米 砂糖 いちごジャム マンナウエハース	塩 チキンブイヨン ケチャップ コンソメ
16	30	土	軟飯 鶏肉の旨煮 塩野菜サラダ(ごま油なし) 味噌汁(豆腐、たまねぎ)	シュガートースト オレンジ 麦茶	鶏肉 豆腐 味噌	白菜 玉ねぎ 人参 もやし ちんげん菜 オレンジ	米 砂糖 片栗粉 食パン バター	醤油 塩
18	月	月	軟飯 味噌汁(キャベツ、なす) 豆腐と豚肉の煮物 南瓜の煮物	マッシュポテト オレンジ 麦茶	味噌 豆腐 鶏ひき肉	キャベツ なす 玉ねぎ ちんげん菜 人参 南瓜 オレンジ	米 砂糖 マッシュポテト粉	塩 醤油 みりん 酒
19	火	火	食パン 野菜スープ(ちんげん菜、ねぎ) たらと野菜の煮物 キャベツのサラダ	人参軟飯 オレンジ 麦茶	たら	ちんげん菜 玉ねぎ キャベツ 人参 オレンジ	食パン マッシュポテト粉 砂糖 米	コンソメ 塩 酒 醤油
20	水	水	軟飯 味噌汁(ほうれん草、玉ねぎ) 鶏肉の照り煮 ブロッコリーのソテー	きなこマカロニ バナナ 麦茶	味噌 鶏肉 きな粉	ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー もやし 人参 バナナ	米 バター マカロニ 砂糖	醤油 酒 みりん 塩

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。
 ※記載されている食材以外でも、コンタミネーションとして含まれる食材もございます。
 ※コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料としては使用していないにも関わらず、意図せず混入してしまう場合の事です。

5月離乳食12~18か月頃献立表 (完了期)



2026年
保育園アリス島精

日付	午前おやつ	昼食	午後おやつ	ざ い り よ う				栄養価	
				赤心臓・肉になる	緑心臓からの調子を整える	黄心臓や体温となる	その他		
1	金	牛乳 ひじきふりかけごはん 味噌汁(じゃが芋、わかめ) キャベツたっぷりつくね 大根とツナのサラダ	きなこ揚げ(焼き) バナナ 牛乳	ひじき かつお節 わかめ 味噌 鶏ひき肉 ツナ きな 粉 牛乳	玉ねぎ キャベツ 生薑 大根 胡瓜 人参 バナナ	油 砂糖 ごま 米 じゃが芋 ロール パン	醤油 みりん 酒 塩	熱量(kcal) 490 蛋白(g) 19.1 脂質(g) 17.1 食塩(g) 1.6	
2	土	牛乳 車麩丼 味噌汁(もやし、油揚げ) キャベツの和えもの	枝豆チーズおにぎり オレンジ 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 チーズ 牛乳	玉ねぎ しめじ 万能ねぎ もやし キャベツ 人参 枝豆 オレンジ	米 車麩 油 ごま ごま油	醤油 みりん 塩	熱量(kcal) 460 蛋白(g) 17.8 脂質(g) 10.6 食塩(g) 1.5	
7	木	牛乳 御飯 味噌汁(切干大根、玉ねぎ) ほっけの竜田揚げ 高野豆腐の煮物	豆乳くずもち マンナウエハース グレープフルーツ 牛乳	味噌 ほっけ 高野豆腐 豆 乳 きな粉 牛乳	切干大根 玉ねぎ 大根葉 生薑 プ ロッコリー 人参 椎茸 いんげん グループフルーツ	米 片栗粉 油 砂糖 マンナウエ ハース	醤油 みりん 酒	熱量(kcal) 471 蛋白(g) 20.5 脂質(g) 14.8 食塩(g) 1.3	
21	木	牛乳 ☆誕生日会☆ ジャンバラヤ風 野菜スープ(白菜、南瓜) 鮭フライ サイコロサラダ	りんごのパウンドケーキ グレープフルーツ 牛乳	ウインナー 鮭 卵 豆乳ホ イップ 牛乳	玉ねぎ パプリカ ビーマントマ トビューレ 白菜 南瓜 コーン 人 参 胡瓜 大根 りんご 缶 グレー プフルーツ	米 油 小麦粉 パン粉 砂糖 バター	コンソメ 塩 中濃ソース 酢 ベーキングパウダー	熱量(kcal) 585 蛋白(g) 17.5 脂質(g) 23.6 食塩(g) 1.5	
8	22	金	牛乳 ごはん すまし汁(わかめ、豆腐) 豚肉のみそ炒め 小松菜とちくわのごま和え	南瓜茶巾しぼり ぶどうゼリー 牛乳	豆腐 わかめ 豚肉 味噌 ちくわ 牛乳	玉ねぎ 生薑 小松菜 人参 パプリ カ 南瓜	米 油 砂糖 ごま ゼリーの素(ぶ どう)	塩 醤油 酒 みりん	熱量(kcal) 474 蛋白(g) 17.9 脂質(g) 13.6 食塩(g) 1.2
9	23	土	牛乳 納豆そぼろ丼 味噌汁(キャベツ、高野豆腐) さつまいもの甘煮	ヨーグルト バナナ 麦茶	鶏ひき肉 納豆 高野豆腐 味噌 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ほろりん草 キャ ベツ バナナ	米 油 さつまい 砂糖	醤油 みりん 塩	熱量(kcal) 445 蛋白(g) 19.3 脂質(g) 11.1 食塩(g) 1.0
11	25	月	牛乳 御飯 味噌汁(油揚げ、玉ねぎ) バーベキューチキン ひじきのおかか炒め	さつま芋蒸しパン オレンジ 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 ひじき かつお節 豆乳 牛乳	玉ねぎ にんにく 人参 パプリカ ビーマン オレンジ	米 砂糖 ごま油 小麦粉 さつま芋	ケチャップ みりん 醤油 ベーキングパウダー	熱量(kcal) 475 蛋白(g) 20.0 脂質(g) 14.5 食塩(g) 1.3
12	26	火	牛乳 醤油ラーメン 焼き南瓜 厚揚げの甘辛炒め	ツナおにぎり バナナ ジョア	豚肉 わかめ 厚揚げ ツナ のり ジョア	にんにく 生薑 人参 もやし 長ね ぎ 南瓜 玉ねぎ バナナ	ラーメン 油 ごま油 砂糖 ごま 米 マヨネーズ	醤油 酒 チキンブイヨ ン 塩 みりん	熱量(kcal) 553 蛋白(g) 18.9 脂質(g) 16.6 食塩(g) 1.6
13	27	水	牛乳 御飯 すまし汁(大根、小松菜) さばの味噌煮 れんごんのきんぴら	お麩ラスク ストロベリーヨーグルト 麦茶	さば 味噌 鶏ひき肉 ヨー グルト スキムミルク	大根 小松菜 生薑 れんごん 人参 いんげん	米 じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま 駄 油 いちごジャム	塩 醤油 みりん 酒	熱量(kcal) 494 蛋白(g) 17.7 脂質(g) 19.8 食塩(g) 1.2
14	28	木	牛乳 御飯 なめこの味噌汁 ささみの和風パン粉焼き 切干大根の煮物	おからクッキー パイン缶 牛乳	豆腐 味噌 鶏ささみ 卵の り さつま揚げ おから 豆 乳 牛乳	なめこ 長ねぎ 切干大根 人参 グ リンピース パイン缶	米 マヨネーズ パン粉 砂糖 小麦粉 油 いちごジャム	塩 醤油 みりん ベーキ ングパウダー	熱量(kcal) 474 蛋白(g) 20.7 脂質(g) 12.0 食塩(g) 1.3
15	29	金	牛乳 無水仕立ての手作りキーマー パハリバリサラダ 野菜スープ(かぶ、コーン)	豆乳プリンいちごソース マンナウエハース バナナ 牛乳	鶏ひき肉 大豆 粉チーズ 豆乳 アガー 牛乳	生薑 にんにく 玉ねぎ 人参 キャ ベツ 胡瓜 パプリカ かつお コーン バナナ	米 油 小麦粉 バター 砂糖 血うど ん いちごジャム マンナウエハ ース	カレー粉 塩 チキンブ イヨン ケチャップ ウス ターソース 酢 コンソメ	熱量(kcal) 515 蛋白(g) 18.4 脂質(g) 19.2 食塩(g) 1.2
16	30	土	牛乳 旨煮丼 塩野菜サラダ 味噌汁(豆腐、たまねぎ)	シュガートースト オレンジ 牛乳	鶏肉 豆腐 味噌 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 生薑 もやし ち んげん菜 オレンジ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 食パン バター	醤油 塩	熱量(kcal) 465 蛋白(g) 17.4 脂質(g) 16.1 食塩(g) 1.3
18	月	牛乳 御飯 味噌汁(キャベツ、なす) 厚揚げチャンプルー 南瓜の煮物	サモサ(レバー入り) 黄桃缶 牛乳	味噌 厚揚げ 豚ひき肉 豚 レバー 大豆 牛乳	キャベツ なす 玉ねぎ ちんげん 菜 人参 南瓜 黄桃缶	米 油 ごま油 砂糖 マッシュポテ ト粉 ワンタンの皮	塩 醤油 みりん 酒 カ レー粉	熱量(kcal) 497 蛋白(g) 17.0 脂質(g) 16.2 食塩(g) 1.2	
19	火	牛乳 ロールパン 野菜スープ(ちんげん菜、ねぎ) たらのカレーポテト焼き そら豆入りサラダ	きつねおにぎり オレンジ 牛乳	たら ハム 油揚げ 牛乳	ちんげん菜 長ねぎ 玉ねぎ パセ リ そら豆 キャベツ 人参 パプリ カ オレンジ	ロールパン マッシュポテト粉 マ ヨネーズ パン粉 油 砂糖 米 ごま	コンソメ 塩 酒 カレー粉 醤油 酢	熱量(kcal) 445 蛋白(g) 17.8 脂質(g) 14.0 食塩(g) 1.6	
20	水	牛乳 御飯 味噌汁(ほうれん草、玉ねぎ) 鶏肉の利休焼き プロッコリーときこのソテー	きなこマカロニ バナナ 牛乳	味噌 鶏肉 きな粉 牛乳	ほうれん草 玉ねぎ プロッコリー もやし 人参 えのき しめじ パナ ナ	米 ごま油 ごま バター マカロニ 砂糖	醤油 酒 みりん 塩	熱量(kcal) 450 蛋白(g) 20.0 脂質(g) 14.4 食塩(g) 1.1	

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。
※記載されている食材以外でも、コンタミネーションとして含まれる食材もございます。
※コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料としては使用していないにも関わらず、意図せず混入してしまう場合の事です。



5月の献立表



2026年
保育園アリス馬絹

日付	午前おやつ (1~2歳)	昼食	午後おやつ	さいりょう				乳児	幼児	
				赤心通・肉になる	緑心からの調子を整える	黄心カや体温となる	その他			
1	金	牛乳 ひじきふりかけごはん 味噌汁(じゃが芋、わかめ) キャベツたっぷりつくね 大根とツナのサラダ	きなこ揚げパン(焼き) バナナ 牛乳	ひじき かつお節 わかめ 味噌 鶏ひき肉 ツナ きな 粉 牛乳	玉ねぎ キャベツ 生姜 大根 胡瓜 人参 ハナナ	油 砂糖 ごま 米 じゃが芋 ロール パン	醤油 みりん 酒 塩	熱量(kcal) 490 蛋白(g) 19.1 脂質(g) 17.1 食塩(g) 1.6	565 21.2 18.7 1.9	
2	土	牛乳 串麩丼 味噌汁(もやし、油揚げ) キャベツの塩昆布和え	枝豆チーズおにぎり オレンジ 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 塩昆布 チーズ 牛乳	玉ねぎ しめじ 万能ねぎ もやし キャベツ 人参 枝豆 オレンジ	米 串麩 油 ごま ごま油	醤油 みりん 塩	熱量(kcal) 462 蛋白(g) 18.0 脂質(g) 10.6 食塩(g) 1.4	527 20.0 10.5 1.7	
7	木	牛乳 御飯 味噌汁(切干大根、玉ねぎ) ほっけの竜田揚げ 高野豆腐の煮物	豆乳くずもち マンナウエハース グレープフルーツ 牛乳	味噌 ほっけ 高野豆腐 豆 乳 きな粉 牛乳	切干大根 玉ねぎ 大根 生姜 プ ロッコリー 人参 塩 塩 いんげん グループフルーツ	米 片栗粉 油 砂糖 マンナウエ ハース	醤油 みりん 酒	熱量(kcal) 471 蛋白(g) 20.5 脂質(g) 14.8 食塩(g) 1.3	551 23.7 16.3 1.6	
21	木	牛乳 ☆誕生日会☆ ジャンバラヤ風 野菜スープ(白菜、南瓜) 鮭フライ サイコロサラダ	りんごのパウンドケーキ グレープフルーツ 牛乳	ウィンナー 鮭 卵 豆乳ホ イップ 牛乳	玉ねぎ ハブリカ ビーマントマ トビュレ 白菜 南瓜 コーン 人 参 胡瓜 大根 りんご グレー プフルーツ	米 油 小麦粉 パン粉 砂糖 バター	コンソメ 塩 中濃ソース 酢 パーキングパウダー	熱量(kcal) 582 蛋白(g) 17.2 脂質(g) 23.5 食塩(g) 1.5	683 19.4 26.6 1.8	
8	22	金	牛乳 麦ごはん すまし汁(わかめ、豆腐) 豚肉のみそ炒め 小松菜とちくわのごま和え	南瓜茶巾しほり ぶどうゼリー 牛乳	豆腐 わかめ 豚肉 味噌 ち くわ 牛乳	玉ねぎ 生姜 小松菜 人参 ハブリ カ 南瓜	米 押し麦油 砂糖 ごま ゼリーの 素(ぶどう)	塩 醤油 酒 みりん	熱量(kcal) 472 蛋白(g) 18.0 脂質(g) 13.6 食塩(g) 1.2	541 20.4 14.5 1.4
9	23	土	牛乳 納豆そぼろ丼 味噌汁(キャベツ、高野豆腐) さつまいもの甘煮	ヨーグルト バナナ 麦茶	鶏ひき肉 納豆 高野豆腐 味噌 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャ ベツ バナナ	米 油 さつま芋 砂糖	醤油 みりん 塩	熱量(kcal) 445 蛋白(g) 19.3 脂質(g) 11.1 食塩(g) 1.0	485 20.3 10.5 1.1
11	25	月	牛乳 御飯 味噌汁(油揚げ、玉ねぎ) バーベキューチキン ひじきのおかか炒め	さつま芋蒸しパン オレンジ 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 ひじき かつお節 豆乳 牛乳	玉ねぎ にんにく 人参 ハブリカ ビーマン オレンジ	米 砂糖 ごま油 小麦粉 さつま芋	ケチャップ みりん 醤油 パーキングパウダー	熱量(kcal) 475 蛋白(g) 20.0 脂質(g) 14.5 食塩(g) 1.3	555 23.2 15.9 1.6
12	26	火	牛乳 醤油ラーメン 焼き南瓜 厚揚げの甘辛炒め	ツナおにぎり バナナ ジョア	豚肉 わかめ 厚揚げ ツナ のり ジョア	にんにく 生姜 人参 ちやし 長ね ぎ 南瓜 玉ねぎ バナナ	ラーメン 油 ごま油 砂糖 ごま 米 マヨドレ	醤油 酒 チキンブイヨ ン 塩 みりん	熱量(kcal) 553 蛋白(g) 18.9 脂質(g) 16.6 食塩(g) 1.6	648 21.6 17.3 2.0
13	27	水	牛乳 御飯 すまし汁(大根、小松菜) さばの味噌煮 れんこんのきんぴら	お麩ラスク ストロベリーヨーグルト 麦茶	さば 味噌 鶏ひき肉 ヨー グルト スキムミルク	大根 小松菜 生姜 れんこん 人 参 いんげん	米 じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま 麩 油 いちごジャム	塩 醤油 みりん 酒	熱量(kcal) 494 蛋白(g) 17.7 脂質(g) 19.8 食塩(g) 1.2	566 19.6 22.1 1.4
14	28	木	牛乳 御飯 なめこの味噌汁 ささみの和風パン粉焼き 切干大根の煮物	おからクッキー バイン缶 牛乳	豆腐 味噌 鶏ささみ 青の り さつま揚げ おから 豆 乳 牛乳	なめこ 長ねぎ 切干大根 人参 グ リンピース バイン缶	米 マヨドレ パン粉 砂糖 小麦粉 油 いちごジャム	塩 醤油 みりん パーキン グパウダー	熱量(kcal) 474 蛋白(g) 20.7 脂質(g) 12.0 食塩(g) 1.3	553 25.5 12.6 1.6
15	29	金	牛乳 無水仕立ての手作りチリ パリパリサラダ 野菜スープ(かぶ、コーン)	豆乳プリンいちごソース マンナウエハース バナナ 牛乳	豚ひき肉 大豆 粉チーズ 豆乳 アガー 牛乳	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャ ベツ 胡瓜 ハブリカ かぶ コーン バナナ	米 油 小麦粉 バター 砂糖 血うど ん いちごジャム マンナウエハ ース	カレー粉 塩 チキンブイ ヨン ケチャップ ウス ターソース 酢 コンソメ	熱量(kcal) 515 蛋白(g) 18.4 脂質(g) 19.2 食塩(g) 1.2	600 21.1 22.2 1.4
16	30	土	牛乳 旨煮丼 塩野菜サラダ 味噌汁(豆腐、たまねぎ)	シュガートースト オレンジ 牛乳	鶏肉 豆腐 味噌 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 生姜 もやし ち んげん 菜 オレンジ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 食パン バター	醤油 塩	熱量(kcal) 465 蛋白(g) 17.4 脂質(g) 16.1 食塩(g) 1.3	549 20.0 17.7 1.6
18	月	牛乳 御飯 味噌汁(キャベツ、なす) 厚揚げチャンプルー 南瓜の煮物	サモサ(レバー入り) 黄桃缶 牛乳	味噌 厚揚げ 豚ひき肉 豚 レバー 大豆 牛乳	キャベツ なす 玉ねぎ ちんげん 菜 人参 南瓜 黄桃缶	米 油 ごま油 砂糖 マッシュポテ ト粉 ワンタンの皮	塩 醤油 みりん 酒 カレー 粉	熱量(kcal) 497 蛋白(g) 17.0 脂質(g) 16.2 食塩(g) 1.2	579 19.2 17.6 1.4	
19	火	牛乳 2種類パン 野菜スープ(ちんげん菜、ねぎ) たらのカレーポテト焼き そら豆入りサラダ	きつねおにぎり オレンジ 牛乳	たら ハム 油揚げ 牛乳	ちんげん菜 長ねぎ 玉ねぎ バセ リ そら豆 キャベツ 人参 ハブリ カ オレンジ	ロールパン 黒糖ロール マッシュ ポテト粉 マヨドレ パン粉 油 砂 糖 米 ごま	コンソメ 塩 酒 カレー粉 醤油 酢	熱量(kcal) 454 蛋白(g) 17.9 脂質(g) 14.2 食塩(g) 1.5	536 20.5 15.1 1.8	
20	水	牛乳 御飯 味噌汁(ほうれん草、玉ねぎ) 鶏肉の利休焼き プロッコリーときのこのソテー	きなこマカロニ バナナ 牛乳	味噌 鶏肉 きな粉 牛乳	ほうれん草 玉ねぎ プロッコリー もやし 人参 えのき しめじ パナ ナ	米 ごま油 ごま バター マカロニ 砂糖	醤油 酒 みりん 塩	熱量(kcal) 450 蛋白(g) 20.0 脂質(g) 14.4 食塩(g) 1.1	520 22.9 15.9 1.3	

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。
 ※マヨネーズは卵なしのものを使用しています(マヨドレ)
 ※ハム、ベーコン、なすと、中華めんは卵・乳なしのものを使用しています。
 ※記載されている食材以外でも、コンタミネーションとして含まれる食材もございます。
 ※コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料としては使用していないにも関わらず、意図せず混入してしまう場合の事です。