

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1歳未満)	材 料 名			10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の温さを整えるもの			
01 火	ご飯、中華スープ(もやし)、なすと厚揚げのみそ炒め、春雨サラダ、塩ゆでそば	645.6(484.8) 23.0(18.2) 24.2(17.2) 1.6(1.2)	米、小麦粉、和風ドレッシング、砂糖、はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉、油	牛乳(低脂肪)、卵(低脂肪)、生揚げ、豚肉(バラ)、無塩バター、ハム、卵、米(淡色辛みそ)	そば、もやし、なす、たまご、しょうゆ、酒、中華だし、ねぎ、もやし、ヤングコーン、にんじん、ピーマン、きゅうり、しょうが	牛乳、米	牛乳、ビスコ	
02 水	ピザトースト、コンソメスープ(ほうれん草)、マカロニサラダ、みかん缶	431.5(304.2) 14.0(11.0) 14.1(10.3) 1.9(1.4)	食パン、マヨネーズ、マカロニ	牛乳(低脂肪)、卵(低脂肪)、ベーコン、とろけるチーズ、ツナ、油揚げ	みかん缶、たまねぎ、にんじん、ほうれん草(冷凍)、ピーマン、きゅうり	ケチャップ、食塩、コンソメ	牛乳、米	スキムミルク、ガステラ
03 木	焼きうどん、みそ汁(わかめ)、ほうれん草のナムル、バナナ	464.3(329.7) 18.4(13.4) 7.4(5.3) 1.9(1.3)	ゆでうどん、米、ごま油	牛乳(低脂肪)、牛乳(低脂肪)、豚肉(バラ)、卵(低脂肪)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま油	バナナ、ほうれん草、もやし、にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、コーン缶、お焼きのり、カットわかめ	かつお・昆布だし、かつおだし、しゆ、酒、食塩、しょうゆ	牛乳、米	牛乳、おにぎり
04 金	ご飯、みそ汁(豆腐)、さけのムニエル、トマトサラダ、味のり	466.7(353.9) 27.7(18.8) 11.1(7.7) 2.4(1.7)	米、和風ドレッシング、小麦粉	牛乳(低脂肪)、牛乳(低脂肪)、卵(低脂肪)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま油	トマト、ごま油、きゅうり、味のり	かつお・昆布だし、食塩、こしょう	牛乳、米	牛乳、ナラダせんべい
05 土	日替わりお弁当	150.5(103.7) 1.6(1.1) 8.9(6.2) 0.6(0.0)	小麦粉、砂糖	無塩バター、卵		麦茶	麦茶、カントリーソム	
07 月	ご飯、みそ汁(えのき)、豚焼肉、キャベツとちくわのマヨネーズあえ、melon	560.5(415.0) 21.4(15.4) 22.4(14.4) 1.8(1.4)	米、マヨネーズ、油	牛乳(低脂肪)、豚肉(バラ)、卵(低脂肪)、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、すりごま	melon、キャベツ、たまねぎ、えのき、ほうれん草、ピーマン、いんげん(ゆで)	かつお・昆布だし、焼肉のたれ、しゆ	牛乳、米	スキムミルク、歌麩、保内が
08 火	ご飯、みそ汁(きゃべつ)、ジャーマンオムレツ、小松菜の煮だし、ショウワ	540.5(399.7) 21.8(17.1) 18.7(12.6) 2.5(1.9)	米、じゃがいも、油	牛乳(低脂肪)、牛乳(低脂肪)、卵(低脂肪)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまご、キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんじん	かつお・昆布だし、ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳、米	牛乳、ポテト
09 水	わかめご飯、みそ汁(もやし)、えびサラダ、スパゲティサラダ、キウイフルーツ	523.1(378.0) 15.4(12.1) 14.0(9.9) 2.9(1.9)	米、小麦粉、マヨネーズ、スパゲティ、砂糖	牛乳(低脂肪)、米みそ(淡色辛みそ)、卵(低脂肪)、無塩バター、ハム、牛乳	オレングラス、キウイフルーツ、もやし、ほうれん草(冷凍)、にんじん、レタス、きゅうり	かつお・昆布だし、中華だし、ソース	牛乳、米	オレンジジュース、ココアロールケーキ
10 木	きつねうどん、ほうれん草のしらすあえ、バナナ	450.5(305.8) 20.8(15.4) 16.1(11.0) 3.0(2.1)	ゆでうどん、卵(低脂肪)、砂糖	牛乳(低脂肪)、牛乳(低脂肪)、卵(低脂肪)、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、すりごま	バナナ、ほうれん草、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳、米	牛乳、さつまいも、オアシス
11 金	お弁当デー	93.2(69.4) 5.2(3.9) 1.3(1.0) 0.4(0.3)	まがりせんべい	牛乳(低脂肪)、牛乳(低脂肪)			牛乳、米	牛乳、まがりせんべい
12 土	日替わりお弁当	39.2(31.6) 0.7(0.5) 0.1(0.1) 0.1(0.1)	ぼっかけ			麦茶	麦茶、ぼっかけ	
14 月	ごはん、みそ汁(大根)、春雨サラダ、きのり、お好み焼き	549.9(401.9) 17.1(13.8) 17.3(12.3) 2.3(1.7)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳(低脂肪)、卵(低脂肪)、卵(低脂肪)、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、卵	ほうれん草、だいこん、にんじん、にら、コーン缶、カットわかめ、焼きのり、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳、米	スキムミルク、ソルベ、ビスケット
15 火	ご飯、みそ汁(なす)、肉の照り焼き、ミモザサラダ、チーズキンパディー	539.0(393.2) 24.0(19.3) 20.0(14.6) 2.3(1.7)	米、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、牛乳(低脂肪)、卵(低脂肪)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、油揚げ	ブロッコリー、なす、たまねぎ、しょうが	かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん	牛乳、米	牛乳、ハッピーターン
16 水	ご飯、みそ汁(きゃべつ)、揚げたてのおろしあんかけ、じゃがいも煮、小松菜のお浸し	499.6(367.0) 22.6(16.2) 19.5(14.1) 2.3(1.7)	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、たら、木綿豆腐、卵(低脂肪)、米みそ(淡色辛みそ)	たまご、だいこん、にんじん、キャベツ、しょうが	かつお・昆布だし、かつおだし、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳、米	スキムミルク、キャラメルコーン
17 木	ナポリタン、コンソメスープ(にんじん)、さつま芋のサラダ、バナナ	558.1(337.8) 16.6(11.7) 17.0(10.8) 1.6(1.2)	スパゲティ、さつまいも、マヨネーズ、油、卵	牛乳(低脂肪)、卵(低脂肪)、卵(低脂肪)、ハム、おきな粉、ゼラチン	バナナ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草(冷凍)、マッシュルーム、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳、米	麦茶、おろしプリン
18 金	カレーライス、中華スープ(ほうれん草)、海苔サラダ、パンナコッタ	612.3(462.3) 21.8(17.2) 19.1(14.1) 5.8(3.5)	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳(低脂肪)、牛乳(低脂肪)、豚肉(バラ)、牛乳、豚肉(バラ)、ハム、ゼラチン、ごま	たまねぎ、にんじん、えのき、しょうゆ、しょうが、しょうゆ、カットわかめ、いちごジャム	カレー、ノンオイル和風ドレッシング、中華だし、ソース	牛乳、米	牛乳、カルシウムせんべい
19 土	日替わりお弁当	23.6(16.9) 0.5(0.3) 0.1(0.0) 0.1(0.1)	しょうゆせんべい			麦茶	麦茶、しょうゆせんべい	
21 月	ご飯、みそ汁(大根)、ひじき明ねこ、肉団子、ほうれん草とコーンのソーテー	613.2(440.1) 22.7(16.2) 23.8(15.0) 2.6(1.8)	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳(低脂肪)、卵(低脂肪)、無塩バター、卵(低脂肪)、米みそ(淡色辛みそ)、卵	ほうれん草、だいこん、コーン缶、にんじん、しめじ、いんげん(ゆで)、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳、米	スキムミルク、どろぼうビスケット
22 火	ハンバーグ、コンソメスープ(キャベツ)、かぼちゃのサラダ、パイン缶	646.9(468.3) 19.1(15.3) 22.5(16.2) 2.3(1.7)	米、小麦粉、マヨネーズ、油	牛乳(低脂肪)、卵(低脂肪)、豚肉(バラ)、ハム、卵、ごま、牛乳	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、マッシュルーム、にんじん、きゅうり、えのき、たまご	ハンバーグ、ケチャップ、コンソメ	牛乳、米	牛乳、ハーベスト
23 水	ご飯、みそ汁(小松菜)、がんもどきの煮物、なすのお浸し、オレング	418.1(334.7) 15.4(13.7) 9.4(7.5) 2.2(1.7)	米、さといも、砂糖	牛乳(低脂肪)、おんごどき、卵(低脂肪)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレング、なす、ごま油	かつお・昆布だし、しょうゆ	牛乳、米	スキムミルク、サブポロポット
24 木	広飯、味噌汁(春雨)、バナナ	623.1(365.9) 20.9(13.7) 19.0(11.4) 3.7(2.3)	生中華めん、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳(低脂肪)、牛乳(低脂肪)、豚肉(バラ)、ハム	バナナ、もやし、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、黒ごま	牛乳、米	牛乳、アメリカンドッグ	
25 金	ご飯、みそ汁(もやし)、まいたけの唐揚げ、明太子大根のサラダ、昆布佃煮	413.5(320.3) 25.1(16.0) 6.5(5.3) 2.5(1.7)	米、油、片栗粉、和風ドレッシング	牛乳(低脂肪)、牛乳(低脂肪)、卵(低脂肪)、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	たまねぎ、ほうれん草(冷凍)、にんじん、こんが、おろし、きゅうり、切り干しだいこん、しょうが	かつお・昆布だし、しょうゆ	牛乳、米	牛乳、はたはた焼きせんべい
26 土	日替わりお弁当	1.3(0.6) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)	塩の旨			麦茶	麦茶、塩の旨	
28 月	ゆかりご飯、みそ汁(もやし)、コロケ、五色サラダ、ひじき	587.8(381.8) 18.0(13.6) 19.3(13.6) 3.0(2.1)	米、小麦粉、ごまドレッシング、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、卵(低脂肪)、卵(低脂肪)、米みそ(淡色辛みそ)、だいすき大根、卵(低脂肪)、ごま、油揚げ、牛乳	もやし、ブロッコリー、にんじん、レタス、コーン缶、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし、中華だし、ソース、しょうゆ	牛乳、米	スキムミルク、ごまスティック
29 火	中華どんぶり、中華スープ(そうめん)、水餃子、きゅうりの酢の物	444.8(361.2) 18.5(15.3) 10.4(7.9) 2.3(1.8)	米、上りそうめん、ごま油、片栗粉、砂糖、油	牛乳(低脂肪)、牛乳(低脂肪)、豚肉(バラ)、卵(低脂肪)、卵(低脂肪)、卵(低脂肪)	はくさい、きゅうり、たまねぎ、もやし、たけのこ(水煮缶)、にら、にんじん、黒ごま、カットわかめ、しょうが、しいたけ	中華スープ、酢、しょうゆ、中華だし、ソース、食塩、こしょう	牛乳、米	牛乳、ぼっかけ
30 水	ロールパン、ミネストローネスープ、ハムカツ、キャベツとツナのサラダ	454.8(256.1) 19.4(12.3) 18.9(11.1) 2.4(1.4)	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、スパゲティ、パン粉、油、小麦粉	牛乳(低脂肪)、ハム、卵(低脂肪)、ツナ、油揚げ、ベーコン、卵	キャベツ、たまねぎ、ポルトトマトソース、トマトソース、にんじん、レタス	コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳、米	スキムミルク、今川焼き

* 午前のおやつは、3歳未満児のみです。
* 予定献立は、都合により変更することがあります。

「食べる機能」は生まれてから学習して獲得する機能です。口腔・咽頭部の形態が著しく成長するのは乳幼児期。この時期に適切な食べ方を学ぶことで、それぞれの食べ物に応じた咀嚼や嚥下ができるようになります。「よく噛んで食べる」の目的は、健康的な食事をおいしく、楽しく、安全に食べること。発達段階を知って、適切な食事支援をしましょう。

