

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
1 月	昼食	① チキンカレー ② 大根とツナのサラダ ③ ミニトマト ④ 清見オレンジ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 ツナ缶	玉ねぎ、人参 大根、さやいんげん ミニトマト 清見オレンジ	カレールー 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこクリームサンド	ロールパン、三温糖、小麦粉	牛乳 豆乳、きな粉		
2 火	昼食	① ごはん ② 大根のみそ汁 ③ かじきの竜田揚げ ④ 春キャベツの甘酢あえ ⑤ パナナ	米 油、片栗粉 三温糖、白ごま	油揚げ かじき	大根 生姜 キャベツ、人参 バナナ	米みそ、煮干し 酒、醤油 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② かぼちゃ羹	三温糖	牛乳 豆乳	かぼちゃ、粉寒天	塩
3 水	昼食	① ロールパン ② レタススープ ③ タンドリーチキン ④ アスパラとじゃが芋のソテー ⑤ いちご	ロールパン じゃが芋、油、バター	ベーコン 鶏もも肉、ヨーグルト	レタス、玉ねぎ、人参 にんにく、生姜 アスパラ いちご	コンソメ、塩 ケチャップ、塩、カレー粉 塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② しらすチャーハン	米、ごま油、油	牛乳 卵、しらす干し	長ねぎ	醤油、塩
4 木	昼食	① たけのごはん ② 麩のすまし汁 ③ さわらのみそ焼き ④ 五目煮豆 ⑤ 甘夏	米 焼麩 三温糖 三温糖、油	油揚げ さわら 大豆水煮、鶏もも肉、ひじき	たけのこ(水煮)、椎茸 水菜、えのき茸 レンコン、人参、ごぼう、絹さや 甘夏	醤油、酒、塩、昆布 醤油、塩、昆布、鰹節 米みそ、酒、みりん 醤油、みりん、鰹節
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポテトフライ	じゃが芋、油	牛乳		塩
5 金	昼食	① ナポリタン ② かぶのスープ ③ コーンキャベツサラダ ④ グレープフルーツ	スパゲティー、オリーブ油、三温糖 コーン缶、油、三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく かぶ、かぶ・葉、人参 キャベツ、きゅうり グレープフルーツ	ケチャップ、塩、こしょう コンソメ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ヨーグルトスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 ヨーグルト		ベーキングパウダー
6 土	昼食	① ごはん ② かぼちゃのみそ汁 ③ 厚揚げのそぼろ煮 ④ 粉ふき芋 ⑤ パナナ	米 三温糖、片栗粉、油 じゃが芋	カットわかめ 厚揚げ、豚ひき肉 青のり	かぼちゃ 玉ねぎ、人参 バナナ	米みそ、煮干し 醤油、酒 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ゼリー ③ 塩せんべい	塩せんべい	牛乳		ゼリー
8 月	昼食	① ごはん ② わかめスープ ③ チンジャオロース ④ トマトの中華風サラダ ⑤ パナナ	米 コーン缶 三温糖、油、ごま油、片栗粉 三温糖、ごま油	カットわかめ 豚もも肉 しらす干し	玉ねぎ 人参、ピーマン、たけのこ(水煮) トマト、きゅうり バナナ	中華だし、塩 醤油、酒、塩 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風ツナトースト	食パン、油、片栗粉	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	醤油、パセリ粉
9 火	昼食	① ごはん ② 切干大根のみそ汁 ③ 肉じゃが ④ 小松菜のマヨネーズ和え ⑤ 甘夏	米 じゃが芋、白滝、三温糖、油 卵なしマヨネーズ、白ごま	油揚げ 豚もも肉 ハム	切干大根 玉ねぎ、人参 小松菜、もやし 甘夏	米みそ、煮干し 醤油、みりん、鰹節 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 焼きうどん	生うどん、油	牛乳 豚ひき肉、青のり	チンゲン菜、玉ねぎ、しめじ	ウスターソース
10 水	昼食	① 食パン ② アスパラ入り豆乳スープ ③ スペイン風オムレツ ④ ブロッコリーときのこのソテー ⑤ いちご	食パン 片栗粉 三温糖、油 バター、油	豆乳、鶏もも肉 卵、ベーコン	玉ねぎ、キャベツ、アスパラ トマト、ピーマン ブロッコリー、しめじ、えのき茸 いちご	コンソメ、塩 ケチャップ、塩、こしょう 醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳		ココア、ベーキングパウダー
11 木	昼食	① みそラーメン ② 豚さつま ③ スナッペンどうのサラダ ④ 清見オレンジ	生中華めん、コーン缶、油 さつま芋、三温糖、油 コーン缶、卵なしマヨネーズ	鶏ひき肉、カットわかめ 豚もも肉	もやし、人参、長ねぎ スナッペンどう 清見オレンジ	米みそ、中華だし、醤油 醤油、みりん
	午後おやつ	① チーズおかかおにぎり ② ポリポリ小魚	米、白ごま 三温糖	チーズ、鰹節 食べる煮干し		醤油 醤油
12 金	昼食	① ごはん ② 厚揚げと小松菜のみそ汁 ③ 鮭の煮魚 ④ 大根サラダ ⑤ パナナ	米 三温糖 油、三温糖	厚揚げ 鮭	小松菜 生姜 大根、きゅうり、人参 バナナ	米みそ、煮干し 醤油、酒、みりん 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のもちもちドーナツ	米粉、白玉粉、油、三温糖、片栗粉	牛乳 豆乳		ベーキングパウダー
13 土	昼食	① ごはん ② ほうれん草のすまし汁 ③ 鶏肉のねぎだれ煮 ④ かぼちゃのごま和え ⑤ グレープフルーツ	米 油、三温糖、片栗粉 白ごま、三温糖	鶏もも肉	ほうれん草、えのき茸、人参 長ねぎ、生姜 かぼちゃ グレープフルーツ	醤油、塩、昆布、鰹節 醤油、みりん、酒、酢、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド	クラッカー、マシュマロ	牛乳		

15月	昼食	① チキンカレー ② 大根とツナのサラダ ③ ミニトマト ④ 清見オレンジ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 ツナ缶	玉ねぎ、人参 大根、さやいんげん ミニトマト 清見オレンジ	カレールー 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこクリームサンド	ロールパン、三温糖、小麦粉	牛乳 豆乳、きな粉		
16火	昼食	① ごはん ② 大根のみそ汁 ③ かじきの竜田揚げ ④ 春キャベツの甘酢あえ ⑤ バナナ	米 油、片栗粉 三温糖、白ごま	油揚げ かじき	大根 生姜 キャベツ、人参 バナナ	米みそ、煮干し 酒、醤油 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② かぼちゃ羹	三温糖	牛乳 豆乳	かぼちゃ、粉寒天	塩
17水	昼食	① ロールパン ② レタススープ ③ タンドリーチキン ④ アスパラとじゃが芋のソテー ⑤ いちご	ロールパン じゃが芋、油、バター	ベーコン 鶏もも肉、ヨーグルト	レタス、玉ねぎ、人参 にんにく、生姜 アスパラ いちご	コンソメ、塩 ケチャップ、塩、カレー粉 塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② しらすチャーハン	米、ごま油、油	牛乳 卵、しらす干し	長ねぎ	醤油、天塩
18木	昼食	① たけのこごはん ② 麩のすまし汁 ③ さわらのみそ焼き ④ 五目煮豆 ⑤ 甘夏	米 焼麩 三温糖 三温糖、油	油揚げ さわら 大豆水煮、鶏もも肉、ひじき	たけのこ(水煮)、椎茸 水菜、えのき茸 レンコン、人参、ごぼう、絹さや 甘夏	醤油、酒、塩、昆布 醤油、塩、昆布、鰹節 米みそ、酒、みりん 醤油、みりん、鰹節
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポテトフライ	じゃが芋、油	牛乳		天塩
19金	昼食	① ナポリタン ② かぶのスープ ③ コーンキャベツサラダ ④ グレープフルーツ	スパゲティ、オリーブ油、三温糖 コーン缶、油、三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく かぶ、かぶ・葉、人参 キャベツ、きゅうり グレープフルーツ	ケチャップ、塩、こしょう コンソメ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ヨーグルトスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 ヨーグルト		ベーキングパウダー
20土	昼食	① ごはん ② かぼちゃのみそ汁 ③ 厚揚げのそぼろ煮 ④ 粉ふき芋 ⑤ 清見オレンジ	米 三温糖、片栗粉、油 じゃが芋	カットわかめ 厚揚げ、豚ひき肉 青のり	かぼちゃ 玉ねぎ、人参 清見オレンジ	米みそ、煮干し 醤油、酒 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆乳バナナケーキ	ミックス粉、油	牛乳 豆乳	バナナ	
22月	昼食	① ごはん ② わかめスープ ③ チンジャオロース ④ トマトの中華風サラダ ⑤ バナナ	米 コーン缶 三温糖、油、ごま油、片栗粉 三温糖、ごま油	カットわかめ 豚もも肉 しらす干し	玉ねぎ 人参、ピーマン、たけのこ(水煮) トマト、きゅうり バナナ	中華だし、塩 醤油、酒、塩 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風ツナトースト	食パン、油、片栗粉	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	醤油、パセリ粉
23火	昼食	① ごはん ② 切干大根のみそ汁 ③ 肉じゃが ④ 小松菜のマヨネーズ和え ⑤ 甘夏	米 じゃが芋、白滝、三温糖、油 卵なしマヨネーズ、白ごま	油揚げ 豚もも肉 ハム	切干大根 玉ねぎ、人参 小松菜、もやし 甘夏	米みそ、煮干し 醤油、みりん、鰹節 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 焼きうどん	生うどん、油	牛乳 豚ひき肉、青のり	チンゲン菜、玉ねぎ、しめじ	ウスターソース
24水	昼食	① 食パン ② アスパラ入り豆乳スープ ③ スペイン風オムレツ ④ ブロッコリーときのこのソテー ⑤ いちご	食パン 片栗粉 三温糖、油 バター、油	豆乳、鶏もも肉 卵、ベーコン	玉ねぎ、キャベツ、アスパラ トマト、ピーマン ブロッコリー、しめじ、えのき茸 いちご	コンソメ、塩 ケチャップ、塩、こしょう 醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳		ココア、ベーキングパウダー
25木	昼食	① みそラーメン ② 豚さつま ③ スナッペンどうのサラダ ④ 清見オレンジ	生中華めん、コーン缶、油 さつま芋、三温糖、油 コーン缶、卵なしマヨネーズ	鶏ひき肉、カットわかめ 豚もも肉	もやし、人参、長ねぎ スナッペンどう 清見オレンジ	米みそ、中華だし、醤油 醤油、みりん
	午後おやつ	① チーズおかかおにぎり ② ポリポリ小魚	米、白ごま 三温糖	チーズ、鰹節 食べる煮干し		醤油 醤油
26金	昼食	① ゆかり御飯 ② キャベツのみそ汁 ③ こいのぼりバーグ ④ 大根サラダ ⑤ バナナ	米 油、パン粉 油、三温糖	豚ひき肉、ちくわ	キャベツ、人参、玉ねぎ 玉ねぎ、ピーマン、きゅうり 大根、きゅうり、人参 バナナ	ゆかり 米みそ、煮干し ケチャップ、ウスターソース、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ホットケーキ	ホットケーキミックス、三温糖	牛乳 豆乳、卵		
27土	昼食	① ごはん ② ほうれん草のすまし汁 ③ 鶏肉のねぎだれ煮 ④ かぼちゃのごま和え ⑤ グレープフルーツ	米 油、三温糖、片栗粉 白ごま、三温糖	鶏もも肉	ほうれん草、えのき茸、人参 長ねぎ、生姜 かぼちゃ グレープフルーツ	醤油、天塩、昆布、鰹節 醤油、みりん、酒、酢、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド	クラッカー、マシュマロ	牛乳		

☆乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳を飲みます。

☆ほし組の連絡帳用に献立ごとに番号をつけています。連絡帳の番号と合わせてご覧ください。

☆材料の都合により、献立表と異なる場合があります。



栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値	484kcal	19.4g	14.0g	574kcal	23.0g	16.6g
今月の平均値	509kcal	20.8g	16.3g	571kcal	22.6g	17.0g