



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの		血や肉や骨になるもの	
01月	昼食	① チキンカレー ② キャベツとしらすのサラダ ③ スティックチーズ ④ 清見オレンジ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 しらす干し スティックチーズ	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり  清見オレンジ	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	① 豚南蛮うどん	干しうどん、片栗粉	豚もも肉	ほうれん草、人参、長ねぎ	削り節、醤油、みりん風、昆布、塩
02火	昼食	① ごはん ② 大根と麩の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ バナナ	米 焼麩 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	かじき 鶏もも肉、大豆水煮、乾燥ひじき	大根 にんにく 人参、ごぼう、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風 醤油、みりん風、削り節
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風ツナトースト	食パン、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	醤油
03水	昼食	① 麦入りごはん ② 春雨スープ ③ チンジャオロース ④ 中華風きゅうり ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 春雨 油、片栗粉、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉	人参、にら ピーマン、玉ねぎ、たけのこ(水煮)、にんにく、生姜 きゅうり グレープフルーツ	昆布、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 納豆チャーハン	米、油	牛乳 鶏ひき肉、挽きわり納豆、かつお節	長ねぎ、人参	醤油、酒、塩
04木	昼食	① ごはん ② 豆乳スープ ③ タンドリーチキン ④ ブロッコリーときこのソテー ⑤ バナナ	米  油	豆乳、ウインナー 鶏もも肉、ヨーグルト	白菜、玉ねぎ、人参 にんにく、生姜 ブロッコリー、しめじ、えのき茸 バナナ	昆布、コンソメ、塩 ケチャップ、塩、カレー粉 醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	さつま芋、三温糖、揚げ油、黒ごま	牛乳		酢、醤油
05金	昼食	① グリンピースご飯 ② かぼちゃの味噌汁 ③ カレイのオニオンソースかけ ④ キャベツとアスパラのサラダ ⑤ オレンジ	米  油、米粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	カットわかめ カレイ	グリンピース かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ、アスパラ、人参 オレンジ	昆布、塩 米みそ、煮干し、昆布 醤油、酢、塩、こしょう 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナツ	小麦粉、揚げ油、三温糖、バター	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー
06土	昼食	① ごはん ② ほうれん草ともやしの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 大根とツナのサラダ	米 油、三温糖、片栗粉 油、三温糖	鶏もも肉 ツナ缶	もやし、ほうれん草 ブロッコリー、玉ねぎ、人参 大根、さやいんげん	米みそ、煮干し、昆布 醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆乳バナナケーキ	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳	バナナ	
08月	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ ポイルえんどう ⑤ 清見オレンジ	米、押麦  じゃが芋、白滝、三温糖、油	油揚げ 豚もも肉	キャベツ 玉ねぎ、人参 スナップえんどう 清見オレンジ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、削り節、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこクリームサンド	丸パン、三温糖、コーンスターチ	牛乳 豆乳、きな粉		
09火	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ しらすと大根のサラダ ④ バナナ	焼きそばめん、油 木綿豆腐、カットわかめ ごま油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ しらす干し	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン 万能ねぎ 大根、きゅうり バナナ	中濃ソース、塩、こしょう 昆布、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華おこわ	米、もち米、ごま油	牛乳 鶏もも肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
10水	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の味噌汁 ③ ひじきハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ グレープフルーツ	米、押麦  パン粉、油、三温糖、片栗粉 三温糖	豚ひき肉、豆乳、乾燥ひじき	白菜、生椎茸 玉ねぎ かぼちゃ グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、酒、塩、こしょう 醤油、削り節、塩
	午後おやつ	① フルーツヨーグルト ② クラッカー	三温糖 クラッカー	ヨーグルト	バナナ、パイナップル、みかん缶	
11木	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ塩焼き ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ バナナ	米  ごま油 さつま芋、油、三温糖	鶏もも肉 大豆水煮	かぶ、小松菜 長ねぎ きゅうり、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布 塩、こしょう 酢、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		ベーキングパウダー、ココア
12金	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 白菜と小松菜のお浸し ⑤ オレンジ	米 焼麩 三温糖	油揚げ さわら	たけのこ(水煮) 水菜、えのき茸  白菜、小松菜、人参 オレンジ	醤油、昆布、酒、みりん風、塩 削り節、昆布、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油、削り節
	午後おやつ	① 牛乳 ② キャベツの塩スパゲティ	スパゲティ、油	牛乳 ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく	塩、こしょう
13土	昼食	① ごはん ② もやしと小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げのそぼろ煮 ④ 粉ふき芋	米 三温糖、片栗粉、油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉 青のり	もやし、えのき茸、小松菜 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒 塩
	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 キャベツとしらすのサラダ ③ スティックチーズ ④ 清見オレンジ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 しらす干し スティックチーズ	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり  清見オレンジ	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	① 豚南蛮うどん	干しうどん、片栗粉	豚もも肉	ほうれん草、人参、長ねぎ	削り節、醤油、みりん風、昆布、塩

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
16 火	昼食	① ごはん ② 大根と麩の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ パナナ	米 焼麩 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	かじき 鶏もも肉、大豆水煮、乾燥ひじき	大根 にんにく 人参、ごぼう、さいいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風 醤油、みりん風、削り節
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風ツナトースト	食パン、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	醤油
17 水	昼食	① 麦入りごはん ② 春雨スープ ③ チンジャオロース ④ 中華風さゆり ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 春雨 油、片栗粉、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉	人参、にら ピーマン、玉ねぎ、たけのこ(水煮)、にんにく、生姜 きゅうり グレープフルーツ	昆布、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 納豆チャーハン	米、油	牛乳 鶏ひき肉、挽きわり納豆、かつお節	長ねぎ、人参	醤油、酒、塩
18 木	昼食	① ごはん ② 豆乳スープ ③ タンドリーチキン ④ ブロccoliときのこのソテー ⑤ パナナ	米 油	豆乳、ウインナー 鶏もも肉、ヨーグルト	白菜、玉ねぎ、人参 にんにく、生姜 ブロッコリー、しめじ、えのき茸 バナナ	昆布、コンソメ、塩 ケチャップ、塩、カレー粉 醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	さつまいも、三温糖、揚げ油、黒ごま	牛乳		酢、醤油
19 金	昼食	① グリンピースご飯 ② かぼちゃの味噌汁 ③ カレイのオニオンソースかけ ④ キャベツとアスパラのサラダ ⑤ オレンジ	米 油、米粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	カットわかめ カレイ	グリンピース かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ、アスパラ、人参 オレンジ	昆布、塩 米みそ、煮干し、昆布 醤油、酢、塩、こしょう 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナツ	小麦粉、揚げ油、三温糖、バター	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー
20 土	昼食	① ごはん ② ほうれん草とやしの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 大根とツナのサラダ	米 油、三温糖、片栗粉 油、三温糖	鶏もも肉 ツナ缶	もやし、ほうれん草 ブロッコリー、玉ねぎ、人参 大根、さいいんげん	米みそ、煮干し、昆布 醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆乳バナナケーキ	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳	バナナ	
22 月	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ ポイルえんどう ⑤ 清見オレンジ	米、押麦 じゃが芋、白滝、三温糖、油	油揚げ 豚もも肉	キャベツ 玉ねぎ、人参 スナップえんどう 清見オレンジ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、削り節、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこクリームサンド	丸パン、三温糖、コーンスターチ	牛乳 豆乳、きな粉		
23 火	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ しらすと大根のサラダ ④ パナナ	焼きそばめん、油 ごま油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ しらす干し	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン 万能ねぎ 大根、きゅうり バナナ	中濃ソース、塩、こしょう 昆布、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華おこわ	米、もち米、ごま油	牛乳 鶏もも肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
24 水	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の味噌汁 ③ ひじきハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 パン粉、油、三温糖、片栗粉 三温糖	豚ひき肉、豆乳、乾燥ひじき	白菜、生椎茸 玉ねぎ かぼちゃ グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、酒、塩、こしょう 醤油、削り節、塩
	午後おやつ	① フルーツヨーグルト ② クラッカー	三温糖 クラッカー	ヨーグルト	バナナ、パイナップル、みかん缶	
25 木	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ塩焼き ④ 大豆とさつまいものサラダ ⑤ パナナ	米 ごま油 さつまいも、油、三温糖	鶏もも肉 大豆水煮	かぶ、小松菜 長ねぎ きゅうり、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布 塩、こしょう 酢、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		ベーキングパウダー、ココア
26 金	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 白菜と小松菜のお浸し ⑤ オレンジ	米 焼麩 三温糖	油揚げ さわら	たけのこ(水煮) 水菜、えのき茸 白菜、小松菜、人参 オレンジ	醤油、昆布、酒、みりん風、塩 削り節、昆布、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油、削り節
	午後おやつ	① 牛乳 ② キャベツの塩スパゲティ	スパゲティ、油	牛乳 ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく	塩、こしょう
27 土	昼食	① ごはん ② もやしと小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げのそぼろ煮 ④ 粉ふき芋	米 三温糖、片栗粉、油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉 青のり	もやし、えのき茸、小松菜 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 塩
	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 豆乳	バナナ	
30 火	昼食	① ナポリタン ② キャベツのスープ ③ ポテトサラダ ④ グレープフルーツ	スパゲティ、油、三温糖 じゃが芋、コーン缶、マヨドレ	豚ひき肉 ベーコン	玉ねぎ、ピーマン、にんにく キャベツ、人参 人参 グレープフルーツ	ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 昆布、コンソメ、塩 パセリ粉
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズおかかおにぎり ③ ポリポリ小魚	米、白ごま	牛乳 チーズ、かつお節 食べる煮干し		醤油

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつかます。

※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。

※すべての献立において、マヨネーズはマヨドレ(卵なしマヨネーズ)を使用しています。



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(前期)	475kcal	19.0g	15.0g	540kcal	22.0g	15.5g
今月の平均値	466kcal	20.2g	15.3g	528kcal	22.0g	15.6g