



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	体の調子を整えるもの	
01 水	昼食	① 麦入りごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ほうれん草のおかか和え ⑤ 甘夏	米、押麦 じゃが芋 油、小麦粉	カットわかめ 鶏もも肉、青のり かつお節	玉ねぎ 生姜 ほうれん草、人参 甘夏	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー
02 木	昼食	① ごはん ② トマトとコーンのスープ ③ こいのぼりバーグ ④ 吹き流しサラダ ⑤ バナナ	米 コーン缶 三温糖、パン粉 さつま芋、油、三温糖	豚ひき肉、豆乳	玉ねぎ、カットマト缶、しめじ 玉ねぎ、アスパラ、きゅうり、レーズン きゅうり、人参 バナナ	昆布、コンソメ、塩 ケチャップ、塩、こしょう、中濃ソース 塩、酢
	午後おやつ	① 牛乳 ② かぶとトースト	食パン、三温糖、バター	牛乳	りんご	ココア
07 火	昼食	① カレーライス ② 切干大根としらすのサラダ ③ スティックチーズ ④ グレープフルーツ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 しらす干し、カットわかめ チーズ	玉ねぎ、人参 切干大根 グレープフルーツ	カレールウ 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① フルーツ牛乳かん ② クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳	バイン缶、みかん缶、寒天	
08 水	昼食	① 麦入りごはん ② かぶのすまし汁 ③ 松風焼き ④ キャベツとれんこんのサラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 パン粉、三温糖、白ごま マヨドレ	鶏ひき肉、豆乳	かぶ、小松菜 玉ねぎ キャベツ、レンコン、人参 オレンジ	削り節、昆布、醤油、塩 米みそ、塩 醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② パンプキンサンド	食パン、三温糖	牛乳 豆乳	かぼちゃ、レーズン	
09 木	昼食	① ごはん ② 高野豆腐の味噌汁 ③ カレイの野菜あんかけ ④ 梅肉和え ⑤ バナナ	米 油、小麦粉、片栗粉、三温糖	高野豆腐 カレイ	キャベツ、玉ねぎ もやし、人参、ピーマン かぶ、きゅうり、梅干し バナナ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、削り節、塩 みりん風、醤油、削り節
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のほうれん草ケーキ	米粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳	ほうれん草	ベーキングパウダー
10 金	昼食	① タンメン ② じゃが芋と鶏肉のバター醤油煮 ③ ボイルえんどう ④ ジューシーオレンジ	焼きそばめん、油、ごま油 じゃが芋、油、三温糖、バター	豚もも肉 鶏もも肉	もやし、キャベツ、人参、にら、長ねぎ、生姜 スナップえんどう ジューシーオレンジ	醤油、昆布、中華だしの素、塩 醤油、削り節 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② じゃごとチーズのおやき風	米、小麦粉	牛乳 ビザ用チーズ、じゃこ、青のり		醤油
11 土	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 回鍋肉 ④ 中華風さきゅうり	米 油、三温糖 ごま油、三温糖	木綿豆腐、カットわかめ 豚もも肉	えのき茸 キャベツ、人参、ピーマン、生姜 きゅうり	削り節、昆布、醤油、塩 米みそ、酒、醤油、みりん風 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② パナナスコーン	ミックス粉、油、三温糖	牛乳 豆乳	バナナ	
13 月	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ さつま芋のコロコロサラダ ⑤ 甘夏	米、押麦 油、三温糖、片栗粉 さつま芋、油、三温糖 甘夏	油揚げ 鶏もも肉	もやし、チンゲン菜 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 甘夏	米みそ、煮干し、昆布 ケチャップ、酒、酢、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナの和風パンネ	パンネ、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン	醤油、塩
14 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋のスープ ③ 鮭のパン粉焼き ④ ほうれん草とエリンギのソテー ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 パン粉、マヨドレ コーン缶、油	鮭	玉ねぎ ほうれん草、エリンギ、人参 グレープフルーツ	昆布、コンソメ、塩 酒、塩、バセリ粉 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 揚げパン	丸パン、三温糖、揚げ油	牛乳		
15 水	昼食	① 麦入りごはん ② 豚汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ ひじきのごま味噌サラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 油 三温糖 油、白ごま、三温糖	豚もも肉 鶏もも肉 乾燥ひじき	大根、人参、ごぼう、長ねぎ 生姜 キャベツ、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒、みりん風 米みそ、酢
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポテトもち ③ そら豆の塩ゆで	じゃが芋、片栗粉、バター、三温糖	牛乳 スキムミルク	そら豆	醤油 塩
16 木	昼食	① ごはん ② なめこと大根の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ きゅうりとわかめの三杯酢 ⑤ バナナ	米 白滝、三温糖、油 三温糖	木綿豆腐、豚もも肉 カットわかめ	大根、なめこ、万能ねぎ 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、削り節、酒、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ヨーグルト蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 ヨーグルト、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー
17 金	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ ぶりの煮魚 ④ さつま芋の白和え ⑤ ジューシーオレンジ	米 三温糖 さつま芋、白滝、三温糖、白ごま	カットわかめ ぶり 木綿豆腐	キャベツ、人参 生姜 人参 ジューシーオレンジ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきのミルクブレッド	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 スキムミルク、乾燥ひじき		醤油、ベーキングパウダー

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
18 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめのスープ ③ 鶏肉のマーレード焼き ④ かぼちゃとツナのサラダ	米 マーレード マヨドレ	木綿豆腐、カットわかめ 鶏もも肉 ツナ缶	玉ねぎ にんにく、生姜 かぼちゃ、玉ねぎ	昆布、コンソメ、塩 酒、醤油 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② お麩ラスク ③ さつま芋マッシュ	焼麩、油、三温糖 さつま芋、三温糖	牛乳 豆乳		
20 月	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃのスープ ③ ポークビーンズ ④ ポイルブロッコリー ⑤ 甘夏	米、押麦 油、三温糖	ベーコン 大豆水煮、豚もも肉	かぼちゃ 玉ねぎ、人参、トマトビュレ ブロッコリー 甘夏	昆布、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 塩
	午後おやつ	① 鶏塩うどん	干しうどん、油	鶏もも肉	人参、長ねぎ、ごぼう	削り節、みりん風、昆布、酒、塩
21 火	昼食	① カレーライス ② 切干大根としらすのサラダ ③ スティックチーズ ④ グレープフルーツ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 しらす干し、カットわかめ チーズ	玉ねぎ、人参 切干大根 グレープフルーツ	カレールウ 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① フルーツ牛乳かん ② クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳	パイナップル、みかん缶、寒天	
22 水	昼食	① 麦入りごはん ② かぶのすまし汁 ③ 松風焼き ④ キャベツとれんこんのサラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 パン粉、三温糖、白ごま マヨドレ	鶏ひき肉、豆乳	かぶ、小松菜 玉ねぎ キャベツ、レンコン、人参 オレンジ	削り節、昆布、醤油、塩 米みそ、塩 醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② パンキンサンド	牛乳 食パン、三温糖	牛乳 豆乳	かぼちゃ、レーズン	
23 木	昼食	① ごはん ② 高野豆腐の味噌汁 ③ カレイの野菜あんかけ ④ 梅肉和え ⑤ バナナ	米 油、小麦粉、片栗粉、三温糖	高野豆腐 カレイ	キャベツ、玉ねぎ もやし、人参、ピーマン かぶ、きゅうり、梅干し バナナ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、削り節、塩 みりん風、醤油、削り節
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のほうれん草ケーキ	牛乳 米粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳	ほうれん草	ベーキングパウダー
24 金	昼食	① タンメン ② じゃが芋と鶏肉のバター醤油煮 ③ ポイルえんどう ④ ジューシーオレンジ	焼きそばめん、油、ごま油 じゃが芋、油、三温糖、バター	豚もも肉 鶏もも肉	もやし、キャベツ、人参、にら、長ねぎ、生姜 スナックえんどう ジューシーオレンジ	醤油、昆布、中華だしの素、塩 醤油、削り節 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② じゃことチーズのおやき風	牛乳 米、小麦粉	牛乳 ピザ用チーズ、じゃこ、青のり		醤油
25 土	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 回鍋肉 ④ 中華風きゅうり	米 油、三温糖 ごま油、三温糖	木綿豆腐、カットわかめ 豚もも肉	えのき茸 キャベツ、人参、ピーマン、生姜 きゅうり	削り節、昆布、醤油、塩 米みそ、酒、醤油、みりん風 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナスコーン	牛乳 ミックス粉、油、三温糖	牛乳 豆乳	バナナ	
27 月	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ さつま芋のコロコロサラダ ⑤ 甘夏	米、押麦 油、三温糖、片栗粉 さつま芋、油、三温糖	油揚げ 鶏もも肉	もやし、チンゲン菜 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 甘夏	米みそ、煮干し、昆布 ケチャップ、酒、酢、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナの和風ペンネ	牛乳 ペンネ、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン	醤油、塩
28 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋のスープ ③ 鮭のパン粉焼き ④ ほうれん草とエリンギのソテー ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 パン粉、マヨドレ コーン缶、油	鮭	玉ねぎ ほうれん草、エリンギ、人参 グレープフルーツ	昆布、コンソメ、塩 酒、塩、バセリ粉 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 揚げパン	牛乳 丸パン、三温糖、揚げ油	牛乳		
29 水	昼食	① 麦入りごはん ② 豚汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ ひじきのごま味噌サラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 油 三温糖 油、白ごま、三温糖	豚もも肉 鶏もも肉 乾燥ひじき	大根、人参、ごぼう、長ねぎ 生姜 キャベツ、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒、みりん風 米みそ、酢
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポテトもち ③ そら豆の塩ゆで	牛乳 じゃが芋、片栗粉、バター、三温糖	牛乳 スキムミルク	そら豆	醤油 塩
30 木	昼食	① ごはん ② なめこと大根の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ きゅうりとわかめの三杯酢 ⑤ バナナ	米 白滝、三温糖、油 三温糖	木綿豆腐、豚もも肉 カットわかめ	大根、なめこ、万能ねぎ 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、削り節、酒、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ヨーグルト蒸しパン	牛乳 小麦粉、三温糖、バター	牛乳 ヨーグルト、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー
31 金	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ ぶりの煮魚 ④ さつま芋の白和え ⑤ ジューシーオレンジ	米 三温糖 さつま芋、白滝、三温糖、白ごま	カットわかめ ぶり 木綿豆腐	キャベツ、人参 生姜 人参 ジューシーオレンジ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきのミルクブレッド	牛乳 小麦粉、三温糖、バター	牛乳 スキムミルク、乾燥ひじき		醤油、ベーキングパウダー

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつかます。

※圖の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。

※食育活動 そら豆のさやむき 15日(水) かせ組
29日(水) うみ組



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	475kcal	20.6g	15.7g	536kcal	22.4g	15.8g