



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 火	昼食	① ごはん ② 豆乳スープ ③ タンドリーチキン ④ ブロッコリーときのこのソテー ⑤ 清見オレンジ	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 清見オレンジ	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	牛乳 さつま芋、揚げ油、三温糖、黒ごま	牛乳		酢、醤油
02 水	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、さやいんげん パナナ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風 醤油、みりん風、かつお節
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風ツナトースト	牛乳 食パン、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	醤油
03 木	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、にんにく、生姜 さゆり 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	牛乳 米、油	牛乳 鶏ひき肉、挽きわり納豆、糸かつお	長ねぎ、人参	醤油、酒、塩
04 金	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 パナナ	米、じゃが芋、油 油、三温糖	鶏もも肉 しらす干し チーズ	玉ねぎ、人参 キャベツ、さゆり パナナ	カレールー 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	かつお節、醤油、みりん風、昆布、塩
05 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	牛乳 ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳	パナナ	
07 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、かつお節、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこクリームサンド	牛乳 丸パン、三温糖、コーンスターチ	牛乳 豆乳、きな粉		
08 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、さゆり パナナ	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 五目ごはん	牛乳 米、糸こんにゃく	牛乳 油揚げ	人参、生椎茸、ごぼう	醤油、酒、みりん風、塩
09 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 ドライパン粉、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、かつお節、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	パナナ、パイナップル、黄桃缶	
10 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 パナナ	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 さゆり、人参 パナナ	米みそ、煮干し、昆布 塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② キャベツの塩スパゲティ	牛乳 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
11 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 かつお節、昆布、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油、かつお節
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	牛乳 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 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	牛乳 クラッカー、マシュマロ	牛乳		
14 月	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 グレープフルーツ	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 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風 醤油、みりん風、かつお節
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風ツナトースト	牛乳 食パン、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	醤油
15 火	昼食	① ごはん ② 豆乳スープ ③ タンドリーチキン ④ ブロッコリーときのこのソテー ⑤ 清見オレンジ	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 清見オレンジ	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	牛乳 さつま芋、揚げ油、三温糖、黒ごま	牛乳		酢、醤油

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 水	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 バナナ	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 バナナ	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
17 木	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、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、糸かつお	長ねぎ、人参	醤油、酒、塩
18 金	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 バナナ	米、じゃが芋、油 油、三温糖	鶏もも肉 しらす干し チーズ	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり バナナ	カレーウ 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	かつお節、醤油、みりん風、昆布、塩
19 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	
21 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 ボイルえんどう 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、かつお節、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		
22 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 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 五目ごはん	米、糸こんにゃく	牛乳 油揚げ	人参、生椎茸、ごぼう	醤油、酒、みりん風、塩
23 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 ドライパン粉、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、かつお節、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、パン缶、黄桃缶	
24 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 キャベツの塩スバゲティ	スバゲティ、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
25 金	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 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 かつお節、昆布、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油、かつお節
	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 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		
28 月	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 清見オレンジ	スバゲティ、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 きゅうり、人参 清見オレンジ	ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 昆布、コンソメ、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズおかわおにぎり ③ ポリポリ小魚	米、白ごま	牛乳 チーズ、糸かつお		醤油 煮干し
30 水	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 グレープフルーツ	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 グレープフルーツ	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

※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。

※災害用非常食の賞味期限が近い為、4日・18日(金)の昼食に「アルファ米・白米」を

8日・22日(火)のおやつに「アルファ米・五目ごはん」を提供します。



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	467kcal	20.1g	15.3g	529kcal	21.9g	15.6g