



日 ／ 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			熱と力になるもの		体の調子を整えるもの	
			黄	赤	緑	その他
02月	昼食	① 花ごはん ② 麩と水菜のすまし汁 ③ 鶏肉のみそ焼き ④ 白菜と菜の花のごま和え ⑤ 清見オレンジ	米、コーン缶 焼麩 三温糖 白ごま、三温糖	鮭 鶏もも肉	絹さや、人参 水菜 白菜、菜の花、人参 清見オレンジ	酒 かつお節、昆布、醤油、塩 醤油、米みそ、みりん風、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん	さつま芋、三温糖	牛乳	寒天	塩
03火	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜スープ ③ 家常豆腐 ④ 中華風もやし ⑤ 甘夏	米、押麦 春雨、コーン缶 油、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、厚揚げ	チンゲン菜、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参、さやいんげん もやし、きゅうり 甘夏	昆布、中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごマフィン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	いちご	ベーキングパウダー
04水	昼食	① みそラーメン ② ツナと大根のサラダ ③ ゆでかぼちゃ ④ バナナ	焼きそばめん、コーン缶、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、カットわかめ ツナ缶	もやし、人参、長ねぎ 大根、きゅうり かぼちゃ バナナ	米みそ、煮干し、中華だしの素、昆布 酢、醤油 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズおかわおにぎり	米、白ごま	牛乳 サイコロチーズ、系かつお		醤油
05木	昼食	① 人参ピラフ ② 豆乳チャウダー ③ タンドリーチキン ④ ブロッコリーサラダ ⑤ 青のりポテト ⑥ フルーツポンチ	米 さつま芋、コーン缶 油、三温糖 じゃが芋 三温糖	ウインナー、豆乳 鶏もも肉、豆乳 ツナ缶	人参 玉ねぎ、人参 にんにく、生姜 ブロッコリー、人参 青のり パイン缶、黄桃缶、白桃缶、バナナ、レモン果汁	塩、昆布、コンソメ 昆布、コンソメ、塩 塩、カレー粉、ケチャップ 酢、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミートソーススパゲティ	スパゲティ、油、三温糖、米粉	牛乳 豚ひき肉	にんにく、玉ねぎ、人参、トマトピューレ	ケチャップ、醤油、塩
06金	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜スープ ③ 花焼売 ④ 小松菜としらすのナムル ⑤ バナナ	米、押麦 しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油 ごま油、三温糖	豚ひき肉 しらす干し	白菜、えのき茸、長ねぎ 玉ねぎ、生椎茸 キャベツ、小松菜、人参 バナナ	昆布、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒、みりん風、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② おさつパイ	さつま芋、きょうざの皮、三温糖、油、バター	牛乳	りんご	
07土	昼食	① ごはん ② わかめの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ照焼き ④ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物	米 さつま芋 三温糖 コーン缶、油、ごま油、三温糖	カットわかめ 鶏もも肉 厚揚げ	長ねぎ、生姜 チンゲン菜、玉ねぎ、人参	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 ブルーベリーサンド	食パン	牛乳	ブルーベリージャム	
09月	昼食	① 麦入りごはん ② 野菜ときのこのスープ ③ ポークチャップ ④ ポテトサラダ ⑤ 清見オレンジ	米、押麦 油、三温糖 じゃが芋、マヨドレ、コーン缶	ベーコン 豚もも肉	キャベツ、玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 清見オレンジ	昆布、コンソメ、塩 ケチャップ、ウスターソース、酒、塩、こしょう 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズン蒸しパン	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
10火	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 鮭の風味焼き ④ 三色おかわ和え ⑤ 甘夏	米 さつま芋 油、小麦粉	鮭、青のり 系かつお	えのき茸、長ねぎ 生姜 キャベツ、もやし、人参 甘夏	米みそ、煮干し、昆布 みりん風、醤油 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナ入りポテト焼き	じゃが芋、片栗粉、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	塩
11水	昼食	① ごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ 白菜サラダ ⑤ グレープフルーツ	米 里芋 油、片栗粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	鶏もも肉 ハム	人参、万能ねぎ レモン果汁 白菜、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	バナナ	ベーキングパウダー
12木	昼食	① カレーライス ② 切り干し大根のサラダ ③ スティックチーズ ④ りんご	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 スティックチーズ	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参、切干大根 りんご	カレールウ 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① きつねうどん	干しうどん	油揚げ、カットわかめ	人参、長ねぎ	かつお節、醤油、昆布、みりん風、塩
13金	昼食	① 麦入りごはん ② ほうれん草の味噌汁 ③ さわらの梅ねぎ焼き ④ ひじきとさつま芋の煮物 ⑤ バナナ	米、押麦 さつま芋、油、三温糖	さわら 乾燥ひじき	もやし、ほうれん草、玉ねぎ 長ねぎ、梅干し 人参、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布 みりん風、酒、醤油 醤油、みりん風、かつお節
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア揚げばん	丸パン、三温糖、油	牛乳		ココア
14土	昼食	① ごはん ② 豆腐と小松菜の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとえのきの酢の物	米 油、三温糖 三温糖	木綿豆腐 豚もも肉 カットわかめ	小松菜、玉ねぎ レンコン、人参 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒、かつお節、塩 酢、醤油、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		
16月	昼食	① ごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ カレイの甘辛ソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ 清見オレンジ	米 じゃが芋 油、米粉、三温糖 油、三温糖	油揚げ カレイ 大豆水煮	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 清見オレンジ	かつお節、昆布、醤油、塩 酒、醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん	さつま芋、三温糖	牛乳	寒天	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
17 火	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜スープ ③ 家常豆腐 ④ 中華風もやし ⑤ 甘夏	米、押麦 春雨、コーン缶 油、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、厚揚げ	チンゲン菜、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参、さやいんげん もやし、きゅうり 甘夏	昆布、中華だし、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごマフィン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	いちご	ベーキングパウダー
18 水	昼食	① みそラーメン ② ツナと大根のサラダ ③ ゆでかぼちゃ ④ バナナ	焼きそばめん、コーン缶、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、カットわかめ ツナ缶	もやし、人参、長ねぎ 大根、きゅうり かぼちゃ バナナ	米みそ、煮干し、中華だし、昆布 酢、醤油 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ばたもち	米、もち米、三温糖	牛乳 あずき		塩
19 木	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ 筑前煮 ④ ブロッコリーのごま和え ⑤ りんご	米、押麦 里芋、三温糖、油 白ごま、三温糖	木綿豆腐 鶏もも肉	なめこ、長ねぎ 大根、レンコン、人参、ごぼう、さやいんげん ブロッコリー りんご	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、かつお節、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこトースト	食パン、バター、三温糖	牛乳 きな粉		
21 土	昼食	① ごはん ② わかめの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ照焼き ④ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物	米 さつまい 三温糖 コーン缶、油、ごま油、三温糖	カットわかめ 鶏もも肉 厚揚げ	長ねぎ、生姜 チンゲン菜、玉ねぎ、人参	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 ブルーベリーサンド	食パン	牛乳	ブルーベリージャム	
23 月	昼食	① 麦入りごはん ② 野菜ときこのスープ ③ ポークチャップ ④ ポテトサラダ ⑤ 清見オレンジ	米、押麦 油、三温糖 じゃが芋、マヨドレ、コーン缶	ベーコン 豚もも肉	キャベツ、玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 清見オレンジ	昆布、コンソメ、塩 クチャップ、ウスターソース、酒、塩、こしょう 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズン蒸しパン	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
24 火	昼食	① ごはん ② さつまいの味噌汁 ③ 鮭の風味焼き ④ 三色おかか和え ⑤ 甘夏	米 さつまい 油、小麦粉	鮭、青のり 糸かつお	えのき茸、長ねぎ 生姜 キャベツ、もやし、人参 甘夏	米みそ、煮干し、昆布 みりん風、醤油 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナ入りポテト焼き	じゃが芋、片栗粉、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	塩
25 水	昼食	① ごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ 白菜サラダ ⑤ グレープフルーツ	米 里芋 油、片栗粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	鶏もも肉 ハム	人参、万能ねぎ レモン果汁 白菜、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	バナナ	ベーキングパウダー
26 木	昼食	① カレーライス ② 切り干し大根のサラダ ③ スティックチーズ ④ りんご	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 スティックチーズ	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参、切干大根 りんご	カレールウ 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① きつねうどん	干しうどん	油揚げ、カットわかめ	人参、長ねぎ	かつお節、醤油、昆布、みりん風、塩
27 金	昼食	① 麦入りごはん ② ほうれん草の味噌汁 ③ さわらの梅ねぎ焼き ④ ひじきとさつまいの煮物 ⑤ バナナ	米、押麦 さつまい、油、三温糖	さわら 乾燥ひじき	もやし、ほうれん草、玉ねぎ 長ねぎ、梅干し 人参、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布 みりん風、酒、醤油 醤油、みりん風、かつお節
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア揚げぱん	丸パン、三温糖、油	牛乳		ココア
28 土	昼食	① ごはん ② 豆腐と小松菜の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとえのきの酢の物	米 油、三温糖 三温糖	木綿豆腐 豚もも肉 カットわかめ	小松菜、玉ねぎ レンコン、人参 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒、かつお節、塩 酢、醤油、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		
30 月	昼食	① ごはん ② わかめとじゃが芋のすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ かぼちゃの甘煮 ⑤ 清見オレンジ	米 じゃが芋 三温糖、油、片栗粉 三温糖	カットわかめ 豚もも肉	長ねぎ 玉ねぎ、チンゲン菜、人参、しめじ、にんにく、生姜 かぼちゃ 清見オレンジ	かつお節、昆布、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 醤油、みりん風、かつお節
	午後おやつ	① 牛乳 ② レモンシュガートースト	食パン、三温糖、油	牛乳	レモン果汁	
31 火	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜スープ ③ 花焼売 ④ 小松菜としらすのナムル ⑤ バナナ	米、押麦 しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油 ごま油、三温糖	豚ひき肉 しらす干し	白菜、えのき茸、長ねぎ 玉ねぎ、生椎茸 キャベツ、小松菜、人参 バナナ	昆布、中華だし、醤油、塩 醤油、酒、みりん風、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② おさつパイ	さつまい、ぎょうざの皮、三温糖、油、バター	牛乳	りんご	

※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。

※補食は市販のお菓子(星たべよ、ルヴァン、味しらべ、

アスパラガスビスケット、ミレービスケット、畑のクラッカーのうち2種類)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(後期)	495kcal	19.5g	15.5g	560kcal	22.5g	16.2g
今月の平均値	493kcal	21.1g	16.1g	558kcal	23.1g	16.3g