



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 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、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 バナナ	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	① 豚南蛮うどん	干しうどん、油、片栗粉	豚もも肉	玉ねぎ、人参、ほうれん草、長ねぎ	かつお節、醤油、みりん風、昆布、塩
02 木	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 オレンジ	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、えのき茸、人参 玉ねぎ かぼちゃ オレンジ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、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、パイナップル	
03 金	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ バナナ	米 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	油揚げ かじき 鶏もも肉、大豆水煮、乾燥ひじき	大根、万能ねぎ 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、かつお節
	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
04 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	油揚げ 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 いちごジャムサンド	食パン	牛乳	いちごジャム	
06 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、油、三温糖	油揚げ 豚もも肉	キャベツ、人参 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	食パン、三温糖、コーンスターチ	牛乳 豆乳、きな粉		
07 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 グレープフルーツ	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 グレープフルーツ	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、油、三温糖、黒ごま	牛乳		酢、醤油
08 水	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 中華おこわ	米、もち米、ごま油	牛乳 鶏もも肉	人参、たけのこ、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
09 木	昼食	① たけのごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ さわらのみそ焼き ④ 白菜と小松菜のおかか和え ⑤ オレンジ	米 じゃが芋 三温糖	油揚げ カットわかめ さわら かつお節	たけのこ 玉ねぎ 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
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳	バナナ	ベーキングパウダー、ココア
10 金	昼食	① 麦入りごはん 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、押麦 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
11 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		
13 月	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 清見オレンジ	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 清見オレンジ	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
14 火	昼食	① ごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ カレイのオニオンソースかけ ④ キャベツとスナップエンドウのサラダ ⑤ グレープフルーツ	米 油、小麦粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	カットわかめ カレイ	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ、スナップえんどう、人参 グレープフルーツ	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、三温糖、油、バター	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー
15 水	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、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 バナナ	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	① 豚南蛮うどん	干しうどん、油、片栗粉	豚もも肉	玉ねぎ、人参、ほうれん草、長ねぎ	かつお節、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 木	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 オレンジ	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、えのき茸、人参 玉ねぎ かぼちゃ オレンジ	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、パイン缶	
17 金	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ バナナ	米 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	油揚げ かじき 鶏もも肉、大豆水煮、乾燥ひじき	大根、万能ねぎ 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、かつお節
	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
18 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	油揚げ 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、油、三温糖	牛乳 豆乳	バナナ	
20 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、油、三温糖	油揚げ 豚もも肉	キャベツ、人参 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	食パン、三温糖、コーンスターチ	牛乳 豆乳、きな粉		
21 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 グレープフルーツ	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 グレープフルーツ	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 大芋芋	さつま芋、油、三温糖、黒ごま	牛乳		酢、醤油
22 水	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 中華おこわ	米、もち米、ごま油	牛乳 鶏もも肉	人参、たけのこ、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
23 木	昼食	① たけのこごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ さわらのみそ焼き ④ 白菜と小松菜のおかか和え ⑤ オレンジ	米 じゃが芋 三温糖	油揚げ カットわかめ さわら かつお節	たけのこ 玉ねぎ 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
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳	バナナ	ベーキングパウダー、ココア
24 金	昼食	① 麦入りごはん 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、押麦 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
25 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		
27 月	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 清見オレンジ	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、人参 清見オレンジ	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
28 火	昼食	① ごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ カレイのオニオンソースかけ ④ キャベツとスナップエンドウのサラダ ⑤ グレープフルーツ	米 油、小麦粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	カットわかめ カレイ	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ、スナップえんどう、人参 グレープフルーツ	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、三温糖、油、バター	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー
30 木	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 k	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 グリンピースおにぎり ③ ポリポリ小魚	米	牛乳 食べる煮干し	グリンピース	昆布、塩

※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。

※補食は市販のお菓子(星たばよ、ルヴァン、味しらべ、アスバラガスピケット、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(前期)	480kcal	19.5g	15.0g	540kcal	22.0g	16.0g
今月の平均値	476kcal	20.7g	16.1g	538kcal	22.6g	16.4g