



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 月	昼食	① 麦入りごはん ② 麩とほうれん草のすまし汁 ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 焼麩 小麦粉、油、三温糖 油、三温糖	さば 大豆水煮	ほうれん草 カットトマト缶、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 グレープフルーツ	かつお節、昆布、醤油、塩 醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ボンデケージョ	ミックス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、粉チーズ		塩
02 火	昼食	① ごはん ② チンゲン菜ときのこのスープ ③ 麻婆茄子 ④ キャベツのサラダ ⑤ バナナ	米 三温糖、片栗粉、油、ごま油 油、三温糖	豚ひき肉	チンゲン菜、えのき茸、しめじ なす、長ねぎ、人参、にんにく、生姜 キャベツ、きゅうり、人参 バナナ	昆布、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米みそ、みりん風、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ハムチーズトースト ③ そら豆の塩ゆで	食パン、油	牛乳 ハム、ピザ用チーズ	玉ねぎ そら豆	塩
03 水	昼食	① 中華丼 ② 豆腐と豆苗のスープ ③ ツナと春雨のサラダ ④ オレンジ	米、押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油 春雨、油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐 ツナ缶	白菜、玉ねぎ、人参、たけのこ、生椎茸、生姜、にんにく 豆苗、えのき茸 もやし、きゅうり オレンジ	中華だしの素、醤油、塩 昆布、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油、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
04 木	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじのスープ ③ チキンソテー ④ ラタトゥユ ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 小麦粉、油 油、三温糖	鶏もも肉 ウインナー	しめじ、人参 カットトマト缶、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、玉ねぎ、にんにく グレープフルーツ	昆布、コンソメ、塩 塩、こしょう 酒、ケチャップ、塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナコーンサンド	食パン、マヨドレ、コーン缶	牛乳 ツナ缶		
05 金	昼食	① 麦入りごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ かじきの風味焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ	米、押麦 小麦粉、油 白ごま、三温糖	かじき、青のり	冬瓜、えのき茸 生姜 白菜、小松菜、人参 バナナ	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 ソース焼きそば	焼きそばめん、油	牛乳 豚もも肉	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン	中濃ソース、塩、こしょう
06 土	昼食	① ごはん ② さつまいもの味噌汁 ③ 豚肉のブルコギ ④ 小松菜のナムル	米 さつまいも 油、ごま油 三温糖、ごま油	油揚げ、カットわかめ 豚もも肉	玉ねぎ、にら、生姜 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア
08 月	昼食	① ハヤシライス ② じゃが芋のコロコロサラダ ③ スティックチーズ ④ グレープフルーツ	米、押麦、油 じゃが芋、油、三温糖	豚もも肉 スティックチーズ	玉ねぎ、人参、しめじ きゅうり、人参 グレープフルーツ	ハヤシルー、ケチャップ、中濃ソース 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② あじさいゼリー ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳	りんご天然果汁、ブドウ天然果汁、寒天	
09 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豆腐のまさご揚げ ④ 切干大根の煮物 ⑤ バナナ	米 じゃが芋 片栗粉、油 油、三温糖	カットわかめ 木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、乾燥ひじき 油揚げ	人参、万能ねぎ 人参、切干大根、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒、塩 醤油、かつお節、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② スイートポテト	さつまいも、三温糖、バター	牛乳 生クリーム		
10 水	昼食	① ごはん ② トマトとレタスのスープ ③ 鶏肉の豆乳クリームソースかけ ④ ブロccoliリーサラダ ⑤ オレンジ	米 油、米粉 油、三温糖	ベーコン 鶏もも肉、豆乳 ツナ缶	トマト、レタス、玉ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー、人参 オレンジ	昆布、コンソメ、塩 塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② カレーピラフ	米、バター、油	牛乳 豚ひき肉	人参、玉ねぎ	塩、カレー粉、こしょう
11 木	昼食	① 麦入りごはん ② オクラとなめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ バナナ	米、押麦 パン粉、三温糖 三温糖	豚ひき肉、豆乳	オクラ、なめこ、長ねぎ 大根、玉ねぎ かぼちゃ バナナ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、塩、こしょう かつお節、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② シュガーラスク ③ 茹でとうもろこし	食パン、バター、三温糖 とうもろこし	牛乳		
12 金	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ ひじきのサラダ ⑤ バイナップル	米 油、三温糖、片栗粉 コーン缶、三温糖、油	木綿豆腐、カットわかめ 豚もも肉 ツナ缶、乾燥ひじき	えのき茸 玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、生姜 大根、人参 パイナップル	かつお節、昆布、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 醤油、酢
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミートソースパンネ	パンネ、油、小麦粉、三温糖	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく	ケチャップ、塩、醤油
13 土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉ふき芋	米 油、三温糖、片栗粉、ごま油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉	もやし、小松菜 玉ねぎ、人参、にら、生姜	米みそ、煮干し、昆布 醤油 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンマフィン	ミックス粉、コーン缶、三温糖	牛乳 絹ごし豆腐、豆乳		
15 月	昼食	① 麦入りごはん ② 麩とほうれん草のすまし汁 ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 焼麩 小麦粉、油、三温糖 油、三温糖	さば 大豆水煮	ほうれん草 カットトマト缶、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 グレープフルーツ	かつお節、昆布、醤油、塩 醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ボンデケージョ	ミックス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、粉チーズ		塩

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
16 火	昼食	① ジャージャー麺 ② 豆腐とわかめのスープ ③ 大根ときゅうりの酢の物 ④ バナナ	焼きそばめん、油、片栗粉、三温糖、白ごま、ごま油 三温糖	豚ひき肉 木綿豆腐、カットわかめ	長ねぎ、人参、たけのこ、生姜、にんにく 万能ねぎ 大根、きゅうり、えのき茸 バナナ	米みそ、酒、醤油 昆布、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこおにぎり	米、三温糖	牛乳 きな粉		塩
17 水	昼食	① 中華丼 ② 豆腐と豆腐のスープ ③ ツナと春雨のサラダ ④ オレンジ	米、押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油 春雨、油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐 ツナ缶	白菜、玉ねぎ、人参、たけのこ、生椎茸、生姜、にんにく 豆腐、えのき茸 もやし、きゅうり オレンジ	中華だしの素、醤油、塩 昆布、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油、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
18 木	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじのスープ ③ チキンソテー ④ ラタトゥユ ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 小麦粉、油 油、三温糖	鶏もも肉 ウインナー	しめじ、人参 カットマト缶、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、玉ねぎ、にんにく グレープフルーツ	昆布、コンソメ、塩 塩、こしょう 酒、クチャップ、塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナコーンサンド	食パン、マヨドレ、コーン缶	牛乳 ツナ缶		
19 金	昼食	① 麦入りごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ かじきの風味焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ	米、押麦 小麦粉、油 白ごま、三温糖	かじき、青のり	冬瓜、えのき茸 生姜 白菜、小松菜、人参 バナナ	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 ソース焼きそば	焼きそばめん、油	牛乳 豚もも肉	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン	中濃ソース、塩、こしょう
20 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 豚肉のブルコギ ④ 小松菜のナムル	米 さつま芋 油、ごま油 三温糖、ごま油	油揚げ、カットわかめ 豚もも肉	玉ねぎ、にら、生姜 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア
22 月	昼食	① ハヤシライス ② じゃが芋のコロコロサラダ ③ スティックチーズ ④ グレープフルーツ	米、押麦、油 じゃが芋、油、三温糖	豚もも肉 スティックチーズ	玉ねぎ、人参、しめじ きゅうり、人参 グレープフルーツ	ハヤシライス、クチャップ、中濃ソース 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② あじさいゼリー ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳	りんご天然果汁、ブドウ天然果汁、寒天	
23 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豆腐のまさご揚げ ④ 切干大根の煮物 ⑤ バナナ	米 じゃが芋 片栗粉、油 油、三温糖	カットわかめ 木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、乾燥ひじき 油揚げ	人参、万能ねぎ 人参、切干大根、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒、塩 醤油、かつお節、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② スイートポテト	さつま芋、三温糖、バター	牛乳 生クリーム		
24 水	昼食	① ごはん ② トマトとレタスのスープ ③ 鶏肉の豆乳クリームソースかけ ④ ブロccoliサラダ ⑤ オレンジ	米 油、米粉 油、三温糖	ベーコン 鶏もも肉、豆乳 ツナ缶	トマト、レタス、玉ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー、人参 オレンジ	昆布、コンソメ、塩 塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② カレーピラフ	米、バター、油	牛乳 豚ひき肉	人参、玉ねぎ	塩、カレー粉、こしょう
25 木	昼食	① 麦入りごはん ② オクラとなめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ バナナ	米、押麦 パン粉、三温糖 三温糖	豚ひき肉、豆乳	オクラ、なめこ、長ねぎ 大根、玉ねぎ かぼちゃ バナナ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、塩、こしょう かつお節、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② シュガーラスク ③ 茹でとうもろこし	食パン、バター、三温糖 とうもろこし	牛乳		
26 金	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ ひじきのサラダ ⑤ メロン	米 油、三温糖、片栗粉 コーン缶、三温糖、油	木綿豆腐、カットわかめ 豚もも肉 ツナ缶、乾燥ひじき	えのき茸 玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、生姜 大根、人参 メロン	かつお節、昆布、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 醤油、酢
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミートソースパンネ	パンネ、油、小麦粉、三温糖	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、トマトビュレ、にんにく	クチャップ、塩、醤油
27 土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉ふき芋	米 油、三温糖、片栗粉、ごま油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉	もやし、小松菜 玉ねぎ、人参、にら、生姜	米みそ、煮干し、昆布 醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンマフィン	ミックス粉、コーン缶、三温糖	牛乳 絹ごし豆腐、豆乳		
29 月	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ あじの竜田揚げ ④ きんぴらごぼう ⑤ オレンジ	米 油、片栗粉 ごま油、三温糖、白ごま	あじ	かぶ、小松菜 生姜 ごぼう、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大豆のスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、大豆水煮、スキムミルク		ベーキングパウダー、塩
30 火	昼食	① ジャージャー麺 ② 豆腐とわかめのスープ ③ 大根ときゅうりの酢の物 ④ バナナ	焼きそばめん、油、片栗粉、三温糖、白ごま、ごま油 三温糖	豚ひき肉 木綿豆腐、カットわかめ	長ねぎ、人参、たけのこ、生姜、にんにく 万能ねぎ 大根、きゅうり、えのき茸 バナナ	米みそ、酒、醤油 昆布、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこおにぎり	米、三温糖	牛乳 きな粉		塩

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつきます。

※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。

※お弁当デーの予定 ※食育活動の予定

5日 (金) そら組 ・そら豆のさやむき 2日 (火) かぜ組  
19日 (金) かぜ組 ・とうもろこしの皮むき 11日 (木) うみ組  
23日 (火) うみ組 25日 (木) そら組

※災害用非常食の賞味期限が近いため、8日・22日(月)のおやつに「クラッカー」を提供します。

※補食は市販のお菓子(星たべよ、ルヴァン、味しらべ、アスバラガスビスケット、

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(前期)	480kcal	19.5g	15.0g	540kcal	22.0g	16.0g
今月の平均値	482kcal	20.6g	16.5g	540kcal	22.4g	16.8g