

	提供	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
1 (金) 18 (月)	昼食	① 五目中華ラーメン ② ジャーマンポテト ③ ミニトマト ④ オレンジ	中華麺 コーン缶 油 ごま油 じゃが芋 油	豚肉 ベーコン	わかめ もやし 人参 長ねぎ 生姜 玉ねぎ ミニトマト オレンジ	醤油 昆布 中華だし 醤油 塩 塩 こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② 納豆チャーハン	米 油	牛乳 鶏肉 納豆	人参 長ねぎ	酒 塩 醤油 鰹節
2 16 (土)	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉と玉ねぎの味噌炒め ④ かぼちゃの甘煮	米 油 三温糖 片栗粉 三温糖	木綿豆腐 豚肉	長ねぎ わかめ 玉ねぎ チンゲン菜 しめじ にんにく 生姜 かぼちゃ	昆布 鰹節 塩 醤油 酒 醤油 味噌 みりん風 醤油 鰹節
	午後おやつ	① 牛乳 ② レモンシュガートースト	ロイヤルローフ 三温糖 油	牛乳	レモン果汁	
5 19 (火)	昼食	① ごはん ② かぶのスープ ③ タンドリーチキン ④ プロッコリーサラダ ⑤ グレープフルーツ	米 油 三温糖	鶏肉 ヨーグルト ツナ缶	かぶ 小松菜 にんにく 生姜 プロッコリー 人参 グレープフルーツ	昆布 コンソメ 塩 塩 カレー粉 ケチャップ 酢 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
6 20 (水)	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜と万能ねぎのすまし汁 ③ かじきのごま味噌焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ パナナ	米 押麦 白ごま 油 三温糖	かじき 大豆 油揚げ	白菜 えのき 万能ねぎ ひじき 人参 れんこん さやいんげん パナナ	昆布 鰹節 醤油 塩 味噌 みりん風 酒 醤油 昆布 鰹節 酒 みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンクリームペンネ	ペンネ バター 小麦粉 コーン缶 クリームコーン缶 油	牛乳 ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参	塩 コンソメ
7 21 (木)	昼食	① ごはん ② ほうれん草の味噌汁 ③ 高野豆腐の卵とじ ④ 里芋のサラダ ⑤ みかん	米 油 三温糖 里芋 卵不使用マヨネーズ	高野豆腐 豚肉 卵 ツナ缶	ほうれん草 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 たけのこ きゅうり みかん	煮干し 味噌 鰹節 酒 みりん風 醤油 塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② りんごジャムサンド	ロイヤルローフ 三温糖	牛乳	りんご レモン果汁	
8 22 (金)	昼食	① ハヤシライス ② 大豆のサラダ ③ 棒チーズ ④ りんご	米 押麦 油 三温糖 油	豚肉 大豆 棒チーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり 人参 りんご	こしょう ハヤシルウ ケチャップ 中濃ソース 醤油 酢 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② スイートパンプキン	三温糖 バター	牛乳 生クリーム 牛乳	かぼちゃ	
9 30 (土)	昼食	① ごはん ② 根菜の味噌汁 ③ 豚肉のマリアナスソース ④ 粉吹き芋	米 三温糖 油 じゃが芋	油揚げ 豚肉	大根 人参 ごぼう 玉ねぎ トマトピューレ 青のり	煮干し 味噌 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース 塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンマフィン	ホットケーキミックス コーン缶	牛乳 絹豆腐 豆乳		
11 25 (月)	昼食	① 菜めし ② 舞茸と大根の味噌汁 ③ れんこんのつくね焼き ④ かぼちゃとさつま芋のごま和え ⑤ グレープフルーツ	米 片栗粉 三温糖 さつま芋 三温糖 白ごま	鶏肉	小松菜 大根 舞茸 れんこん 椎茸 人参 生姜 かぼちゃ グレープフルーツ	昆布 酒 みりん風 塩 醤油 煮干し 味噌 塩 鰹節 醤油 みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のきなこケーキ	米粉 三温糖 油	牛乳 きな粉 豆乳		ベーキングパウダー
12 26 (火)	昼食	① ごはん ② キャベツのスープ ③ たらのカレームニエル ④ ほうれん草とコーンのソテー ⑤ みかん	米 小麦粉 油 コーン缶 油	たら	キャベツ 玉ねぎ しめじ ほうれん草 人参 えのき みかん	昆布 コンソメ 塩 塩 こしょう カレー粉 醤油 塩 こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア揚げパン	デュラムファイン 油 グラニュー糖	牛乳		ココア 塩
13 27 (水)	昼食	① ごはん ② 卵とわかめのすまし汁 ③ 鶏肉の油淋鶏ソース ④ 切干大根ときゅうりのサラダ ⑤ パナナ	米 小麦粉 油 三温糖 ごま油 三温糖 油	卵 鶏肉	わかめ えのき 長ねぎ 生姜 にんにく 切干大根 きゅうり 人参 パナナ	昆布 鰹節 醤油 塩 塩 醤油 酢 醤油 酢 塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 焼うどん	乾燥うどん 油	牛乳 豚肉	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 青のり	塩 醤油 鰹節
14 28 (木)	昼食	① ごはんの昆布佃煮添え ② 豆腐と小松菜の味噌汁 ③ さわらの竜田揚げ ④ かぶの酢の物 ⑤ オレンジ	米 三温糖 片栗粉 油 三温糖	木綿豆腐 さわら	刻み昆布 小松菜 人参 生姜 わかめ かぶ きゅうり オレンジ	酢 醤油 煮干し 味噌 酒 醤油 酢 醤油 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポンケデージョ	白玉粉 ミックス粉	牛乳 粉チーズ 牛乳		塩
15 29 (金)	昼食	① 麦入りごはん ② 麩と水菜の味噌汁 ③ 厚揚げと大根の煮物 ④ 小松菜としらすの磯和え ⑤ りんご	米 押麦 焼き麩 油 三温糖	厚揚げ 豚肉 しらす干し	水菜 大根 人参 小松菜 キャベツ 刻みのり りんご	煮干し 味噌 酒 みりん風 醤油 塩 鰹節 鰹節 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 肉まん風	油 パン粉 三温糖 小麦粉	牛乳 豚肉 豆乳	長ねぎ たけのこ 椎茸	塩 醤油 ベーキングパウダー

※乳児クラスには、午前のおやつとして牛乳を提供します。

※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。



栄養価	乳児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値	500kcal	19.5g	15.0g
今月の平均値	512kcal	20.5g	16.5g