

提供	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		
1 (金) 20 (水)	昼食	① 麦入りごはん ② テンゲン菜の味噌汁 ③ ぶりの煮魚 ④ いんげんの白和え ⑤ グレープフルーツ	米 押麦 三温糖 白滝 三温糖 白ごま	油揚げ ぶり 木綿豆腐	チンゲン菜 もやし 生姜 さやいんげん 人参 グレープフルーツ	煮干し 味噌 酒 みりん風 醤油 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② こいのぼりクレープ(1日) ③ パンプキンサンド(20日)	小麦粉 三温糖 バター 粉糖 ロイヤルローフ 三温糖	牛乳 牛乳 ホイップクリーム 牛乳	かぼちゃ レーズン	塩 ココア
2 (土)	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 小松菜のお浸し	米 じゃが芋 油 三温糖 片栗粉	厚揚げ 鶏肉	わかめ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 小松菜 もやし	煮干し 味噌 塩 醤油 かつおだし 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナスコーン	ホットケーキミックス 油 三温糖	牛乳 豆乳	バナナ	
7 21 (木)	昼食	① ごはん ② 豚汁 ③ 鶏肉の照焼き ④ ひじきのごま味噌サラダ ⑤ グレープフルーツ(7日) ⑥ バナナ(21日)	米 三温糖 三温糖 油	豚肉 鶏肉	大根 人参 ごぼう 長ねぎ キャベツ 人参 ひじき グレープフルーツ バナナ	煮干し 味噌 醤油 酒 みりん風 醤油 味噌 酢 白ごま
	午後おやつ	① 牛乳 ② ヨーグルト蒸しパン	小麦粉 三温糖 バター	牛乳 スキムミルク 牛乳 ヨーグルト		ベーキングパウダー
8 22 (金)	昼食	① アスパラカレーライス ② 小松菜と春雨のサラダ ③ 棒チーズ ④ オレンジ	米 押麦 じゃが芋 油 油 ごま油 三温糖	豚肉 しらす 棒チーズ	玉ねぎ 人参 アスパラ 小松菜 人参 春雨 オレンジ	カレールー 酢 塩 醤油
	午後おやつ	① 麦茶 ② きつねうどん	うどん 三温糖	麦茶 油揚げ	人参 万能ねぎ	昆布・かつおだし みりん風 醤油 塩
9 23 (土)	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 鶏肉のホイコーロー ④ 中華風きゅうり	米 油 三温糖 三温糖 ごま油	木綿豆腐 鶏肉	玉ねぎ 水菜 生姜 キャベツ 人参 ピーマン きゅうり	昆布・かつおだし 醤油 塩 酒 醤油 みりん風 味噌 酢 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② さつま芋きんとん	さつま芋 三温糖	牛乳	パイン缶	塩
11 25 (月)	昼食	① ごはん ② 若竹汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ かぼちゃとツナのサラダ ⑤ 甘夏	米 マーマレード マヨドレッシング	鶏肉 ツナ缶	たけのこ 人参 わかめ にんにく 生姜 かぼちゃ きゅうり 甘夏	昆布・かつおだし 醤油 塩 酒 醤油 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきのミルクブレッド	小麦粉 三温糖 バター	牛乳 スキムミルク	ひじき	ベーキングパウダー 醤油
12 26 (火)	昼食	① 麦入りごはん ② 高野豆腐の味噌汁 ③ カレイの野菜あんかけ ④ 梅肉和え ⑤ バナナ	米 押麦 小麦粉 油 三温糖 片栗粉	高野豆腐 カレイ	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ピーマン かぶ きゅうり 梅干し バナナ	煮干し 味噌 塩 かつおだし 醤油 かつおだし みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 揚げパン	デュラムファイン 油 三温糖	牛乳		
13 27 (水)	昼食	① タンメン ② じゃが芋と鶏肉のバター醤油 ③ ミニトマト ④ 清見オレンジ	中華麺 ごま油 油 じゃが芋 バター 三温糖	豚肉 鶏肉	キャベツ もやし 人参 たら 長ねぎ 生姜 ミニトマト 清見オレンジ	醤油 昆布だし 中華だし 塩 かつおだし 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② じゃことチーズのおやき ③ そら豆の塩ゆで	米 小麦粉	牛乳 じゃこ ピザ用チーズ	青のり そら豆	醤油 塩
14 28 (木)	昼食	① ふりかけごはん ② かぶの味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ きゅうりとわかめの三杯酢 ⑤ バナナ	米 白ごま 油 白滝 油 三温糖 三温糖	木綿豆腐 豚肉	かぶ 小松菜 えのき 玉ねぎ 人参 わかめ きゅうり 人参 バナナ	かつお節 みりん風 醤油 煮干し 味噌 かつおだし みりん風 酒 醤油 塩 塩 酢 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のほうれん草ケーキ	米粉 バター 三温糖	牛乳 牛乳 卵	ほうれん草	ベーキングパウダー
15 29 (金)	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜のカレースープ ③ 鮭のパン粉焼き ④ ほうれん草とエリンギのソテー ⑤ デコボン	米 押麦 マヨドレッシング パン粉 コーン缶 油	ベーコン 鮭	白菜 玉ねぎ パセリ粉 ほうれん草 エリンギ 人参 デコボン	昆布だし コンソメ カレー粉 塩 こしょう 塩 酒 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミートマカロニ	マカロニ 油 小麦粉 バター	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参	トマトピューレ ケチャップ 塩 醤油 こしょう
16 30 (土)	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 鶏肉とコーンの炒め煮 ④ いんげんのおかか和え	米 さつま芋 油 コーン缶 三温糖 片栗粉	鶏肉	玉ねぎ 玉ねぎ 人参 さやいんげん もやし	煮干し 味噌 塩 醤油 醤油 かつお節
	午後おやつ	① 牛乳 ② かぼちゃスコーン	ホットケーキミックス 油 三温糖	牛乳 豆乳	かぼちゃ	
18 (月)	昼食	① 麦入りごはん ② ほうれん草とベーコンのスープ ③ ポークビーンズ ④ ボイルブロッコリー ⑤ ジューシーオレンジ	米 押麦 油 三温糖	ベーコン 豚肉 大豆水煮	ほうれん草 玉ねぎ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ジューシーオレンジ	昆布だし コンソメ 塩 塩 トマトピューレ ケチャップ 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポテトもち	じゃが芋 バター 片栗粉 三温糖	牛乳		醤油
19 (火)	昼食	① 菜めし ② じゃが芋のすまし汁 ③ 松風焼き ④ キャベツとれんこんのサラダ ⑤ バナナ	米 じゃが芋 パン粉 三温糖 白ごま マヨドレッシング	鶏肉 豆乳	小松菜 わかめ 玉ねぎ キャベツ れんこん 人参 バナナ	昆布だし 酒 塩 醤油 みりん風 昆布・かつおだし 醤油 塩 塩 味噌 醤油 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこプリン ③ ぱりんこ	寒天 三温糖 ぱりんこ	牛乳 きな粉 牛乳		

※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	490kcal	18.0g	14.0g
今月の平均値	499kcal	20.0g	15.3g