

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
1 火	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん かぼちゃの味噌汁 豆腐とれんこんのつくね焼き おくらのおかか和え グレープフルーツ	米、押麦 ドライパン粉、片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	かぼちゃ、玉ねぎ レンコン、長ねぎ オクラ、もやし、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 米みそ、醤油、かつお節(だし用)、みりん風 醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳 野菜マフィン	 小麦粉、三温糖、油	牛乳 豆乳（無調整）	人参、小松菜	ベーキングパウダー
2 水	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん 鶏肉と冬瓜のすまし汁 キャベツと豚肉のみそ炒め 茹でとうもろこし バナナ	米、押麦 片栗粉 油、三温糖 とうもろこし	鶏もも肉 豚もも肉	冬瓜、人参 キャベツ、赤ピーマン、長ねぎ、生姜 バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、醤油、みりん風
	午後おやつ	① ②	牛乳 ミルクークリームパン	 デュラムファイン、ホワイトマシュマロ、三温糖、小麦粉	牛乳 豆乳（無調整）		
3 木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	梅しらすご飯 水菜の味噌汁 鶏肉の生姜焼き ブロッコリーとしめじの和え物 オレンジ	米、白ごま 白ごま、三温糖	しらす干し 油揚げ 鶏もも肉	梅干し 水菜、えのき茸 生姜 ブロッコリー、しめじ、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒 醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳 芋ようかん	 さつま芋、三温糖	牛乳	寒天(粉)	塩
4 金	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん 大根となめこの味噌汁 鮭のネギ塩焼き ほうれん草の白和え スイカ	米、押麦 ごま油 白ごま、三温糖	カットわかめ 生鮭 木綿豆腐	大根、なめこ 長ねぎ ほうれん草、人参 スイカ	米みそ、煮干し 塩、こしょう 醤油、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 米粉のオレンジ蒸しパン	 米粉、油、三温糖	牛乳	オレンジ濃縮果汁	ベーキングパウダー
5 土	昼食	① ② ③ ④	ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜のお浸し	米 じゃが芋、三温糖、油	木綿豆腐、カットわかめ 豚ひき肉	長ねぎ 玉ねぎ、人参 チンゲン菜、もやし	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用) 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① ② ③	牛乳 マフィン マシュマロ	 マフィン ホワイトマシュマロ	牛乳		
7 月	昼食	① ② ③ ④	セタカレーライス コーンサラダ 棒チーズ パイナップル	米、押麦、油 コーン缶、油、三温糖	豚もも肉 チーズ	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、なす、トマト、にんにく、生姜 キャベツ、きゅうり パイナップル	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	① ② ③	牛乳 フルーツゼリー せんべい	 三温糖 せんべい	牛乳	パイン缶、りんご濃縮果汁、寒天(粉)	
8 火	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん オクラの味噌汁 さばのごま照り焼き ひじきと大豆の煮物 グレープフルーツ	米 白ごま、三温糖 油、三温糖	 さば 大豆水煮、乾燥ひじき	オクラ、玉ねぎ、人参 生姜 レンコン、人参、さやいんげん グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① ② ③	牛乳 フルーツヨーグルト クラッカー	 三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト(無糖)	バナナ、パイン缶	
9 水	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん 豆腐と春雨のスープ 麻婆茄子 スティックきゅうり オレンジ	米 春雨 油、三温糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐 豚ひき肉	小松菜 なす、長ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり オレンジ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米みそ、みりん風、塩 塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 マカロニきなこ	 マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		
10 木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん けんちん汁 あじフライ 甘酢和え メロン	米、押麦 糸こんにゃく ドライパン粉、米粉、揚げ油 三温糖	木綿豆腐 あじ	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、生椎茸 キャベツ、人参 アンデスメロン	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 中濃ソース、酒、塩 酢、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 レーズンケーキ	 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
11 金	昼食	① ② ③ ④	なすのトマトスパゲティー レタススープ ポテトサラダ バナナ	スパゲティー、油、三温糖 じゃが芋、コーン缶、マヨドレ	豚ひき肉	カットトマト缶、なす、玉ねぎ、しめじ、にんにく レタス、人参、セロリー きゅうり、人参 バナナ	ケチャップ、コンソメ、塩 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 中華風おこわ	 米、もち米、ごま油	牛乳 鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
12 土	昼食	① ② ③ ④	ごはん じゃが芋の味噌汁 豚肉とれんこんの炒め煮 きゅうりとわかめの三杯酢	米 じゃが芋 油、三温糖 三温糖	豚もも肉 カットわかめ	玉ねぎ レンコン、人参 きゅうり	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、かつお節(だし用) 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 いちごのスコーン	 ミックス粉、油	牛乳 豆乳（無調整）	いちごジャム	
14 月	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん 切干大根のスープ 鶏肉のトマト煮 粉ふき芋 オレンジ	米 油 油、米粉、三温糖 じゃが芋	鶏もも肉	えのき茸、人参、切干大根、にんにく カットトマト缶、玉ねぎ オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 いちごジャムサンド	 プルマンホワイト	牛乳	いちごジャム	
15 火	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん かぼちゃの味噌汁 豆腐とれんこんのつくね焼き おくらのおかか和え グレープフルーツ	米、押麦 ドライパン粉、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	かぼちゃ、玉ねぎ レンコン、長ねぎ オクラ、もやし、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 米みそ、醤油、かつお節(だし用)、みりん風 醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳 野菜マフィン	 小麦粉、三温糖、油	牛乳 豆乳（無調整）	人参、小松菜	ベーキングパウダー

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 水	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん 鶏肉と冬瓜のすまし汁 キャベツと豚肉のみそ炒め 茹でとうもろこし バナナ	米、押麦 片栗粉 油、三温糖 とうもろこし	鶏もも肉 豚もも肉	冬瓜、人参 キャベツ、赤ピーマン、長ねぎ、生姜 バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、醤油、みりん風
	午後おやつ	① ②	牛乳 ミルクークリームパン	デュラムファイン、ホワイトマシュマロ、三温糖、小麦粉	牛乳 豆乳（無調整）		
17 木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	梅しらすご飯 水菜の味噌汁 鶏肉の生姜焼き ブロッコリーとしめじの和え物 オレンジ	米、白ごま 白ごま、三温糖	しらす干し 油揚げ 鶏もも肉	梅干し 水菜、えのき茸 生姜 ブロッコリー、しめじ、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒 醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳 芋ようかん		牛乳	寒天(粉)	塩
18 金	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん 大根となめこの味噌汁 鮭のネギ塩焼き ほうれん草の白和え スイカ	米、押麦 ごま油 白ごま、三温糖	カットわかめ 生鮭 木綿豆腐	大根、なめこ 長ねぎ ほうれん草、人参 スイカ	米みそ、煮干し 塩、こしょう 醤油、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 米粉のオレンジ蒸しパン		牛乳	オレンジ濃縮果汁	ベーキングパウダー
19 土	昼食	① ② ③ ④	ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜のお浸し	米 じゃが芋、三温糖、油	木綿豆腐、カットわかめ 豚ひき肉	長ねぎ 玉ねぎ、人参 チンゲン菜、もやし	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用) 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① ② ③	牛乳 マフィン マシュマロ		牛乳		
22 火	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん けんちん汁 あじフライ 甘酢和え メロン	米、押麦 糸こんにゃく ドライパン粉、米粉、揚げ油 三温糖	木綿豆腐 あじ	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、生椎茸 キャベツ、人参 アンデスメロン	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 中濃ソース、酒、塩 酢、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 レーズンケーキ		牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー
23 水	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん 豆腐と春雨のスープ 麻婆茄子 スティックきゅうり パイナップル	米 春雨 油、三温糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐 豚ひき肉	小松菜 なす、長ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり パイナップル	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米みそ、みりん風、塩 塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 ハムチーズトースト		牛乳 ピザ用チーズ、ハム	玉ねぎ	
24 木	昼食	① ② ③ ④	夏野菜カレーライス コーンサラダ 棒チーズ バナナ	米、押麦、油 コーン缶、油、三温糖	豚もも肉 棒チーズ	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、なす、トマト、にんにく、生姜 キャベツ、きゅうり バナナ	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	① ②	麦茶 冷やしうどん		油揚げ、カットわかめ	もやし	麦茶 醤油、かつお節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、塩
25 金	昼食	① ② ③ ④	なすのトマトスパゲティー レタススープ ポテトサラダ バナナ	スパゲティー、油、三温糖 じゃが芋、コーン缶、マヨドレ	豚ひき肉	カットトマト缶、なす、玉ねぎ、しめじ、にんにく レタス、人参、セロリー きゅうり、人参 バナナ	ケチャップ、コンソメ、塩 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 中華風おこわ		牛乳 鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
26 土	昼食	① ② ③ ④	ごはん じゃが芋の味噌汁 豚肉とれんこんの炒め煮 きゅうりとわかめの三杯酢	米 じゃが芋 油、三温糖 三温糖	豚もも肉 カットわかめ	玉ねぎ レンコン、人参 きゅうり	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、かつお節(だし用) 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 いちごのスコーン		牛乳 豆乳（無調整）	いちごジャム	
28 月	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん 切干大根のスープ 鶏肉のトマト煮 粉ふき芋 オレンジ	米 油 油、米粉、三温糖 じゃが芋	鶏もも肉	えのき茸、人参、切干大根、にんにく カットトマト缶、玉ねぎ オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 いちごジャムサンド		牛乳	いちごジャム	
29 火	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん オクラの味噌汁 さばのごま照り焼き ひじきと大豆の煮物 グレープフルーツ	米 白ごま、三温糖 油、三温糖	さば 大豆水煮、乾燥ひじき	オクラ、玉ねぎ、人参 生姜 レンコン、人参、さやいんげん グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① ② ③	牛乳 フルーツヨーグルト クラッカー		牛乳 ヨーグルト(無糖)	バナナ、パイン缶	
30 水	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん 野菜ときのこのスープ 豚肉のマリアナソース 大豆のサラダ オレンジ	米 油、三温糖 油、三温糖	ベーコン 豚もも肉 大豆水煮	キャベツ、玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ、トマトピューレ キャベツ、きゅうり、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 マカロニきなこ		牛乳 きな粉		
31 木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん 茄子の味噌汁 鮭の黄金焼き 小松菜ともやしのごま和え バナナ	米 マヨドレ 白ごま、三温糖	生鮭	なす、玉ねぎ 人参 もやし、小松菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酒、醤油 醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳 ココアケーキ		牛乳 牛乳、スキムミルク		ココア、ベーキングパウダー

※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。

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)	475kcal	19.0g	15.0g	540kcal	22.0g	15.5g
今月の平均値	485kcal	20.2g	15.9g	545kcal	21.9g	16.0g