

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 金	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん トマトスープ 鶏肉のオニオンソース ズッキーニ炒め オレンジ	米、押麦 三温糖 三温糖、米粉、油 コーン缶、油	ベーコン 鶏もも肉	トマト、レタス、セロリー 玉ねぎ ズッキーニ、もやし、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、酢、塩、こしょう 醤油、塩、こしょう
	午後おやつ	① ②	牛乳 セサミスコーン	小麦粉、三温糖、バター、白ごま	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー
2 土	昼食	① ② ③ ④	ごはん チンゲン菜スープ チンジャオロース 二色甘酢和え	米 油、ごま油、三温糖 三温糖	木綿豆腐 豚もも肉	チンゲン菜 たけのこ(ゆで)、黄ピーマン、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、生姜 もやし、人参	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒 酢、塩
	午後おやつ	① ② ③	牛乳 マフィン せんべい	牛乳 マフィン せんべい	牛乳		
4 月	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん キャベツの味噌汁 肉じゃが 大根サラダ グレープフルーツ	米 じゃが芋、白滝、三温糖、油 コーン缶、油、三温糖	カットわかめ 豚もも肉 ツナ缶	キャベツ 玉ねぎ、人参 大根 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、みりん風、塩 酢、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 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(ビュアココア)
5 火	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん なすの味噌汁 かじきのバーベキューソース ひじきときゅうりのサラダ バナナ	米、押麦 片栗粉、油、三温糖 ごま油、三温糖	油揚げ かじき 乾燥ひじき	なす、玉ねぎ にんにく きゅうり、もやし、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、醤油
	午後おやつ	① ②	麦茶 豚とおくらのトロトロうどん	麦茶 干しうどん		オクラ、人参	麦茶 かつお節(だし用)、醤油、みりん風、昆布(だし用)、塩
6 水	昼食	① ② ③ ④	ジャージャー麺 かぶのスープ さつま芋のレモン煮 スイカ	焼きそばめん、油、片栗粉、三温糖、白ごま、ごま油 さつま芋、三温糖	豚ひき肉	長ねぎ、人参、たけのこ(ゆで)、生姜、にんにく かぶ、人参 レモン果汁 スイカ	米みそ、酒、醤油 昆布(だし用)、コンソメ、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 じゃこピラフ	牛乳 米、油	牛乳 じゃこ	玉ねぎ、人参、ピーマン	醤油、塩
7 木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん 冬瓜の味噌汁 あじの蒲焼き きゅうりとわかめの三杯酢 パイナップル	米、押麦 片栗粉、油、三温糖、白ごま 三温糖	木綿豆腐 あじ カットわかめ	冬瓜、万能ねぎ 生姜 きゅうり、人参 パイナップル	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 ツナ入りポテト焼き	牛乳 じゃが芋、片栗粉、油	牛乳 ツナ缶、スキムミルク	玉ねぎ	塩
8 金	昼食	① ② ③ ④	チキンカレー ブロッコリーサラダ 棒チーズ オレンジ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 ツナ缶 チーズ	玉ねぎ、人参 ブロッコリー、人参 オレンジ	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	① ② ③	牛乳 ヨーグルトババロアのブルーベリーソース クラッカー	牛乳 三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト(無糖)、生クリーム、ゼラチン	ブルーベリージャム	
9 土	昼食	① ② ③ ④	ごはん キャベツの味噌汁 豚肉と厚揚げの炒め煮 小松菜のお浸し	米 三温糖、片栗粉、油	カットわかめ 厚揚げ、豚もも肉	キャベツ 玉ねぎ、人参 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① ②	牛乳 マシュマロクラッカーサンド	牛乳 クラッカー、ホワイトマシュマロ	牛乳		
12 火	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん わかめスープ 納豆炒め キャベツのさっぱり和え グレープフルーツ	米 油、三温糖 コーン缶、三温糖	カットわかめ 豚もも肉、挽きわり納豆	大根、長ねぎ 人参、長ねぎ キャベツ、さやいんげん グレープフルーツ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 きなこ揚げパン	牛乳 ベーグル、三温糖、揚げ油	牛乳 きな粉		塩
13 水	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん 豆腐のすまし汁 豚肉となすの味噌炒め かぼちゃときのこの煮物 バナナ	米 油、ごま油、三温糖、片栗粉 三温糖	木綿豆腐 豚もも肉	白菜 なす、チンゲン菜、にんにく、生姜 かぼちゃ、人参、しめじ バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① ②	牛乳 インディアンスパゲティー	牛乳 スパゲティー、油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン	コンソメ、醤油、カレー粉、塩
14 木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはんの海苔佃煮添え キャベツの味噌汁 肉じゃが 大根サラダ グレープフルーツ	米、三温糖 じゃが芋、白滝、三温糖、油 コーン缶、油、三温糖	焼きのり カットわかめ 豚もも肉 ツナ缶	キャベツ 玉ねぎ、人参 大根 グレープフルーツ	醤油、みりん風 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、みりん風、塩 酢、塩
	午後おやつ	① ② ③	牛乳 フルーツヨーグルト ソフトサラダせんべい	牛乳 三温糖 ソフトサラダせんべい	牛乳 ヨーグルト(無糖)	バナナ、パイ缶	
15 金	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん 厚揚げの味噌汁 さばのみりん焼き きんぴらごぼう パイナップル	米、押麦 油 白滝、ごま油、白ごま、三温糖	厚揚げ さば	玉ねぎ ごぼう、人参、さやいんげん パイナップル	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油、酒 醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳 そばろおにぎり	牛乳 米、三温糖、油	牛乳 豚ひき肉、青のり		醤油
16 土	昼食	① ② ③ ④	ごはん 豆腐とわかめのスープ 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃとツナのサラダ	米 マーマレード マヨドレ	木綿豆腐、カットわかめ 鶏もも肉 ツナ缶	玉ねぎ にんにく、生姜 かぼちゃ、玉ねぎ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳 シュガートースト	牛乳 プルマンホワイト、油、三温糖	牛乳		

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
18 月	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん 切干大根の味噌汁 鶏肉の照り焼き キャベツのサラダ オレンジ	米 三温糖 三温糖、油	カットわかめ 鶏もも肉 サイコロチーズ	切干大根 生姜 キャベツ、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 酢、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 ブルーベリーサンド	プルマンホワイト	牛乳	ブルーベリージャム	
19 火	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん なすの味噌汁 かじきのバーベキューソース ひじきときゅうりのサラダ バナナ	米、押麦 片栗粉、油、三温糖 ごま油、三温糖	油揚げ かじき 乾燥ひじき	なす、玉ねぎ にんにく きゅうり、もやし、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、醤油
	午後おやつ	① ②	麦茶 豚とおくらのトロトロうどん	干しうどん	豚もも肉	オクラ、人参	麦茶 かつお節(だし用)、醤油、みりん風、昆布(だし用)、塩
20 水	昼食	① ② ③ ④	ジャージャー麺 かぶのスープ さつま芋のレモン煮 スイカ	焼きそばめん、油、片栗粉、三温糖、白ごま、ごま油 さつま芋、三温糖	豚ひき肉	長ねぎ、人参、たけのこ(ゆで)、生姜、にんにく かぶ、人参 レモン果汁 スイカ	米みそ、酒、醤油 昆布(だし用)、コンソメ、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 じゃこピラフ	米、油	牛乳 じゃこ	玉ねぎ、人参、ピーマン	醤油、塩
21 木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	とうもろこしごはん 大根と小松菜のスープ 照焼ハンバーグ 青のりポテト グレープフルーツ	米、とうもろこし ドライパン粉、油、三温糖、片栗粉 じゃが芋	豚ひき肉、豆乳 (無調整) 青のり	大根、小松菜 玉ねぎ グレープフルーツ	昆布(だし用) 昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、みりん風、塩、こしょう 塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 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(ピュアココア)
22 金	昼食	① ② ③ ④	チキンカレー ブロッコリーサラダ 棒チーズ オレンジ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 ツナ缶 チーズ	玉ねぎ、人参 ブロッコリー、人参 オレンジ	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	① ② ③	牛乳 ヨーグルトババロアのブルーベリーソース クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト(無糖)、生クリーム、ゼラチン	ブルーベリージャム	
23 土	昼食	① ② ③ ④	ごはん キャベツの味噌汁 豚肉と厚揚げの炒め煮 小松菜のお浸し	米 三温糖、片栗粉、油	カットわかめ 厚揚げ、豚もも肉	キャベツ 玉ねぎ、人参 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① ②	牛乳 マシュマロクラッカーサンド	牛乳 クラッカー、ホワイトマシュマロ	牛乳		
25 月	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん わかめスープ 納豆炒め キャベツのさっぱり和え グレープフルーツ	米 油、三温糖 コーン缶、三温糖	カットわかめ 豚もも肉、挽きわり納豆	大根、長ねぎ 人参、にら キャベツ、さやいんげん グレープフルーツ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 きなこ揚げパン	牛乳 ベーグル、三温糖、揚げ油	牛乳 きな粉		塩
26 火	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん 冬瓜の味噌汁 あじの蒲焼き きゅうりとわかめの三杯酢 パイナップル	米、押麦 片栗粉、油、三温糖、白ごま 三温糖	木綿豆腐 あじ カットわかめ	冬瓜、万能ねぎ 生姜 きゅうり、人参 パイナップル	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 ツナ入りポテト焼き	牛乳 じゃが芋、片栗粉、油	牛乳 ツナ缶、スキムミルク	玉ねぎ	塩
27 水	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん 豆腐のすまし汁 豚肉となすの味噌炒め かぼちゃときこの煮物 バナナ	米 油、ごま油、三温糖、片栗粉 三温糖	木綿豆腐 豚もも肉	白菜 なす、チンゲン菜、にんにく、生姜 かぼちゃ、人参、しめじ バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① ②	牛乳 インディアンスパゲティー	牛乳 スパゲティー、油	豚ひき肉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン	コンソメ、醤油、カレー粉、塩
28 木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはんの海苔佃煮添え 切干大根の味噌汁 鶏肉の照り焼き キャベツのサラダ オレンジ	米、三温糖 三温糖 三温糖、油	焼きのり カットわかめ 鶏もも肉 サイコロチーズ	切干大根 生姜 キャベツ、人参 オレンジ	醤油、みりん風 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 酢、塩
	午後おやつ	① ② ③	牛乳 フルーツヨーグルト ソフトサラダせんべい	牛乳 三温糖 ソフトサラダせんべい	牛乳 ヨーグルト(無糖)	バナナ、パイナップル	
29 金	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん 厚揚げの味噌汁 さばのみりん焼き きんぴらごぼう パイナップル	米、押麦 油 白滝、ごま油、白ごま、三温糖	厚揚げ さば	玉ねぎ ごぼう、人参、さやいんげん パイナップル	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油、酒 醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳 そばろおにぎり	牛乳 米、三温糖、油	牛乳 豚ひき肉、青のり		醤油
30 土	昼食	① ② ③ ④	ごはん 豆腐とわかめのスープ 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃとツナのサラダ	米 マーマレード マヨドレ	木綿豆腐、カットわかめ 鶏もも肉 ツナ缶	玉ねぎ にんにく、生姜 かぼちゃ、玉ねぎ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳 シュガートースト	牛乳 プルマンホワイト、油、三温糖	牛乳		

※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	483kcal	20.7g	16.5g	538kcal	22.6g	16.2g