

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
1水	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜の中華スープ ③ 酢鶏 ④ ブロッコリーのナムル ⑤ バナナ	米、押麦 三温糖、油、片栗粉、ごま油 白ごま、ごま油、三温糖	鶏もも肉	チンゲン菜、生椎茸 玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、ピーマン ブロッコリー、しめじ バナナ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、ケチャップ、酢 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 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	
2木	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ 小松菜の和え物 ⑤ オレンジ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖 白ごま、三温糖	木綿豆腐 豚ひき肉、豆乳（無調整）	なめこ、長ねぎ 大根、玉ねぎ もやし、小松菜、きゅうり、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩、こしょう 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズ入りお好み焼き	小麦粉、油、三温糖	牛乳 チーズ、豚ひき肉、かつお節	キャベツ、人参	ケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー
3金	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げと大根の味噌汁 ③ 鮭の南蛮漬け ④ さつま芋の甘煮 ⑤ オレンジ	米、押麦 油、揚げ油、米粉、三温糖 さつま芋、三温糖	厚揚げ、カットわかめ 生鮭	大根 玉ねぎ、きゅうり、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酢、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ほうとう風うどん	干しうどん、油	牛乳 豚もも肉	かぼちゃ、人参	米みそ、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、みりん風
4土	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌焼き ④ ベーコンとチンゲン菜の炒め物	米 ごま油 油	油揚げ 鶏もも肉 ベーコン	かぶ 生姜 チンゲン菜、もやし、人参	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風 醤油、塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② マフィン ③ ぱりんこ	マフィン ぱりんこ	牛乳		
6月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根としめじの味噌汁 ③ 鶏肉のマーメレード焼き ④ 白菜とほうれん草のごま和え ⑤ オレンジ	米、押麦 マーメレード 白ごま、三温糖	鶏もも肉	大根、しめじ、ごぼう、万能ねぎ にんにく、生姜 白菜、ほうれん草、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこトースト	プルマンホワイト、バター、三温糖	牛乳 きな粉		
7火	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ キャベツのサラダ ⑤ オレンジ	米 さつま芋 三温糖 油、三温糖、コーン缶	油揚げ 鶏もも肉 チーズ	切干大根、玉ねぎ 生姜 キャベツ、人参 オレンジ	米みそ、昆布(だし用)、煮干し 醤油、酒、みりん風 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 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	
8水	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ バナナ	米 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	カットわかめ かじき 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	長ねぎ、切干大根 にんにく ごぼう、人参、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、みりん風、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② ほうれん草とチーズのスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、ピザ用チーズ	ほうれん草	ベーキングパウダー、塩
9木	昼食	① ふきよせごはん ② キャベツのすまし汁 ③ 豆腐入り松風焼き ④ おかか和え ⑤ バナナ	もち米、米、里芋、三温糖 ドライパン粉、白ごま、三温糖	油揚げ 鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	しめじ、人参 キャベツ、えのき茸、長ねぎ 玉ねぎ もやし、小松菜、人参 バナナ	醤油、昆布(だし用)、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフレークボール	さつま芋、コーンフレーク、三温糖	牛乳 生クリーム、牛乳		
10金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃスープ ③ チキンカツ ④ コーンキャベツサラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 ドライパン粉、小麦粉、揚げ油、三温糖 コーン缶、油、三温糖	鶏もも肉	かぼちゃ、白菜、玉ねぎ キャベツ、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② あんかけラーメン	焼きそばめん、片栗粉、ごま油、油	牛乳 豚もも肉	チンゲン菜、人参、生椎茸	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩
11土	昼食	① ごはん ② なすの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ きゅうりとえのきの酢の物	米 油、三温糖、ごま油 三温糖	油揚げ 豚もも肉 カットわかめ	なす、玉ねぎ 大根、人参 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② マーメレードジャムサンド	プルマンホワイト、マーメレード	牛乳		
14火	昼食	① さつま芋のカレー ② 切干大根としらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ	米、さつま芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 釜揚げしらす、カットわかめ チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜 人参、切干大根 グレープフルーツ	カレールウ 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズンの蒸しパン	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
15水	昼食	① ごはん ② 舞茸と里芋の味噌汁 ③ 鶏肉のオニオンソース ④ 白菜と小松菜のおひたし ⑤ バナナ	米 里芋 米粉、油、三温糖	鶏もも肉	舞茸、万能ねぎ 玉ねぎ 白菜、小松菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう、酢、醤油 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナッツ	小麦粉、三温糖、揚げ油、バター	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー
16木	昼食	① ごはん ② じゃが芋とほうれん草のすまし汁 ③ さばの味噌煮 ④ カラフルきんぴら ⑤ バナナ	米 じゃが芋 三温糖 ごま油、三温糖	油揚げ さば	ほうれん草 生姜 もやし、人参、ピーマン バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② オレンジジュース ③ 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	オレンジ天然果汁、マーメレードジャム	

日 曜	時間帯		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	
17 金	昼食	①	ごま塩ごはん	米、黒ごま		白菜、しめじ、万能ねぎ	塩
		②	白菜の味噌汁			玉ねぎ、人参、生椎茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
		③	すき焼き風煮	白滝、三温糖、油	木綿豆腐、豚もも肉	きゅうり	醤油、みりん風、酒、かつお節(だし用)
		④	スティックきゅうり			オレンジ	塩
		⑤	オレンジ				
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	パンプキンサンド	デュラムファイン、三温糖、バター		かぼちゃ	
18 土	昼食	①	ごはん	米			
		②	かぶのすまし汁		油揚げ	かぶ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩
		③	鶏肉の味噌焼き	ごま油	鶏もも肉	生姜	米みそ、みりん風
		④	ベーコンとチンゲン菜の炒め物	油	ベーコン	チンゲン菜、もやし、人参	醤油、塩、こしょう
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	マフィン	マフィン			
		③	ぱりんこ	ぱりんこ			
20 月	昼食	①	麦入りごはん	米、押麦		大根、しめじ、ごぼう、万能ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
		②	大根としめじの味噌汁			にんにく、生姜	醤油、酒
		③	鶏肉のマーマレード焼き	マーマレード	鶏もも肉	白菜、ほうれん草、人参	醤油
		④	白菜とほうれん草のごま和え	白ごま、三温糖		オレンジ	
		⑤	オレンジ				
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	きなこトースト	プルマンホワイト、バター、三温糖	きな粉		
21 火	昼食	①	ごはん	米			
		②	さつま芋の味噌汁	さつま芋	油揚げ	切干大根、玉ねぎ	米みそ、昆布(だし用)、煮干し
		③	鶏肉の照り焼き	三温糖	鶏もも肉	生姜	醤油、酒、みりん風
		④	キャベツのサラダ	油、三温糖、コーン缶	チーズ	キャベツ、人参	酢、塩
		⑤	オレンジ			オレンジ	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	ブルーベリーサンド	プルマンホワイト		ブルーベリージャム	
22 水	昼食	①	ごはん	米			
		②	切干大根の味噌汁		カットわかめ	長ねぎ、切干大根	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
		③	かじきのにんにく醤油焼き	三温糖	かじき	にんにく	醤油、みりん風
		④	五目煮豆	糸こんにゃく、油、三温糖	大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	ごぼう、人参、さやいんげん	醤油、みりん風、かつお節(だし用)
		⑤	バナナ			バナナ	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	ほうれん草とチーズのスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳、ピザ用チーズ	ほうれん草	ベーキングパウダー、塩
23 木	昼食	①	さつま芋のカレー	米、さつま芋、押麦、油	豚もも肉	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜	カレールウ
		②	切干大根としらすのサラダ	油、三温糖	釜揚げしらす、カットわかめ	人参、切干大根	酢、醤油
		③	棒チーズ		チーズ		
		④	グレープフルーツ			グレープフルーツ	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	レーズンの蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー
24 金	昼食	①	麦入りごはん	米、押麦			
		②	かぼちゃスープ			かぼちゃ、白菜、玉ねぎ	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう
		③	チキンカツ	ドライパン粉、小麦粉、揚げ油、三温糖	鶏もも肉		ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう
		④	コーンキャベツサラダ	コーン缶、油、三温糖		キャベツ、人参	酢、塩
		⑤	オレンジ			オレンジ	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	あんかけラーメン	焼きそばめん、片栗粉、ごま油、油	豚もも肉	チンゲン菜、人参、生椎茸	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩
25 土	昼食	①	ごはん	米			
		②	なすの味噌汁		油揚げ	なす、玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
		③	豚肉と大根の煮物	油、三温糖、ごま油	豚もも肉	大根、人参	醤油、みりん風、かつお節(だし用)
		④	きゅうりとえのきの酢の物	三温糖	カットわかめ	きゅうり、えのき茸	酢、醤油
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	マーマレードジャムサンド	プルマンホワイト、マーマレード			
27 月	昼食	①	麦入りごはん	米、押麦			
		②	厚揚げと大根の味噌汁		厚揚げ、カットわかめ	大根	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
		③	鮭の南蛮漬け	油、揚げ油、米粉、三温糖	生鮭	玉ねぎ、きゅうり、人参	酢、塩
		④	さつま芋の甘煮	さつま芋、三温糖		オレンジ	醤油
		⑤	オレンジ				
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	ほうとう風うどん	干しうどん、油	豚もも肉	かぼちゃ、人参	米みそ、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、みりん風
28 火	昼食	①	ふきよせごはん	もち米、米、里芋、三温糖	油揚げ	しめじ、人参	醤油、昆布(だし用)、塩
		②	キャベツのすまし汁			キャベツ、えのき茸、長ねぎ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩
		③	豆腐入り松風焼き	ドライパン粉、白ごま、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐	玉ねぎ	酒、米みそ、塩
		④	おかか和え		かつお節	もやし、小松菜、人参	醤油
		⑤	バナナ			バナナ	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	コーンフ레이크ボール	さつま芋、コーンフ레이크、三温糖	生クリーム、牛乳		
29 水	昼食	①	ごはん	米			
		②	舞茸と里芋の味噌汁	里芋		舞茸、万能ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
		③	鶏肉のオニオンソース	米粉、油、三温糖	鶏もも肉	玉ねぎ	塩、こしょう、酢、醤油
		④	白菜と小松菜のおひたし			白菜、小松菜、人参	醤油、かつお節(だし用)
		⑤	バナナ			バナナ	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	高野豆腐のドーナッツ	小麦粉、三温糖、揚げ油、バター	牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー
30 木	昼食	①	ごはん	米			
		②	じゃが芋とほうれん草のすまし汁	じゃが芋	油揚げ	ほうれん草	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩
		③	さばの味噌煮	三温糖	さば	生姜	米みそ、酒、みりん風、醤油
		④	カラフルきんぴら	ごま油、三温糖		もやし、人参、ピーマン	醤油、みりん風
		⑤	バナナ			バナナ	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	オレンジムース	三温糖	ヨーグルト(無糖)、生クリーム、ゼラチン	オレンジ天然果汁、マーマレードジャム	
		③	クラッカー	クラッカー			
31 金	昼食	①	ごま塩ごはん	米、黒ごま		白菜、しめじ、万能ねぎ	塩
		②	白菜の味噌汁			玉ねぎ、人参、生椎茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
		③	すき焼き風煮	白滝、三温糖、油	木綿豆腐、豚もも肉	きゅうり	醤油、みりん風、酒、かつお節(だし用)
		④	スティックきゅうり			オレンジ	塩
		⑤	オレンジ				
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	ハロウィンクッキー	小麦粉、バター、三温糖、粉糖	牛乳		ココア

※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(後期)	495kcal	19.5g	15.5g	560kcal	22.5g	16.2g
今月の平均値	493kcal	21.4g	16.7g	558kcal	23.5g	17.0g