

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土	昼食	①	ごはん	米 じゃが芋、三温糖、油	高野豆腐、カットわかめ 豚ひき肉	かぶ(葉なし) 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)、塩 醤油、かつお節(だし用)
		②	かぶの味噌汁				
		③	じゃが芋のそぼろ煮				
		④	チンゲン菜のお浸し				
	午後おやつ	①	牛乳	マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		塩
		②	マカロニあべ川				
4火	昼食	①	ごはん	米 油、米粉、三温糖、ごま油 さつま芋、白ごま 、三温糖	高野豆腐 鶏もも肉	人参、玉ねぎ 長ねぎ、にんにく、生姜 かぼちゃ グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、塩 醤油
		②	高野豆腐の味噌汁				
		③	鶏肉の油淋鶏ソース				
		④	かぼちゃとさつま芋のごま和え				
		⑤	グレープフルーツ				
	午後おやつ	①	牛乳	デュラムファイン、油、三温糖	牛乳		ココア(ピュアココア)
		②	ココア揚げぱん				
5水	昼食	①	ハヤシライス	米、押麦、油 じゃがいも、マヨドレ、コーン缶	豚もも肉 チーズ	玉ねぎ、人参、しめじ きゅうり、人参 オレンジ	ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース 塩
		②	ポテトサラダ				
		③	棒チーズ				
		④	オレンジ				
	午後おやつ	①	麦茶	干しうどん、油	鶏もも肉	人参、長ねぎ、ごぼう	かつお節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、酒、塩
		②	鶏塩うどん				
6木	昼食	①	ごはん	米 片栗粉、三温糖 油、三温糖	木綿豆腐 鶏ひき肉	なめこ、長ねぎ レンコン、人参、生椎茸、生姜 きゅうり、人参、切干大根 バナナ	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、醤油、塩
		②	豆腐となめこの味噌汁				
		③	レンコンのつくね焼き				
		④	切干大根ときゅうりのサラダ				
		⑤	バナナ				
	午後おやつ	①	牛乳	さつま芋、三温糖、油、黒ごま	牛乳		酢、醤油
		②	大学芋				
7金	昼食	①	五目中華ラーメン	焼きそばめん、コーン缶、油、ごま油 じゃが芋、油	豚もも肉 ベーコン	チンゲン菜、もやし、人参、生姜 玉ねぎ ブロッコリー オレンジ	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩 塩、こしょう 塩
		②	ジャーマンポテト				
		③	ボイルブロッコリー				
		④	オレンジ				
	午後おやつ	①	牛乳	米、油	牛乳 鶏ひき肉、挽きわり納豆、かつお節	長ねぎ、人参	醤油、酒、塩
		②	納豆チャーハン				
8土	昼食	①	ごはん	米 さつま芋 油、三温糖、片栗粉 ごま油、三温糖	鶏もも肉	玉ねぎ 玉ねぎ、人参 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、酒、酢、塩 醤油
		②	さつま芋の味噌汁				
		③	鶏肉の甘酢炒め				
		④	小松菜のナムル				
	午後おやつ	①	牛乳	プルマンホワイト、油、三温糖	牛乳	レモン果汁	
		②	レモンシュガートースト				
10月	昼食	①	ごはん	米 春雨（国産） 油、三温糖、ごま油、片栗粉 ごま油、三温糖	木綿豆腐、豚ひき肉	チンゲン菜、玉ねぎ 長ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり、大根 グレープフルーツ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油 酢、醤油
		②	春雨スープ				
		③	マーボー豆腐				
		④	中華風きゅうり				
		⑤	グレープフルーツ				
	午後おやつ	①	牛乳	プルマンホワイト、マヨドレ	牛乳 しらす干し、青のり		
		②	しらすトースト				
11火	昼食	①	麦入りごはん	米、押麦 白ごま、三温糖 さつま芋、三温糖、油	カットわかめ ブリ 大豆水煮、油揚げ、乾燥ひじき、鶏もも肉	人参、切干大根 人参、さやいんげん オレンジ	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、かつお節(だし用)、酒、みりん風
		②	切り干し大根のすまし汁				
		③	ぶりのごま味噌焼き				
		④	ひじきと大豆の煮物				
		⑤	オレンジ				
	午後おやつ	①	牛乳	ミックス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、粉チーズ		塩
		②	ポンデケージョ				
12水	昼食	①	麦入りごはん	米、押麦 油、三温糖 油、三温糖	豚もも肉、大豆水煮 ツナ缶	キャベツ、しめじ 玉ねぎ、人参、トマトピューレ ブロッコリー、人参 バナナ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 酢、塩
		②	キャベツスープ				
		③	ポークビーンズ				
		④	ブロッコリーサラダ				
		⑤	バナナ				
	午後おやつ	①	牛乳	米粉、三温糖、油	牛乳 豆乳（無調整）、スキムミルク、きな粉		ベーキングパウダー
		②	米粉のきなこケーキ				
13木	昼食	①	ごはん	米 じゃが芋 コーン缶、油	ハム さば	玉ねぎ、万能ねぎ ほうれん草、人参、えのき茸 バナナ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、酒、醤油 醤油、塩、こしょう
		②	じゃが芋のスープ				
		③	さばの塩焼き				
		④	ほうれん草とコーンのソテー				
		⑤	バナナ				
	午後おやつ	①	牛乳	マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		
		②	マカロニきな粉				
14金	昼食	①	麦入りごはん	米、押麦 油、片栗粉、三温糖 油、三温糖	厚揚げ 鶏もも肉	大根、舞茸 レモン果汁 キャベツ、きゅうり、人参 みかん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 酢、塩
		②	舞茸と大根の味噌汁				
		③	鶏肉のレモン風味				
		④	キャベツのサラダ				
		⑤	みかん				
	午後おやつ	①	牛乳	三温糖、バター	牛乳 生クリーム	かぼちゃ	
		②	スイートパンプキン				
15土	昼食	①	豚みそ丼	米、油、三温糖、片栗粉	豚もも肉 油揚げ、カットわかめ	玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、生姜 人参、長ねぎ かぼちゃ	米みそ、醤油、酒 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 みりん風、醤油、かつお節(だし用)
		②	わかめと油揚げのすまし汁				
		③	かぼちゃの甘煮				
	午後おやつ	①	牛乳	ベーグル	牛乳	ブルーベリージャム	
		②	ブルーベリーサンド				

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
17 月	昼食	①	麦入りごはん	米、押麦			
		②	大根と油揚げの味噌汁		油揚げ	大根、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
		③	鮭のきのこあんかけ	油、米粉、片栗粉、三温糖	生鮭	えのき茸、しめじ、人参	醤油、かつお節(だし用)、塩
		④	かぶの酢の物	三温糖	カットわかめ	かぶ(葉なし)、きゅうり	酢、醤油、塩
		⑤	オレンジ			オレンジ	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	コーンクリームパンネ	パンネ、クリームコーン缶、コーン缶、小麦粉、バター、油	牛乳、ベーコン	玉ねぎ、人参	塩、コンソメ
18 火	昼食	①	ごはん	米			
		②	高野豆腐の味噌汁		高野豆腐	人参、玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
		③	鶏肉の油淋鶏ソース	油、米粉、三温糖、ごま油	鶏もも肉	長ねぎ、にんに、生姜	醤油、酢、塩
		④	かぼちゃとさつま芋のごま和え	さつま芋、白ごま、三温糖		かぼちゃ	醤油
		⑤	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	ココア揚げぱん	デュラムファイン、油、三温糖			ココア(ピュアココア)
19 水	昼食	①	ハヤシライス	米、押麦、油	豚もも肉	玉ねぎ、人参、しめじ	ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース
		②	ポテトサラダ	じゃがいも、マヨドレ、コーン缶		きゅうり、人参	塩
		③	棒チーズ		チーズ		
		④	オレンジ			オレンジ	
	午後おやつ	①	麦茶				
		②	鶏塩うどん	干しうどん、油	鶏もも肉	人参、長ねぎ、ごぼう	かつお節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、酒、塩
20 木	昼食	①	ごはん	米			
		②	豆腐となめこの味噌汁		木綿豆腐	なめこ、長ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
		③	レンコンのつくね焼き	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	レンコン、人参、生椎茸、生姜	醤油、かつお節(だし用)、みりん風、塩
		④	切干大根ときゅうりのサラダ	油、三温糖		きゅうり、人参、切干大根	酢、醤油、塩
		⑤	バナナ			バナナ	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	大学芋	さつま芋、三温糖、油、黒ごま			酢、醤油
21 金	昼食	①	五目中華ラーメン	焼きそばめん、コーン缶、油、ごま油	豚もも肉	チンゲン菜、もやし、人参、生姜	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩
		②	ジャーマンポテト	じゃが芋、油	ベーコン 細切り	玉ねぎ	塩、こしょう
		③	ボイルブロッコリー			ブロッコリー	塩
		④	オレンジ			オレンジ	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	納豆チャーハン	米、油	鶏ひき肉、挽きわり納豆、かつお節	長ねぎ、人参	醤油、酒、塩
22 土	昼食	①	ごはん	米			
		②	さつま芋の味噌汁	さつま芋		玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
		③	鶏肉の甘酢炒め	油、三温糖、片栗粉	鶏もも肉	玉ねぎ、人参	ケチャップ、酒、酢、塩
		④	小松菜のナムル	ごま油、三温糖		小松菜、もやし、人参	醤油
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	レモンシュガートースト	プルマンホワイト、油、三温糖		レモン果汁	
25 火	昼食	①	麦入りごはん	米、押麦			
		②	切り干し大根のすまし汁		カットわかめ	人参、切干大根	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩
		③	ぶりのごま味噌焼き	白ごま、三温糖	ブリ		米みそ、酒、みりん風、醤油
		④	ひじきと大豆の煮物	さつま芋、三温糖、油	大豆水煮、油揚げ、乾燥ひじき、鶏もも肉	人参、さやいんげん	醤油、かつお節(だし用)、酒、みりん風
		⑤	オレンジ			オレンジ	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	ポンデケージョ	ミックス粉、白玉粉	牛乳、粉チーズ		塩
26 水	昼食	①	麦入りごはん	米、押麦			
		②	キャベツスープ			キャベツ、しめじ	昆布(だし用)、コンソメ、塩
		③	ポークビーンズ	油、三温糖	豚もも肉、大豆水煮	玉ねぎ、人参、トマトピューレ	ケチャップ、塩
		④	ブロッコリーサラダ	油、三温糖	ツナ缶	ブロッコリー、人参	酢、塩
		⑤	バナナ			バナナ	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	米粉のきなこケーキ	米粉、三温糖、油	豆乳 (無調整)、スキムミルク、きな粉		ベーキングパウダー
27 木	昼食	①	ごはん	米			
		②	じゃが芋のスープ	じゃが芋	ハム	玉ねぎ、万能ねぎ	昆布(だし用)、コンソメ、塩
		③	さばの塩焼き		さば		塩、酒、醤油
		④	ほうれん草とコーンのソテー	コーン缶、油		ほうれん草、人参、えのき茸	醤油、塩、こしょう
		⑤	バナナ			バナナ	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	マカロニきな粉	マカロニ、三温糖	きな粉		
28 金	昼食	①	麦入りごはん	米、押麦			
		②	舞茸と大根の味噌汁		厚揚げ	大根、舞茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
		③	鶏肉のレモン風味	油、片栗粉、三温糖	鶏もも肉	レモン果汁	醤油、酒、塩
		④	キャベツのサラダ	油、三温糖		キャベツ、きゅうり、人参	酢、塩
		⑤	みかん			みかん	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	スイートパンプキン	三温糖、バター	生クリーム	かぼちゃ	
29 土	昼食	①	豚みそ丼	米、油、三温糖、片栗粉	豚もも肉	玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、生姜	米みそ、醤油、酒
		②	わかめと油揚げのすまし汁		油揚げ、カットわかめ	人参、長ねぎ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩
		③	かぼちゃの甘煮	三温糖		かぼちゃ	みりん風、醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	ブルーベリーサンド	ベーグル		ブルーベリージャム	

※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	495kcal	21.2g	16.6g	562kcal	23.4g	17.4g