

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
1 22 月	昼食	① ごはん ② 豆腐と春雨のスープ ③ 麻婆茄子 ④ スティックきゅうり ⑤ 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 牛乳 ② ハムチーズトースト	ブルマンホワイト(パン)、油	牛乳 ピザ用チーズ、ハム	玉ねぎ	
2 16 火	昼食	① ごはん ② オクラの味噌汁(2日) ③ 切干大根のみそ汁(16日) ④ さばのごま照り焼き ⑤ ひじきと大豆の煮物 ⑥ グレープフルーツ	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 切干大根、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) 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒 醤油、削り節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト	パン缶、みかん缶、バナナ(2日のみ)	
3 17 水	昼食	① なすのトマトスパゲティ ② レタススープ ③ ポテトサラダ ④ バナナ	スパゲティ、油、三温糖 じゃが芋、コーン缶、マヨドレ	豚ひき肉	カットマト缶、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 レタス(だし用)、コンソメ、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華風おこわ ③ 麦入りごはん ④ けんちん汁 ⑤ あじフライ ⑥ 甘酢和え ⑦ メロン	米、もち米、ごま油 米、押麦 糸こんにやく、油 ドライパン粉、小麦粉、揚げ油 三温糖	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 あじ	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
4 18 木	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ あじフライ ④ 甘酢和え ⑤ メロン	米、もち米、ごま油 米、押麦 糸こんにやく、油 ドライパン粉、小麦粉、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	削り節(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 牛乳 ② レーズンケーキ ③ ★カップすし★(七夕メニュー) ④ 切干大根のスープ ⑤ 鶏肉のトマト煮 ⑥ 粉ふき芋 ⑦ オレンジ	小麦粉、三温糖、バター 米、コーン缶、三温糖、マヨドレ 油 油、小麦粉、三温糖 じゃが芋	牛乳 牛乳、スキムミルク 豚ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
5 19 金	昼食	① 牛乳 ② 焼きビーフン ③ ごはん ④ 切干大根のスープ ⑤ 鶏肉のトマト煮 ⑥ 粉ふき芋 ⑦ オレンジ	ビーフン、油、ごま油 米 油 油、小麦粉、三温糖 じゃが芋	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 焼きビーフン	ビーフン、油、ごま油	牛乳 豚ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
6 20 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとわかめの三杯酢	米 じゃが芋 油、三温糖 三温糖	豚ひき肉 カットわかめ	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごのスクーン	ミックス粉、油	牛乳 豆乳	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
8 29 月	昼食	① 夏野菜カレーライス ② コーンサラダ ③ 棒チーズ ④ パイナップル	米、押麦、油 コーン缶、油、三温糖	豚ひき肉	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	カレールー 酢、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② 冷やしうどん ③ 麦入りごはん ④ キャベツの味噌汁 ⑤ 豆腐とれんこんのつくね焼き ⑥ おくらのおかか和え ⑦ グレープフルーツ	干しうどん、三温糖 米、押麦	油揚げ、カットわかめ	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
9 23 火	昼食	① 麦茶 ② 冷やしうどん ③ 麦入りごはん ④ キャベツの味噌汁 ⑤ 豆腐とれんこんのつくね焼き ⑥ おくらのおかか和え ⑦ グレープフルーツ	干しうどん、三温糖 米、押麦	油揚げ、カットわかめ	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 野菜マフィン ③ 麦入りごはん ④ 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ⑤ キャベツと豚肉のみそ炒め ⑥ 茹でとうもろこし ⑦ バナナ	小麦粉、三温糖、油 米、押麦 片栗粉 油、三温糖 とうもろこし	牛乳 豆乳 鶏ひき肉 豚ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
10 24 水	昼食	① 牛乳 ② ミルククリームパン ③ 麦入りごはん ④ 大根となめこの味噌汁 ⑤ 鮭のネギ塩焼き ⑥ ほうれん草の白和え ⑦ スイカ	デュラムファイン(パン)、マシュマロ、三温糖、小麦粉 米、押麦	牛乳 豆乳	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン ③ 梅しらすご飯 ④ 水菜の味噌汁 ⑤ 鶏肉の竜田揚げ ⑥ フロッコリーとしめじの和え物 ⑦ オレンジ	米粉、油、三温糖 米、白ごま 片栗粉、揚げ油 白ごま、三温糖	牛乳 しらす干し 油揚げ 鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
11 25 木	昼食	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン ③ 梅しらすご飯 ④ 水菜の味噌汁 ⑤ 鶏肉の竜田揚げ ⑥ フロッコリーとしめじの和え物 ⑦ オレンジ	米粉、油、三温糖 米、白ごま 片栗粉、揚げ油 白ごま、三温糖	牛乳 しらす干し 油揚げ 鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん ③ ごはん ④ 豆腐とわかめの味噌汁 ⑤ じゃが芋のそぼろ煮 ⑥ チンゲン菜のお浸し	さつま芋、三温糖 米 じゃが芋、三温糖、油	牛乳 木綿豆腐、カットわかめ 豚ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
12 26 金	昼食	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン ③ 梅しらすご飯 ④ 水菜の味噌汁 ⑤ 鶏肉の竜田揚げ ⑥ フロッコリーとしめじの和え物 ⑦ オレンジ	米粉、油、三温糖 米、白ごま 片栗粉、揚げ油 白ごま、三温糖	牛乳 しらす干し 油揚げ 鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん ③ ごはん ④ 豆腐とわかめの味噌汁 ⑤ じゃが芋のそぼろ煮 ⑥ チンゲン菜のお浸し	さつま芋、三温糖 米 じゃが芋、三温糖、油	牛乳 木綿豆腐、カットわかめ 豚ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
13 27 土	昼食	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン ③ 梅しらすご飯 ④ 水菜の味噌汁 ⑤ 鶏肉の竜田揚げ ⑥ フロッコリーとしめじの和え物 ⑦ オレンジ	米粉、油、三温糖 米、白ごま 片栗粉、揚げ油 白ごま、三温糖	牛乳 しらす干し 油揚げ 鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん ③ ごはん ④ 豆腐とわかめの味噌汁 ⑤ じゃが芋のそぼろ煮 ⑥ チンゲン菜のお浸し	さつま芋、三温糖 米 じゃが芋、三温糖、油	牛乳 木綿豆腐、カットわかめ 豚ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
14 30 日	昼食	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン ③ 梅しらすご飯 ④ 水菜の味噌汁 ⑤ 鶏肉の竜田揚げ ⑥ フロッコリーとしめじの和え物 ⑦ オレンジ	米粉、油、三温糖 米、白ごま 片栗粉、揚げ油 白ごま、三温糖	牛乳 しらす干し 油揚げ 鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん ③ ごはん ④ 豆腐とわかめの味噌汁 ⑤ じゃが芋のそぼろ煮 ⑥ チンゲン菜のお浸し	さつま芋、三温糖 米 じゃが芋、三温糖、油	牛乳 木綿豆腐、カットわかめ 豚ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
15 31 月	昼食	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン ③ 梅しらすご飯 ④ 水菜の味噌汁 ⑤ 鶏肉の竜田揚げ ⑥ フロッコリーとしめじの和え物 ⑦ オレンジ	米粉、油、三温糖 米、白ごま 片栗粉、揚げ油 白ごま、三温糖	牛乳 しらす干し 油揚げ 鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん ③ ごはん ④ 豆腐とわかめの味噌汁 ⑤ じゃが芋のそぼろ煮 ⑥ チンゲン菜のお浸し	さつま芋、三温糖 米 じゃが芋、三温糖、油	牛乳 木綿豆腐、カットわかめ 豚ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつかます。  
※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	16.7g	548kcal	22.0g	17.1g