

日	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
2 16月	昼食	① 麦入りごはん ② ポトフ風スープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 大豆のサラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 油、小麦粉、三温糖 油、三温糖	ウインナー 鶏もも肉 大豆水煮	かぶ(葉なし)、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、カットマト缶 キャベツ、きゅうり、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、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のヨーグルト蒸しパン	米粉、三温糖、バター 米	牛乳 ヨーグルト(無糖)、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー
3 火	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ ぶりのおろしソースかけ ④ きんぴらごぼう ⑤ グレープフルーツ	油、小麦粉、三温糖 ごま油、白ごま、三温糖	ブリ	キャベツ、玉ねぎ、えのき茸 大根、生姜 ごぼう、人参 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、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 肉みそパグティ	スパゲティ、油、三温糖、片栗粉 米、もち米、ごま油	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉	玉ねぎ、人参 人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ キャベツ、玉ねぎ、えのき茸 大根、生姜 ごぼう、人参 みかん	米みそ、醤油、みりん風 中華だしの素、塩、酒、みりん風、醤油 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油
4 18水	昼食	① ビビンバ丼 ② わかめスープ ③ ひじきのナムル ④ バナナ	ごま油、三温糖	豚ひき肉 豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ 乾燥ひじき	玉ねぎ、人参 もやし、人参、小松菜、にんにく、生姜 長ねぎ キャベツ、きゅうり バナナ	米みそ、醤油、みりん風 醤油、米みそ、みりん風 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② メロンパン風トースト	冷パ ン 小麦粉、三温糖、バター 米、コーン缶、押麦、三温糖、油、白ごま、ごま油	牛乳 豚ひき肉 豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ 乾燥ひじき	牛乳、スキムミルク	
5 19木	昼食	① 五目うどん ② じゃが芋のツナ煮 ③ スティックきゅうり ④ みかん	干しうどん、油 じゃが芋、油、三温糖	鶏もも肉 ツナ缶	大根、人参、小松菜、長ねぎ 玉ねぎ、さやいんげん きゅうり みかん	かつお節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 五平餅	米、もち米、白ごま、三温糖 米、押麦	牛乳		米みそ
6 20金	昼食	① 麦入りごはん ② かぶとわかめの味噌汁 ③ 鮭のコーン焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ	米、押麦 クリームコーン缶、コーン缶、マヨドレ 白ごま、三温糖	カットわかめ 生鮭	かぶ(葉なし) 白菜、小松菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん(6日) ③ かぼちゃようかん(20日)	さつまいも、三温糖 三温糖	牛乳	寒天(粉) かぼちゃ、寒天(粉)	塩 塩
7 21土	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじの味噌汁 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 ⑤ 牛乳	じゃが芋 油、三温糖 三温糖	油揚げ 豚もも肉 カットわかめ	しめじ レンコン、人参 きゅうり	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、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② マフィン	マフィン 米、小麦粉	牛乳		
9 23月	昼食	① 麦入りごはん ② 麩と水菜のすまし汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ほうれん草のおかか和え ⑤ オレンジ	米、押麦 焼麩(小町麩) 油、小麦粉	鶏もも肉、青のり かつお節	水菜 生姜 ほうれん草、もやし、人参 オレンジ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズンケーキ	小麦粉、三温糖、バター 米	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー
10 火	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ さつまいもコロッケ ④ キャベツのサラダ ⑤ バナナ	さつまいも、揚げ油、ドライパン粉、小麦粉、油 コーン缶、油、三温糖	カットわかめ 豚ひき肉	人参、切干大根 玉ねぎ キャベツ、きゅうり バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② じゃこおにぎり ③ カレーピラフ ④ さつまいものスープ ⑤ 鶏の唐揚げ ⑥ フロッコリーのサラダ ⑦ バナナ	米、白ごま 米、油 さつまいも 片栗粉、油 コーン缶、油、三温糖	牛乳 じゃこ、青のり ウインナー ベーコン 鶏もも肉	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、ピーマン 白菜、人参 生姜、にんにく フロッコリー、人参、きゅうり バナナ	醤油、みりん風 コンソメ、カレー粉、塩、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、パセリ粉、塩 醤油、酒 酢、塩
11 25水	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の中華スープ ③ 厚揚げの酢豚風 ④ 中華風ブロッコリー ⑤ グレープフルーツ	ミックス粉、三温糖 米、押麦 油、三温糖、片栗粉 ごま油、三温糖	厚揚げ、豚もも肉	いちご、レモン果汁	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 ケチャップ、酢、醤油、酒、かつお節(だし用)、塩 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② あんぱん	冷パ ン ライスファイン、三温糖 米	牛乳 あずき(乾)		塩
12 26木	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ 小松菜と油揚げの煮浸し ⑤ みかん	白ごま、三温糖	さば 油揚げ	大根、しめじ、万能ねぎ 生姜 小松菜、人参 みかん	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 お好み焼き ③ カレーライス ④ 大根とツナのサラダ ⑤ 棒チーズ ⑥ バナナ	小麦粉、油、三温糖 米、じゃが芋、コーン缶、押麦、油 油、三温糖	牛乳 豚ひき肉、かつお節 鶏もも肉 ツナ缶 チーズ	キャベツ、人参 玉ねぎ、人参 大根、きゅうり バナナ	ケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー カレールー 酢、塩
13 27金	昼食	① ごはん ② えのきの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 青のりポテト ⑤ 牛乳	油、三温糖、ごま油 じゃが芋	木綿豆腐 鶏もも肉 青のり	えのき茸、長ねぎ ブロッコリー、人参、玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごジャムサンド	冷パ ン プルマンホワイト	牛乳	いちごジャム	

※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	21.8g	16.2g
今月の平均値	495kcal	21.2g	17.1g	562kcal	23.2g	17.5g