

日 曜	時間帯	献立	材 料 名 録			
			黄	赤	緑	その他
1 水	昼食	① 妻入りごはん 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 りんごジャムサンド	ブルマンホワイト、三温糖 米、押麦	牛乳	りんご、レモン果汁	
2 木	昼食	① 妻入りごはん 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	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 妻入りごはん 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 梨・バナナ(1・2歳児)	米、押麦 油、揚げ油、小麦粉、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 梨、バナナ	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 バナナケーキ	ミックス粉、三温糖、油 米、押麦	牛乳 豆乳(無調整)	バナナ	
6 月	昼食	① 妻入りごはん ② 大根としめじの味噌汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ 白菜とほうれん草のごま和え ⑤ オレンジ	マーマレード 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 お月見まん(6日) ③ きなこトースト(20日) ④ スパゲティミートソース ⑤ 小松菜スープ ⑥ かぼちゃサラダ ⑦ グレープフルーツ	油、ごま油、ミックス粉、片栗粉、 ブルマンホワイト、バター、三温糖 スパゲティ、油、米粉、三温糖 マヨドレ	牛乳 豚ひき肉 きな粉 豚ひき肉 ベーコン	たけのこ(水煮)、しいたけ、長ネギ、生姜、 玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく キャベツ、小松菜 かぼちゃ、きゅうり、レーズン グレープフルーツ	三温糖、醤油、ケチャップ ケチャップ、塩、醤油 昆布(だし用)、コンソメ、塩
7 火	昼食	① 牛乳 ② ひじきごはん ③ ごはん ④ 切干大根の味噌汁 ⑤ かじきのにんにく醤油焼き ⑥ 五目煮豆 ⑦ 梨・バナナ(1・2歳児)	米、油 米 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	牛乳 鶏ひき肉、乾燥ひじき カットわかめ かじき 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき 梨・バナナ	人参 人參	醤油、酒、かつお節(だし用)、塩 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 ③ 小きよせごはん ④ キャベツのすまし汁 ⑤ 豆腐入り松風焼き ⑥ おかか和え ⑦ バナナ	小麦粉、バター、三温糖 もち米、米、里芋、三温糖 ドライパン粉、白ごま、三温糖	牛乳 牛乳、ピザ用チーズ 油揚げ 鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	ほうれん草 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	ベーキングパウダー、塩 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
9 水	昼食	① 牛乳 ② コーンフ레이크ボール ③ 妻入りごはん ④ かぼちゃスープ ⑤ チキンカツ ⑥ コーンキャベツサラダ ⑦ りんご・バナナ(1・2歳児)	さつま芋、コーンフ레이크、三温糖 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	牛乳 生クリーム、牛乳		
	午後おやつ	① 牛乳 ② あんかけラーメン ③ ごはん ④ なすの味噌汁 ⑤ 豚肉と大根の煮物 ⑥ きゅうりとえのき酢の物	焼きそばめん、片栗粉、ごま油、油 米 油、三温糖、ごま油 三温糖	牛乳 豚もも肉 油揚げ 豚もも肉 カットわかめ 牛乳	チンゲン菜、人参、生椎茸 なす、玉ねぎ 大根、人参 きゅうり、えのき茸	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩 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
11 土	昼食	① 牛乳 ② メロンパン ③ さつま芋のカレー ④ 切干大根としらすのサラダ ⑤ 棒チーズ ⑥ グレープフルーツ	米、さつま芋、押麦、油 油、三温糖	牛乳 豚もも肉 金揚げしらす、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	カレールー 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② りんごとレーズンの蒸しパン ③ さつま芋のカレー ④ 切干大根としらすのサラダ ⑤ 棒チーズ ⑥ グレープフルーツ	小麦粉、三温糖、バター 米、さつま芋、押麦、油 油、三温糖	牛乳 牛乳、スキムミルク 豚もも肉 金揚げしらす、カットわかめ チーズ	りんご、レーズン 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	ベーキングパウダー カレールー 酢、醤油
13 木	昼食	① 牛乳 ② ハロウィンミイラパン ③ 親子丼 ④ 舞茸と里芋の味噌汁 ⑤ 白菜と小松菜のおひたし ⑥ バナナ	ミックス粉、油 米、押麦、三温糖 里芋	牛乳 ウインナー、のり 卵、鶏もも肉	玉ねぎ、人参 舞茸、万能ねぎ 白菜、小松菜、人参 バナナ	醤油、みりん風、かつお節(だし用) 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナツ ③ ごはん ④ じゃが芋とほうれん草のすまし汁 ⑤ さばの味噌煮 ⑥ カラフルきんぴら ⑦ 柿・バナナ(1・2歳児)	小麦粉、三温糖、揚げ油、バター 米 じゃが芋 三温糖 ごま油、三温糖	牛乳 牛乳、高野豆腐 油揚げ さば		ベーキングパウダー 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
15 金	昼食	① 牛乳 ② オレンジジュース ③ クラッカー ④ ごま塩ごはん ⑤ 白菜の味噌汁 ⑥ すき焼き風煮 ⑦ スティックきゅうり ⑧ オレンジ	三温糖 クラッカー 米、黒ごま 白滝、三温糖、油	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、マーマレードジャム	
	午後おやつ	① 牛乳 ② バンブキンサンド ③ ごま塩ごはん ④ 白菜の味噌汁 ⑤ すき焼き風煮 ⑥ スティックきゅうり ⑦ オレンジ	デュラムファイン、三温糖、バター 米、黒ごま 白滝、三温糖、油	牛乳 木綿豆腐、豚もも肉	かぼちゃ	
28 火	昼食	① 牛乳 ② りんごとレーズンの蒸しパン ③ ごはん ④ じゃが芋とほうれん草のすまし汁 ⑤ さばの味噌煮 ⑥ カラフルきんぴら ⑦ 柿・バナナ(1・2歳児)	小麦粉、三温糖、バター 米 じゃが芋 三温糖 ごま油、三温糖	牛乳 牛乳、スキムミルク 豚もも肉 金揚げしらす、カットわかめ チーズ	りんご、レーズン 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	ベーキングパウダー カレールー 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② バンブキンサンド ③ ごま塩ごはん ④ 白菜の味噌汁 ⑤ すき焼き風煮 ⑥ スティックきゅうり ⑦ オレンジ	デュラムファイン、三温糖、バター 米、黒ごま 白滝、三温糖、油	牛乳 木綿豆腐、豚もも肉	かぼちゃ	
31 金	昼食	① 牛乳 ② りんごとレーズンの蒸しパン ③ ごはん ④ じゃが芋とほうれん草のすまし汁 ⑤ さばの味噌煮 ⑥ カラフルきんぴら ⑦ 柿・バナナ(1・2歳児)	小麦粉、三温糖、バター 米 じゃが芋 三温糖 ごま油、三温糖	牛乳 牛乳、スキムミルク 豚もも肉 金揚げしらす、カットわかめ チーズ	りんご、レーズン 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	ベーキングパウダー カレールー 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② バンブキンサンド ③ ごま塩ごはん ④ 白菜の味噌汁 ⑤ すき焼き風煮 ⑥ スティックきゅうり ⑦ オレンジ	デュラムファイン、三温糖、バター 米、黒ごま 白滝、三温糖、油	牛乳 木綿豆腐、豚もも肉	かぼちゃ	

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳が付きまます。

※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	21.4g	16.7g	560kcal	23.5g	17.0g