



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	
1 15 水	昼食	①チキンカレー ②キャベツとしらすのサラダ ③棒チーズ ④グレープフルーツ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 しらす干し チーズ	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり グレープフルーツ	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	①麦茶 ②豚南蛮うどん	干しうどん、油、片栗粉	豚もも肉	玉ねぎ、人参、ほうれん草、長ねぎ	かつお節(だし用)、醤油、みりん風、昆布(だし用)、塩
2 16 木	昼食	①麦入りごはん ②白菜の味噌汁 ③ハンバーグ ④ベイクドかぼちゃ ⑤オレンジ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖 油	豚ひき肉、豆乳	白菜、えのき草、人参 玉ねぎ かぼちゃ オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 塩
	午後おやつ	①牛乳 ②バナナヨーグルト ③クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト	バナナ	
3 17 金	昼食	①ごはん ②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 油、三温糖	油揚げ かじき 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	大根、万能ねぎ にんにく 人参、ごぼう、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和風ツナトースト	プールの巾着(パン)、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	醤油
4 18 土	昼食	①ごはん ②ほうれん草ともやしの味噌汁 ③鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④大根とツナのサラダ	米 油、三温糖、片栗粉 油、三温糖	油揚げ 鶏もも肉 ツナ缶	もやし、ほうれん草 ブロッコリー、玉ねぎ、人参 大根、さやいんげん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	①牛乳 ②ココアマフィン	ミックス粉、油、三温糖	牛乳 豆乳、卵		ココア(ビュアココア)
6 20 月	4日	①牛乳		牛乳		ココア(ビュアココア)
	18日	①牛乳 ②豆乳ココアケーキ	ミックス粉、油、三温糖	牛乳 豆乳		ココア(ビュアココア)
8 22 水	昼食	①麦入りごはん ②キャベツの味噌汁 ③肉じゃが ④ポイルえんどう ⑤清見オレンジ	米、押麦 じゃが芋、白滝、油、三温糖	油揚げ 豚もも肉	キャベツ、人参 玉ねぎ、人参 スナップえんどう 清見オレンジ	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 塩
	午後おやつ	①牛乳 ②きなこクリームサンド	デュラムファイン(パン)、三温糖、コンスターチ	牛乳 豆乳、きな粉		
7 21 火	昼食	①ごはん ②豆乳スープ ③タンドリーチキン ④ブロッコリーときのこのソテー ⑤グレープフルーツ	米 油	豆乳、ウインナー 鶏もも肉、ヨーグルト	白菜、玉ねぎ、人参 にんにく、生姜 ブロッコリー、しめじ、えのき草 グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、カレー粉、塩 醤油、塩
	午後おやつ	①牛乳 ②大学芋	さつま芋、油、三温糖、黒ごま	牛乳		醤油、酢
9 23 木	昼食	①ソース焼きそば ②豆腐とわかめのスープ ③しらすと大根のサラダ ④バナナ	焼きそばめん、油 ごま油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ しらす干し	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン 万能ねぎ 大根、きゅうり バナナ	中濃ソース、塩、こしょう 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中華おこわ	米、もち米、ごま油	牛乳 鶏もも肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
10 24 金	昼食	①たけのこごはん ②じゃが芋のすまし汁 ③さわらのみそ焼き ④白菜と小松菜のおかか和え ⑤オレンジ	米 じゃが芋 三温糖	油揚げ カットわかめ さわら かつお節	たけのこ(水煮) かぼちゃ 玉ねぎ 白菜、小松菜、人参 オレンジ	醤油、昆布(だし用)、酒、みりん風、塩 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
	午後おやつ	①牛乳 ②キャラット蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳	人参	ベーキングパウダー
11 25 土	昼食	①麦入りごはん ②かぶの味噌汁 ③鶏肉のねぎ塩焼き ④大豆とさつま芋のサラダ ⑤バナナ	米、押麦 ごま油 さつま芋、油、三温糖	鶏もも肉 大豆水煮	かぶ、小松菜 長ねぎ きゅうり、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	①牛乳 ②キャベツの塩スバゲティー	スバゲティー、油	牛乳 ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、人参	塩、こしょう
13 27 月	昼食	①ごはん ②もやしと小松菜の味噌汁 ③厚揚げのそぼろ煮 ④粉ふき芋(青のり)	米 三温糖、片栗粉、油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉 青のり	もやし、えのき草、小松菜 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 塩
	午後おやつ	①牛乳 ②クラッカージャムサンド	クラッカー	牛乳	いちごジャム	
14 28 火	昼食	①麦入りごはん ②春雨スープ ③チンジャオロース ④中華風きゅうり ⑤清見オレンジ	米、押麦 春雨 油、片栗粉、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉	人参、にら ピーマン、玉ねぎ、たけのこ(水煮)、にんにく、生姜 きゅうり 清見オレンジ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	①牛乳 ②納豆チャーハン	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
30 木	昼食	①ごはん ②かぼちゃの味噌汁 ③カレイのオニオンソースかけ ④キャベツとスナップエンドウのサラダ ⑤バナナ	米 油、小麦粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	カットわかめ カレイ	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ、スナップえんどう、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、塩、こしょう 醤油
	午後おやつ	①牛乳 ②高野豆腐のドーナツ	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
30 木	昼食	①ナポリタン ②キャベツのスープ ③ポテトサラダ ④清見オレンジ	スパゲティー、油、三温糖 じゃが芋、コーン缶、マヨドレ	豚ひき肉 ベーコン	玉ねぎ、ピーマン、にんにく キャベツ、人参 きゅうり、人参 清見オレンジ	ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩
	午後おやつ	①牛乳 ②グリーンピースとしらすのおにぎり	米	牛乳 しらす干し	グリーンピース	塩、昆布(だし用)

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつけます。
※図の行事、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)	480kcal	19.5g	15.0g	540kcal	22.0g	16.0g
今月の平均値	480kcal	20.7g	16.3g	540kcal	22.6g	16.6g