

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	
01 月 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、中華だし、素、醤油、塩 醤油、米みそ、みりん風、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ハムチーズトースト	牛乳 ブルマン 和付(パン)、油	牛乳 ピザ用チーズ、ハム(卵・乳使用)	玉ねぎ	
02 火 16 火	昼食	① ごはん ② オクラの味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ グレープフルーツ	米 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 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) 醤油、みりん風、酒 醤油、削り節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) 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、みかん缶	
03 水	昼食	① ごはん ② 茄子の味噌汁 ③ 鮭の黄金焼き ④ 小松菜ともやしのごま和え ⑤ バナナ	米 マヨドレ 白ごま、三温糖	生鮭	なす、玉ねぎ 人参 もやし、小松菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布 酒、醤油 醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココアケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク		ココア、ベーキングパウダー
04 木	昼食	① 七とうどん ② バイクドポテト ③ 大根サラダ ④ メロン	干しうどん、コーン缶 じゃが芋、油、片栗粉 マヨドレ	鶏もも肉 ツナ缶、かつお節	オクラ、生椎茸、人参 大根、人参 アンデスメロン	醤油、削り節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、塩 塩、カレー粉 醤油、酢
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② お星さまクッキー	小麦粉、片栗粉、バター、三温糖	牛乳		ココア
05 金 19 金	昼食	① ごはん ② 切干大根のスープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 粉ふき芋 ⑤ オレンジ	米 油 油、小麦粉、三温糖 じゃが芋	鶏もも肉	えのき茸、人参、切干大根、にんにく カットトマト缶、玉ねぎ オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩、パセリ粉 ケチャップ、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 焼きビーフン	ビーフン、油、ごま油	牛乳 豚もも肉	チンゲン菜、玉ねぎ、人参	醤油、コンソメ、塩、こしょう
06 土 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	豚もも肉 カットわかめ	玉ねぎ レンコン、人参 きゅうり	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、削り節(だし用) 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② いちごのスコーン	ミックス粉、油	牛乳 牛乳	いちごジャム	
08 月	昼食	① キーマカレー ② 夏野菜のバター焼き ③ ウィナー ④ パイナップル	米、押麦、油、三温糖、片栗粉 とうもろこし、バター	豚ひき肉 ウィンナー	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、生姜 人参、なす パイナップル	ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、塩、こしょう 塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 芋ようかん	さつまいも、三温糖	牛乳	寒天(粉)	塩
09 火 23 火	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ ひじき入り卵焼き ④ おくらのおかか和え ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 油、三温糖	卵、鶏ひき肉、乾燥ひじき、油揚げ かつお節	キャベツ、玉ねぎ たけのこ(水煮)、長ねぎ もやし、オクラ、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 削り節(だし用)、塩、醤油 醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 野菜マフィン	小麦粉、三温糖、油	牛乳 無調整豆乳	りんご、人参、小松菜	ベーキングパウダー
10 水 24 水	昼食	① 麦入りごはん ② 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ③ キャベツと豚肉のみそ炒め ④ 茹でとうもろこし ⑤ バナナ	米、押麦 片栗粉 油、三温糖 とうもろこし	鶏もも肉 豚もも肉	冬瓜、人参 キャベツ、赤ピーマン、長ねぎ、生姜 バナナ	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、みりん風、醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ミルキークリームパン	デュラムファイン(パン)、マシュマロ、三温糖、小麦粉	牛乳 牛乳		
11 木	昼食	① カレーライス ② ひとくちハンバーグ ③ スティックきゅうり ④ パイナップル	米、じゃが芋、押麦、油 ドライパン粉 マヨドレ	鶏もも肉 豚ひき肉、牛乳	玉ねぎ、人参 玉ねぎ きゅうり パイナップル	カレールウ ケチャップ、塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳(乳児おやつ) ② 揚げパン	デュラムファイン(パン)、三温糖、揚げ油	牛乳		
12 金 26 金	昼食	① 麦入りごはん ② 大根となめこの味噌汁 ③ 鮭のネギ塩焼き ④ ほうれん草の白和え ⑤ スイカ	米、押麦 ごま油 白ごま、三温糖	カットわかめ 生鮭 木綿豆腐	大根、なめこ 長ねぎ ほうれん草、人参 スイカ	米みそ、煮干し 塩、こしょう 醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 米粉のオレンジ蒸しパン	米粉、油、三温糖	牛乳	オレンジ天然果汁	ベーキングパウダー
13 土 27 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ チンゲン菜のお浸し	米 じゃが芋、三温糖、油	木綿豆腐、わかめ 豚ひき肉	長ねぎ 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、削り節(だし用)、塩 醤油、削り節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② コーンフレーク パナナ添え	コーンフレーク	牛乳	バナナ	
17 水 31 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 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 中華風おこわ	米、もち米、ごま油	牛乳 鶏ひき肉	たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
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、押麦 糸こんにゃく、油 揚げ油、ドライパン粉、小麦粉 三温糖	木綿豆腐 あじ	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、生椎茸 キャベツ、人参 アンデスメロン	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(午後おやつ) ② レーズンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー
25 木	昼食	① 梅しらすご飯 ② 水菜の味噌汁 ③ 鶏肉の竜田揚げ ④ ブロッコリーとしめじの和え物 ⑤ オレンジ	米 揚げ油、片栗粉 三温糖	しらす干し 油揚げ 鶏もも肉	梅干し 水菜、えのき茸 生姜 ブロッコリー、しめじ、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(乳児おやつ) ② 芋ようかん	さつまいも、三温糖	牛乳	寒天(粉)	塩
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	豚もも肉 棒チーズ	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	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 冷やしうどん	干しうどん、三温糖	油揚げ、カットわかめ	もやし	醤油、削り節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、塩
30 火	昼食	① ごはん ② 野菜ときのこのスープ ③ 豚肉のマリアナソース ④ 大豆のサラダ ⑤ グレープフルーツ	米 油、三温糖 油、三温糖	ベーコン 豚もも肉 大豆水煮	キャベツ、玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ、トマトピューレ キャベツ、きゅうり、人参 グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ポテトフライ	じゃが芋、揚げ油	牛乳		塩

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつけます。  
 ※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。  
 ※8日(月)は、地場産野菜を使用した献立になります。



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	481kcal	20.0g	16.7g	544kcal	21.7g	17.2g