



わかば 保育園(乳児・幼児)



アレルギー表示

●卵 ▲乳

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)	
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料	
1	火	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ (パイナップル)	牛肉	玉ねぎ・人参 きゅうり・赤ピーマン パイン(缶詰)	米(国産)・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	ハヤシルー・トマトケチャップ 塩	▲マンナ ビスケット	ミルクラスク 牛乳	▲食パン・▲マーガリン ▲スキムミルク・砂糖 ▲牛乳	
2	水	鶏肉の照焼 三色サラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	カリフラワー・きゅうり・トマト 大根・かぼちゃ・大根の葉	砂糖・油 砂糖・油 米(国産)	本みりん・醤油 酢・塩・醤油 だし	たべっ子ベイビー ビスケット	チヂミ 牛乳	小麦粉・でん粉・塩・豚肉・コーン ニラ・太もやし・油・醤油・ごま油 ▲牛乳	
3	木	野菜のほうとう風うどん ほうれん草ともやしのお浸し フルーツ (りんご)	赤みそ	かぼちゃ・大根・玉ねぎ・しめじ・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・太もやし・人参 りんご	うどん	だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし	▲雪の宿	節分スイートポテト 牛乳	さつまいも・砂糖・油・本みりん アスパラガスビスケット・コーンフレーク・黒ごま ▲牛乳	
4	金	赤魚の塩こうじ焼 ちくわと野菜のソテー まめまめごはん スープ	赤魚 ちくわ 大豆	玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・コーン	油 油 米(国産)	塩こうじ コンソメ 醤油・本みりん・料理酒・だし コンソメ	▲ビスコ	五平餅 (ごへいもち)	米(国産)・でん粉 赤みそ・砂糖	
5	土	和風あんかけ丼 平天と大根の煮物 味噌汁	豚肉 平天 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・しめじ・チンゲン菜 大根 春菊	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖 じゃが芋	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	聖型せんべい	市販菓子	クラッカー ぼたぼた焼き	
7	月	すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え 麦入りごはん 味噌汁	豚肉・豆腐 かつお節	玉ねぎ・人参・干しいたけ ブロッコリー・白菜	油・糸こんにゃく(白滝)・花麩・砂糖 米(国産)・押麦 じゃが芋	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	たべっ子ベイビー ビスケット	野菜パンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・野菜&果物ジュース ▲牛乳	
8	火	カレーライス ちくわと野菜のサラダ フルーツ (オレンジ)	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参 大根・きゅうり・黄ピーマン オレンジ	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖	カレーフレーク 酢・醤油	ばりんこ	炒めビーフン 牛乳	豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・ビーフン 油・鶏がらスープ・塩・醤油 ▲牛乳	
9	水	醤油ラーメン さつまいものパター焼 フルーツ (バナナ)	豚肉・平天	玉ねぎ・太もやし・人参・青ねぎ バナナ	中華麺・油 さつまいも・▲バター・油	醤油・鶏がらスープ・塩・醤油ラーメンスープ	▲マンナ ビスケット	ツナマヨおにぎり	米(国産)・ツナフレーク マヨネーズタイプ(卵不使用)	
10	木	鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ ケチャップライス スープ オレンジかん	鶏肉	しょうが 玉ねぎ・さやいんげん 人参・玉ねぎ・ドライパセリ ほうれん草・太もやし・赤ピーマン・かぼちゃ 寒天・オレンジジュース	小麦粉・でん粉・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・油 砂糖	醤油・料理酒 塩 トマトケチャップ・コンソメ・塩 コンソメ	▲ビスコ	お誕生日ケーキ (ジャム) 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・いちごジャム 油・▲ホイップクリーム ▲牛乳	
12	土	焼豚チャーハン ナムル はるさめスープ	焼豚	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 きゅうり・太もやし・赤ピーマン・にんにく 干しいたけ・青ねぎ	米(国産)・油 白ごま・砂糖・ごま油 緑豆春雨	鶏がらスープ・塩・醤油 醤油・塩 鶏がらスープ・醤油・塩	ルヴァン	市販菓子	アスパラガスビスケット ぼたぼた焼き	
14	月	ミートローフ 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	牛豚ひき肉 凍り豆腐	玉ねぎ・人参・グリーンピース・コーン さやいんげん 白菜・かぼちゃ・まいたけ	パン粉・でん粉・油 砂糖 米(国産)	塩・料理酒・本みりん・トマトケチャップ・とんかつソース だし・醤油・本みりん だし	▲エースコイン	きなこクッキー 牛乳	小麦粉・きな粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・豆腐 ▲牛乳	
15	火	サバの袖焼 ブロッコリーとえのきのごま和え 麦入りごはん 味噌汁	さば 油揚げ・赤みそ・白みそ	ゆず ブロッコリー・人参・えのきたけ 青ねぎ・白菜	砂糖・油 白ごま 米(国産)・押麦	醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	ばりんこ	ツナサンド 牛乳	▲食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) ツナフレーク・きゅうり ▲牛乳	
16	水	フライドチキン 小松菜と白菜のツナ和え ごはん 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク	小松菜・白菜・人参 大根・青ねぎ	小麦粉・でん粉・油 米(国産) おつゆ麩	鶏がらスープ 醤油・本みりん・だし だし	アスパラガス ビスケット	パイン蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・パイン(缶詰) ▲牛乳	
17	木	ビーフシチュー 大根とコーンのサラダ ロールパン フルーツ (オレンジ)	牛肉	人参・玉ねぎ・グリーンピース・トマトピューレ 大根・コーン・ブロッコリー・レモン果汁 オレンジ	じゃが芋・油 砂糖・油 ▲ロールパン	▲ビーフシチューミックス 酢・塩・醤油	▲ビスコ	梅おにぎり	米(国産)・あおきのり 練り梅	
18	金	鶏肉と根菜の和風カレー ころもサラダ フルーツ (りんご)	鶏肉	大根・だし昆布・れんこん・人参 さやいんげん・ブロッコリー りんご	米(国産)・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク	▲ウエハース	人参ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・油 豆腐・人参 ▲牛乳	
19	土	焼うどん ひじきとさつまいもの煮物 フルーツ (黄桃)	豚肉・かつお節 生揚げ	キャベツ・玉ねぎ・人参・太もやし・青ねぎ ひじき・さやいんげん 黄桃(缶詰)	うどん・油・でん粉 さつまいも・砂糖	料理酒・和風だし・醤油・塩 だし・醤油・料理酒	ルヴァン	市販菓子	アスパラガスビスケット ばりんこ	
21	月	マーボー豆腐丼 ナムル 中華スープ	豆腐・豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・赤ピーマン・青ねぎ 切干大根・人参・太もやし・にんにく キャベツ・チンゲン菜	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖・ごま油	醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩 醤油・塩 鶏がらスープ・醤油・塩	▲雪の宿	りんごケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖 油・りんご ▲牛乳	
22	火	赤魚のみそ煮 いんげんの塩昆布和え 麦入りごはん すまし汁	赤魚・赤みそ	しょうが さやいんげん・人参・えのきたけ・塩昆布 大根・わかめ・青ねぎ	でん粉・砂糖 米(国産)・押麦	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・塩	ばりんこ	ポテトフライ 牛乳	じゃが芋・油 塩 ▲牛乳	
24	木	炊き込みごはん ほうれん草とツナのおかか和え 豚汁	鶏肉・油揚げ ツナフレーク・かつお節 豚肉・赤みそ・白みそ	人参・干しいたけ ほうれん草・キャベツ 大根・ごぼう・人参・青ねぎ	米(国産)	醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	アスパラガス ビスケット	大学芋 牛乳	さつまいも・油 砂糖・黒ごま ▲牛乳	
25	金	きつねうどん かぶときゅうりのさっぱり和え さつまいもの天ぷら	味付け油揚げ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 かぶ・うまい菜・きゅうり・人参	うどん 砂糖 さつまいも・天ぷら粉・油	だし・醤油・本みりん・塩 酢・醤油・本みりん	たべっ子ベイビー ビスケット	そぼろおにぎり	米(国産)・豚ひき肉・油・醤油 砂糖・本みりん・コーン・塩	
26	土	豆腐の肉味噌丼 ツナとブロッコリーの中華和え 中華スープ	豆腐・豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ ツナフレーク	白菜・人参 ブロッコリー・キャベツ・コーン 黄ピーマン・玉ねぎ・かぶ	米(国産)・砂糖・でん粉 ごま油	だし・料理酒 醤油・本みりん・鶏がらスープ 鶏がらスープ・醤油・塩	ばりんこ	市販菓子	クラッカー ぼたぼた焼き	
28	月	白身魚フライ 花野菜サラダ ごはん スープ	白身魚フライ	カリフラワー・ブロッコリー・人参 ほうれん草・太もやし・赤ピーマン・かぼちゃ	油・砂糖 砂糖・油 米(国産)	トマトケチャップ・とんかつソース 酢・塩・醤油 コンソメ	ルヴァン	ミートマカロニ 牛乳	マカロニ・大豆たんぱく・玉ねぎ・油・小麦粉 トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・砂糖・塩 ▲牛乳	

幼児 栄養価の平均 エネルギー(工) 540kcal たんぱく質(た) 18.3g 脂質(脂) 15.7g カルシウム(Ca) 173mg 食塩相当量(食塩) 2.3g

乳児 栄養価の平均 エネルギー(工) 476kcal たんぱく質(た) 15.1g 脂質(脂) 14.4g カルシウム(Ca) 165mg 食塩相当量(食塩) 1.9g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

★ 午前おやつは、乳児のみとなります。