



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)	
			主にかからだをつくるもの	主にか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	水	白身魚の甘辛焼 ウインナーと野菜のソテー ごはん 味噌汁	ホキウ ウインナー 赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・人参・玉ねぎ なす・白菜・かぼちゃ	砂糖・でん粉 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 コンソメ だし	▲ウエハース	ようかん 牛乳	こしあん 寒天 ▲牛乳	
2	木	鶏醤油うどん さつま芋の天ぷら フルーツ(バナナ)	鶏肉 しらす 豆腐	玉ねぎ・人参・オクラ・だし昆布 バナナ	うどん・でん粉 さつま芋・小麦粉・油	だし・醤油・本みりん・塩 塩	星型せんべい	わかめおにぎり	米(国産) わかめご飯の素	
3	金	牛肉と野菜のケチャップ炒め ひじきと高野豆腐の煮物 麦入りごはん 味噌汁	牛肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン ひじき・さやいんげん 小松菜・えのきたけ	油・砂糖 砂糖 米(国産)・押麦 じゃが芋	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん だし	▲エースコイン	フルーツサンド 牛乳	▲食パン・黄桃(缶詰) ▲ホイップクリーム ▲牛乳	
4	土	中華丼 しらすとちまゆの甘酢和え 中華スープ	鶏肉 しらす 豆腐	白身・玉ねぎ・人参・干しいんげん・さやいんげん きゅうり・太もやし・赤ピーマン チンゲン菜	米(国産)・油・でん粉 砂糖	鶏がらスープ・醤油・塩 酢・醤油 鶏がらスープ・醤油・塩	ルヴァン	市販菓子	アスハラガスビスケット ぼたぼた焼き	
6	月	鶏肉のパン粉焼き 切干大根とこんにやくの炒め物 ごはん スープ	鶏肉 しらす	切干大根・人参・ほうれん草 ブロッコリー・コーン・わかめ	小麦粉・パン粉・油 つきこんにやく・こま油・砂糖 米(国産)	塩・トマトケチャップ 醤油・本みりん・料理酒 コンソメ	▲ビスコ	きなこトースト 牛乳	▲食パン・▲バター 砂糖・きな粉 ▲牛乳	
7	火	醤油ラーメン 胡瓜と白菜のごま和え フルーツ(オレンジ)	豚肉	玉ねぎ・人参・太もやし・キャベツ・コーン・トマト きゅうり・白菜・人参 オレンジ	中華麺・油 白ごま	醤油・鶏がらスープ・塩・醤油ラーメンスープ 醤油・本みりん・だし	ルヴァン	そぼろおにぎり	米(国産)・大豆たんぱく・油・醤油 砂糖・本みりん・人参・塩	
8	水	ドライカレー ハンバーグサラダ スープ	鶏ひき肉・大豆たんぱく ツナフレーク	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが かぼちゃ・グリーンピース キャベツ・わかめ	米(国産)・押麦・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーパウダー・コンソメ・トマトケチャップ・マスタード・塩	星型せんべい	磯辺じゃがもち 牛乳	じゃが芋・塩・でん粉 油・醤油・あおさのり ▲牛乳	
9	木	厚揚げと野菜の中華炒め さつま芋の煮物 ごはん すまし汁	豚肉・生揚げ・赤みそ	人参・玉ねぎ・まいにけ・チンゲン菜・しょうが 大根・ほうれん草	油・砂糖・でん粉 さつま芋 米(国産)	醤油・料理酒・鶏がらスープ 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	▲エースコイン	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ・油 きな粉・砂糖 ▲牛乳	
10	金	鶏肉のタルタルソースのせ 野菜サラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 しらす 豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ きゅうり・キャベツ・コーン・トマト 青ねぎ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)・砂糖 砂糖・油 米(国産) じゃが芋・おつゆ	本みりん・醤油・鶏がらスープ・酢 酢・醤油 だし	ルヴァン	フルーツヨーグルト 牛乳	黄桃(缶詰)・りんご・▲ヨーグルト 砂糖・コーンフレーク ▲牛乳	
11	土	五目うどん ほうれん草とえのきのゆかり和え 高野豆腐の煮物	鶏ささぎ・ちくわ・油揚げ 凍り豆腐	人参・大根・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・えのきたけ さやいんげん	うどん 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 ゆかり だし・醤油・料理酒	アスハラガス ビスケット	市販菓子	クラッカー 星型せんべい	
13	月	手づくりハンバーグ 大根とアスハラガスのサラダ ごはん 味噌汁	牛豚ひき肉 平天	玉ねぎ グリーンアスパラガス・大根・人参 小松菜・青ねぎ	パン粉・でん粉・油 油・砂糖 米(国産) 巻紙	コンソメ・醤油・鶏がらスープ・マスタード・塩 酢・醤油 だし	▲ウエハース	黒糖アガラサー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖 ▲牛乳	
14	火	鶏肉の甘酢炒め 胡瓜とキャベツのしらす和え ごはん スープ	鶏肉 しらす	しめじ・玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・キャベツ チンゲン菜・太もやし	でん粉・油・砂糖 米(国産)	酢・醤油・トマトケチャップ・鶏がらスープ 醤油・本みりん・だし 鶏がらスープ・醤油・塩	アスハラガス ビスケット	あじさい彩りかん 牛乳	寒天・▲カルピス 砂糖・ぶどうジュース ▲牛乳	
15	水	サバの旨煮 オクラと納豆のネバネバ和え ごはん 味噌汁	さば 納豆 赤みそ・白みそ	しょうが オクラ・人参 白菜・小松菜	砂糖 米(国産)	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油	▲エースコイン	ピザトースト 牛乳	▲食パン・トマトケチャップ・ピーマン 人参・玉ねぎ・▲ミックスチーズ ▲牛乳	
16	木	ピピン丼 中華スープ フルーツ(オレンジ)	鶏ひき肉 豆腐	ほうれん草・太もやし・大根・人参 かぼちゃ・青ねぎ オレンジ	米(国産)・押麦・油・砂糖・こま油	本みりん・醤油・鶏がらスープ・酢 鶏がらスープ・醤油・塩	▲マンナ ビスケット	だこ焼き風じゃが 牛乳	じゃが芋・でん粉・とんかつソース かつお節・マヨネーズタイプ(卵不使用)・あおさのり ▲牛乳	
17	金	肉じゃが ひじきサラダ ごはん 味噌汁	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん ひじき・人参・ほうれん草 大根・えのきたけ	じゃが芋・つきこんにやく(白濁)・砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん だし	▲ビスコ	野菜チップス 牛乳	さつま芋・ごぼう・人参 でん粉・油・塩 ▲牛乳	
18	土	麻婆丼 春雨サラダ 中華スープ	豆腐・大豆たんぱく・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・玉ねぎ きゅうり・トマト・わかめ わかめ・コーン・チンゲン菜	米(国産)・油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・こま油・砂糖	醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩 酢・醤油 鶏がらスープ・醤油・塩	ルヴァン	市販菓子	アスハラガスビスケット 星型せんべい	
20	月	あじのチーズ焼 昆布イリチー(炒め煮) ごはん 味噌汁	あじ・▲ミックスチーズ	細切大根・切干大根・干しいんげん・人参・さやいんげん チンゲン菜・玉ねぎ	砂糖・油 つきこんにやく・油・砂糖 米(国産) おつゆ	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	▲ウエハース	かぼちゃクッキー 牛乳	小麦粉・油 砂糖・かぼちゃ ▲牛乳	
21	火	味噌ラーメン ちくわの磯夫ら フルーツ(オレンジ)	豚肉・赤みそ ちくわ	玉ねぎ・人参・太もやし・キャベツ・コーン・トマト あおさのり オレンジ	中華麺・油・こま油 天ぷら粉・油	醤油・鶏がらスープ・塩	▲エースコイン	しらすおにぎり	米(国産)・だし・塩 しらす・醤油	
22	水	チキンハヤシ丼 野菜のサラダ スープ	鶏肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・きゅうり・キャベツ 玉ねぎ・ブロッコリー	米(国産)・油 油・砂糖	ハヤシルー・トマトケチャップ 酢・醤油 コンソメ	星型せんべい	きなこラスク 牛乳	▲食パン・▲バター きな粉・砂糖 ▲牛乳	
23	木	鶏肉の唐揚げ ほうれん草とキャベツの和え物 ロールパン スープ ハインカン カレーライス ブロッコリーのサラダ フルーツ(黄桃)	鶏肉 しらす	しょうが ほうれん草・キャベツ・人参 玉ねぎ・コーン 寒天・ハイン(缶詰)	小麦粉・でん粉・油 砂糖 ▲ロールパン じゃが芋 砂糖	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし コンソメ	アスハラガス ビスケット	お誕生ケーキ (みかん缶)	ホットケーキミックス・砂糖 みかん(缶詰)・▲ホイップクリーム ▲牛乳	
24	金	きつねうどん 胡瓜ともやし梅風味和え フルーツ(バナナ)	油揚げ	青ねぎ・だし昆布 きゅうり・太もやし・人参・練り梅 バナナ	うどん・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	アスハラガス ビスケット	星型せんべい クラッカー	小麦粉・油 砂糖・かぼちゃ ▲牛乳	
27	月	豚肉とごぼうの煮物 三色サラダ ごはん 味噌汁	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	ごぼう・人参・玉ねぎ・まいにけ・チンゲン菜 大根・トマト・さやいんげん 白菜	つきこんにやく・砂糖 油・砂糖 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油 だし	▲マンナ ビスケット	のり塩ポテト 牛乳	じゃが芋・でん粉・▲粉チーズ 塩・マヨネーズタイプ(卵不使用)・あおさのり ▲牛乳	
28	火	サバの甘辛焼 ひじき入り野菜炒め ごはん スープ	さば	ひじき・太もやし・人参・ピーマン 小松菜・玉ねぎ・かぼちゃ	砂糖・油 油・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 醤油・本みりん・料理酒・だし コンソメ	▲ビスコ	オレンジかん 牛乳	寒天・オレンジジュース 砂糖 ▲牛乳	
29	水	揚げ鶏の味噌がらめ しらすと胡瓜のサラダ ごはん すまし汁	鶏肉・赤みそ しらす	きゅうり・キャベツ・人参・コーン ほうれん草・えのきたけ	でん粉・油・砂糖 砂糖・油 米(国産) おつゆ	醤油・本みりん・だし 酢・醤油 だし・醤油・塩	ルヴァン	炒めビーフン 牛乳	ちくわ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・ビーフン 油・鶏がらスープ・塩・醤油 ▲牛乳	
30	木	三色丼 白菜のあおさのり 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	コーン・ほうれん草 白菜・さやいんげん・あおさのり 青ねぎ	米(国産)・砂糖・油 じゃが芋	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	▲エースコイン	ヨーグルト煎じ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・▲ヨーグルト ▲牛乳	

幼児 栄養価の平均 エネルギー(Ⅰ) 528kcal たんぱく質(たん) 18.8g 脂質(脂) 15.4g カルシウム(Ca) 205mg 食塩相当量(食塩) 2.0g

乳児 栄養価の平均 エネルギー(Ⅰ) 461kcal たんぱく質(たん) 15.6g 脂質(脂) 13.9g カルシウム(Ca) 192mg 食塩相当量(食塩) 1.7g

★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。



日付	曜日	屋敷	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	水	白身魚の甘辛焼 ウインナーと野菜のソテー 軟飯 味噌汁	ホキ ウインナー 赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・人参・玉ねぎ なす・白菜・かぼちゃ	砂糖・でん粉 油 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 コンソメ だし	▲ウエハース	ようかん	こしあん 寒天
2	木	鶏醤油うどん さつまいもの煮物 フルーツ(バナナ)	鶏肉 しらす 豆腐	玉ねぎ・人参・オクラ・だし昆布 バナナ	うどん・でん粉 さつまいも	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油	▲マンナ ビスケット	わかめ入り軟飯	米(国産) わかめご飯の素
3	金	牛肉と野菜のケチャップ炒め ひじきと高野豆腐の煮物 軟飯 味噌汁	牛肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン ひじき・さやいんげん 小松菜・えのきたけ	油・砂糖 砂糖 米(国産) じゃが芋	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん	おやさいぼーる	フルーツサンド	▲食パン・黄桃(缶詰) ▲ホイップクリーム
4	土	中華丼 しらすともやしの甘酢和え 中華スープ	鶏肉 しらす 豆腐	白身魚・玉ねぎ・人参・さいいんげん・さやいんげん きゅうり・太もやし・赤ピーマン チンゲン菜	米(国産)・油・でん粉 砂糖	鶏がらスープ・醤油・塩 酢・醤油 鶏がらスープ・醤油・塩	ハイハイ	市販菓子	ペビーゼンペイ おやさいぼーる(さつまいも)
6	月	鶏肉のパン粉焼き 切干大根とこんにやくの炒め物 軟飯 スープ	鶏肉 しらす	切干大根・人参・ほうれん草 ブロッコリー・コーン・わかめ	小麦粉・パン粉・油 つぎこんにやく・砂糖 米(国産)	塩・トマトケチャップ 醤油・本みりん・料理酒 コンソメ	野菜ハイハイ	きなこトースト	▲食パン・▲バター 砂糖・きな粉
7	火	醤油ラーメン 胡瓜と白菜の和えもの フルーツ(オレンジ)	鶏肉 しらす	玉ねぎ・人参・太もやし・キャベツ・コーン・鶏がら きゅうり・白菜・人参 オレンジ	中華麺・油	醤油・鶏がらスープ・塩・醤油ラーメンスープ 醤油・本みりん・だし	ハイハイ	そぼろ入り軟飯	米(国産)・大豆たんぱく・油・醤油 砂糖・本みりん・人参・塩
8	水	洋風そぼろがけ ハンパキンサラダ スープ	鶏ひき肉・大豆たんぱく ツナフレーク	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが かぼちゃ・グリーンピース キャベツ・わかめ	米(国産)・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	コンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース・塩 コンソメ	おやさいぼーる	磯辺じゃがもち	じゃが芋・塩・でん粉 油・醤油・あおさのり
9	木	厚揚げと野菜の中華炒め さつまいもの煮物 軟飯 すまし汁	鶏肉・生揚げ・赤みそ	人参・玉ねぎ・さいいんげん・チンゲン菜・しょうが 大根・ほうれん草	油・砂糖・でん粉 さつまいも 米(国産)	醤油・料理酒・鶏がらスープ 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	▲ウエハース	きなこマカロニ	マカロニ・油 きな粉・砂糖
10	金	鶏肉のタルタルソースのせ 野菜サラダ 軟飯 味噌汁	鶏肉 しらす 赤みそ・白みそ	玉ねぎ きゅうり・キャベツ・コーン・トマト 青ねぎ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)・砂糖 砂糖・油 米(国産) じゃが芋・おつゆ	酢・醤油 酢・醤油 だし	アンパンマン ペビーゼンペイ	フルーツヨーグルト	黄桃(缶詰)・りんご・▲ヨーグルト 砂糖・コーンフレーク
11	土	五目うどん ほうれん草とえのきたけのゆかり和え 高野豆腐の煮物	鶏ささみ・ちくわ・油揚げ 凍り豆腐	人参・大根・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・えのきたけ さやいんげん	うどん 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 ゆかり だし・醤油・料理酒	野菜ハイハイ	市販菓子	ペビーゼンペイ おやさいぼーる(さつまいも)
13	月	手づくりハンバーグ 大根とアスパラガスのサラダ 軟飯 味噌汁	牛豚ひき肉 平天 赤みそ・白みそ	玉ねぎ グリーンアスパラガス・大根・人参 小松菜・青ねぎ	パン粉・でん粉・油 油・砂糖 米(国産) 巻紙	コンソメ・醤油・鶏がらスープ・ウスターソース・塩 醤油 だし	▲ウエハース	黒糖アガラスー	小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖
14	火	鶏肉の甘酢炒め 胡瓜とキャベツのしらす和え 軟飯 スープ	鶏肉 しらす 赤みそ・白みそ	しめじ・玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・キャベツ チンゲン菜・太もやし	でん粉・油・砂糖 米(国産)	酢・醤油・トマトケチャップ・鶏がらスープ 醤油・本みりん・だし 鶏がらスープ・醤油・塩	アンパンマン ペビーゼンペイ	あじさい彩りかん	寒天・▲カルピス 砂糖・ぶどうジュース
15	水	白身魚と白菜の煮物 オクラと納豆のネバネバ和え 軟飯 味噌汁	たら 納豆 赤みそ・白みそ	白菜・人参 オクラ・人参 白菜・小松菜	米(国産)	だし・醤油 醤油 だし	ハイハイ	ピザトースト	▲食パン・トマトケチャップ・ピーマン 人参・玉ねぎ・▲ミックスチーズ
16	木	ピピン甘 中華スープ フルーツ(オレンジ)	鶏ひき肉 豆腐	ほうれん草・太もやし・大根・人参 かぼちゃ・青ねぎ オレンジ	米(国産)・油・砂糖	本みりん・醤油・鶏がらスープ・酢 鶏がらスープ・醤油・塩	▲マンナ ビスケット	だこ焼き風じゃが	じゃが芋・でん粉・とんかつソース かつお節・マヨネーズタイプ(卵不使用)・あおさのり
17	金	肉じゃが ひじきサラダ 軟飯 味噌汁	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん ひじき・人参・ほうれん草 大根・えのきたけ	じゃが芋・系こんにやく(白濁)・砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん だし	おやさいぼーる	蒸しやさい	さつまいも・人参 塩
18	土	麻婆丼 春雨サラダ 中華スープ	豆腐・大豆たんぱく・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・玉ねぎ きゅうり・トマト・わかめ わかめ・コーン・チンゲン菜	米(国産)・油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・砂糖	醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩 酢・醤油 鶏がらスープ・醤油・塩	野菜ハイハイ	市販菓子	ペビーゼンペイ おやさいぼーる(さつまいも)
20	月	白身魚のチーズ焼き 昆布イリチー(炒め煮) 軟飯 味噌汁	ホキ・▲ミックスチーズ	鶏ひき肉・切干大根・さいいんげん・人参・さやいんげん チンゲン菜・玉ねぎ	砂糖・油 つきこんにやく・油・砂糖 おつゆ	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	▲ウエハース	かぼちゃクッキー	小麦粉・油 砂糖・かぼちゃ
21	火	味噌ラーメン ちくわの磯焼き フルーツ(オレンジ)	豚肉・赤みそ ちくわ	玉ねぎ・人参・太もやし・コーン・鶏がら・しょうが あおさのり オレンジ	中華麺・油 油	醤油・鶏がらスープ・塩	アンパンマン ペビーゼンペイ	しらす入り軟飯	米(国産)・だし・塩 しらす・醤油
22	水	チキンハヤシ丼 野菜のサラダ スープ	鶏肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・きゅうり・キャベツ 玉ねぎ・ブロッコリー	米(国産)・油 油・砂糖	ハヤシ汁・トマトケチャップ 酢・醤油 コンソメ	ハイハイ	きなこラスク	▲食パン・▲バター きな粉・砂糖
23	木	鶏肉の照り煮 ほうれん草とキャベツの和え物 ロールパン スープ ハインカン	鶏肉 しらす	しょうが ほうれん草・キャベツ・人参 玉ねぎ・コーン 寒天・ハイン(缶詰)	でん粉 砂糖 ▲ロールパン じゃが芋 砂糖	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし コンソメ	おやさいぼーる	お誕生日ケーキ (みかん缶)	ホットケーキミックス・砂糖 みかん(缶詰)・▲ホイップクリーム
24	金	ポトフ ブロッコリーのサラダ 軟飯 フルーツ(黄桃)	鶏肉	玉ねぎ・人参 さいいんげん・ブロッコリー・玉ねぎ・赤ピーマン 黄桃(缶詰)	じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	コンソメ 酢・塩	▲ウエハース	フルーツヨーグルト	バナナ・りんご・▲ヨーグルト 砂糖・コーンフレーク
25	土	きつねうどん 胡瓜ともやしの梅風味和え フルーツ(バナナ)	油揚げ	青ねぎ・だし昆布 きゅうり・太もやし・人参・練り梅 バナナ	うどん・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	野菜ハイハイ	市販菓子	野菜ハイハイ おやさいぼーる(さつまいも)
27	月	豚肉とごぼうの煮物 三色サラダ 軟飯 味噌汁	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	ごぼう・人参・玉ねぎ・さいいんげん・チンゲン菜 大根・トマト・さやいんげん 白菜	つきこんにやく・砂糖 油・砂糖 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油 だし	▲マンナビスケット	のり塩ポテト	じゃが芋・でん粉・▲粉チーズ 塩・マヨネーズタイプ(卵不使用)・あおさのり
28	火	白身魚とさつまいもの煮物 ひじき入り野菜炒め 軟飯 スープ	ホキ	ひじき・太もやし・人参・ピーマン 小松菜・玉ねぎ・かぼちゃ	さつまいも 油・砂糖 米(国産)	だし・醤油 醤油・本みりん・料理酒・だし コンソメ	ハイハイ	オレンジかん	寒天・オレンジジュース 砂糖
29	水	鶏の味噌煮 しらすと胡瓜のサラダ 軟飯 すまし汁	鶏肉・赤みそ しらす	きゅうり・キャベツ・人参・コーン ほうれん草・えのきたけ	でん粉・砂糖 砂糖・油 米(国産) おつゆ	醤油・本みりん・だし 酢・醤油 だし・醤油・塩	野菜ハイハイ	炒めビーフン	ちくわ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・ビーフン 油・鶏がらスープ・塩・醤油
30	木	三色丼 白菜のあおさのり 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	コーン・ほうれん草 白菜・さいいんげん・あおさのり 青ねぎ	米(国産)・砂糖・油 じゃが芋	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	おやさいぼーる	ヨーグルト蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・▲ヨーグルト

栄養士の平均 エネルギー(1食) 314kcal たんぱく質(たん) 11.2g 脂質(脂) 6.9g カルシウム(Ca) 111mg 食塩相当量(食塩) 1.4g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。



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)	
			主にかからだをつくるもの	主にか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	水	白身魚とかぼちゃの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	ホキ	かぼちゃ・玉ねぎ ほうれん草・人参	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	▲ウエハース	バナナヨーグルト	▲ヨーグルト・砂糖 バナナ
2	木	鶏ささみと野菜のうどん ブロッコリーとトマトの煮浸し さつま芋の煮物	鶏ささみ	キャベツ・玉ねぎ ブロッコリー・トマト	うどん さつま芋	だし・醤油 だし だし・醤油	▲マンナ ビスケット	にんじん5倍がゆ	米(国産) 人参
3	金	鶏ミンチとキャベツの煮物 小松菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉	キャベツ・ピーマン 小松菜・人参	米(国産) じゃが芋	だし・醤油 だし・醤油 だし	おやさいぼーる	野菜にゅうめん	そうめん・小松菜・人参 玉ねぎ・だし・醤油
4	土	白身魚と人参の煮物 白菜の煮浸し 5倍がゆ スープ	たら	人参・玉ねぎ 白菜 チンゲン菜・赤ハブリカ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい おやさいぼーる(さつま芋)
6	月	豆腐とさつま芋の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	豆腐	玉ねぎ ブロッコリー・人参 ほうれん草	さつま芋 米(国産) そうめん	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ハイハイ	パンがゆ	▲食パン ▲スキムミルク
7	火	鶏ミンチと野菜のうどん 小松菜の煮浸し フルーツ(オレンジ)	鶏ひき肉	キャベツ・人参 小松菜 オレンジ	うどん	だし・醤油 だし・醤油	ハイハイ	あおさ入り5倍がゆ	米(国産) あおさのみ
8	水	鶏ミンチとかぼちゃの煮物 ピーマンと人参の煮物 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	かぼちゃ ピーマン・人参 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	おやさいぼーる	きなこじゃが	じゃが芋・きな粉 砂糖・塩
9	木	豆腐とチンゲン菜の煮物 さつま芋の煮物 5倍がゆ スープ	豆腐	チンゲン菜・人参 大根・キャベツ	さつま芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	▲ウエハース	さつまいもおやき	さつま芋・砂糖 でん粉
10	金	白身魚とトマトの煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ 味噌汁	ホキ	トマト・小松菜	じゃが芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	アンパンマン ベビーせんべい	りんごヨーグルト	▲ヨーグルト・砂糖 りんご
11	土	豆腐と大根のうどん ほうれん草と人参の煮浸し 蒸かぼちゃ	豆腐	大根・人参 ほうれん草・人参 かぼちゃ	うどん	だし・醤油 だし・醤油	野菜ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい おやさいぼーる(さつま芋)
13	月	白身魚とブロッコリーの煮物 さつま芋の煮物 5倍がゆ 味噌汁	ホキ	ブロッコリー・人参 小松菜・大根	さつま芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	▲ウエハース	ヨーグルト	▲ヨーグルト・砂糖 オレンジ
14	火	鶏ミンチと野菜の煮物 キャベツと人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参 チンゲン菜・大根	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	アンパンマン ベビーせんべい	野菜入りにゅうめん	そうめん・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・だし・醤油
15	水	白身魚と白菜の煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ 味噌汁	たら	白菜・人参 かぼちゃ 小松菜・玉ねぎ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	パンがゆ	▲食パン ▲スキムミルク
16	木	豆腐と人参の煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ 味噌汁	豆腐	人参・玉ねぎ かぼちゃ 大根・ほうれん草	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	▲マンナ ビスケット	じゃがいもおやき	じゃが芋 でん粉
17	金	鶏ミンチとキャベツの煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	キャベツ・ピーマン ブロッコリー・人参 トマト・ほうれん草	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	おやさいぼーる	人参入り5倍がゆ	米(国産) 人参
18	土	白身魚と野菜の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ 味噌汁	たら	人参・玉ねぎ 小松菜・白菜	じゃが芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい おやさいぼーる(さつま芋)
20	月	豆腐とチンゲン菜の煮物 だいこんの煮物 5倍がゆ 味噌汁	豆腐	チンゲン菜・人参 大根 白菜・玉ねぎ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	▲ウエハース	かぼちゃおやき	かぼちゃ でん粉
21	火	鶏ささみとさつま芋のうどん ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し フルーツ(オレンジ)	鶏ささみ	人参 ブロッコリー・玉ねぎ オレンジ	うどん・さつま芋	だし・醤油 だし・醤油	アンパンマン ベビーせんべい	ほうれん草入り5倍がゆ	米(国産) ほうれん草
22	水	白身魚と野菜の煮物 キャベツと小松菜の煮浸し 5倍がゆ スープ	ホキ	玉ねぎ・赤ハブリカ キャベツ・小松菜 なす・人参	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	パンがゆ	▲食パン ▲スキムミルク
23	木	鶏ささみとほうれん草の煮物 さつま芋の煮物 5倍がゆ スープ	鶏ささみ	ほうれん草・人参 キャベツ・玉ねぎ	さつま芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	おやさいぼーる	みそ入り5倍がゆ	米(国産)・人参 赤みそ
24	金	豆腐とキャベツの煮物 ブロッコリーの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐	キャベツ・人参 ブロッコリー・黄ハブリカ なす	米(国産) そうめん	だし・醤油 だし・醤油 だし	▲ウエハース	ヨーグルト	▲ヨーグルト・砂糖 バナナ
25	土	白身魚と小松菜のうどん じゃが芋の煮物 フルーツ(バナナ)	ホキ	小松菜・人参 バナナ	うどん じゃが芋	だし・醤油 だし・醤油	野菜ハイハイ	市販菓子	野菜ハイハイ おやさいぼーる(さつま芋)
27	月	豆腐と大根の煮物 トマトと玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐	大根・人参 トマト・玉ねぎ 白菜・チンゲン菜	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	▲マンナビスケット	かぼちゃおやき	かぼちゃ でん粉
28	火	白身魚とさつま芋の煮物 人参とピーマンの煮浸し 5倍がゆ スープ	ホキ	人参・ピーマン 小松菜・玉ねぎ	さつま芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	しらす入り5倍がゆ	米(国産) しらす
29	水	鶏ミンチとキャベツの煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	キャベツ・ほうれん草 かぼちゃ 人参	米(国産) おつゆ麩	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ハイハイ	野菜入りにゅうめん	そうめん・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・だし・醤油
30	木	豆腐と小松菜の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ スープ	豆腐	小松菜・人参 キャベツ・玉ねぎ	じゃが芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	おやさいぼーる	ヨーグルト	▲ヨーグルト・砂糖 オレンジ

★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。



日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			その他	おやつ(午後)	
			主にならだをつくるもの	主にならだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの		献立	材料
1	水	白身魚とかぼちゃの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 了悟がゆ 味噌汁	ホキ 赤みそ	かぼちゃ・玉ねぎ ほうれん草・人参 なす・白菜	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	バナナヨーグルト	▲ヨーグルト・砂糖 バナナ
2	木	鶏ささみと野菜のうどん ブロッコリーとトマトの煮浸し さつま芋の煮物	鶏ささみ	キャベツ・玉ねぎ ブロッコリー・トマト	うどん さつま芋	だし・醤油 だし だし・醤油	にんじん7倍がゆ	米(国産) 人参
3	金	鶏ミンチとキャベツの煮物 小松菜と人参の煮浸し 了悟がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	キャベツ・ピーマン 小松菜・人参 玉ねぎ	米(国産) じゃが芋	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜にゅうめん	そうめん・小松菜・人参 玉ねぎ・だし・醤油
4	土	白身魚と人参の煮物 白菜の煮浸し 了悟がゆ スープ	たら	人参・玉ねぎ 白菜 チンゲン菜・赤パプリカ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	市販菓子	ベビーせんべい おやさいぼー(さつま芋)
6	月	豆腐とさつま芋の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 了悟がゆ スープ	豆腐	玉ねぎ ブロッコリー・人参 ほうれん草	さつま芋 米(国産) そうめん	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	パンがゆ	▲食パン ▲スキムミルク
7	火	鶏ミンチと野菜のうどん 小松菜の煮浸し フルーツ(オレンジ)	鶏ひき肉	キャベツ・人参 小松菜 オレンジ	うどん	だし・醤油 だし・醤油	あおさ入り7倍がゆ	米(国産) あおさのり
8	水	鶏ミンチとかぼちゃの煮物 ピーマンと人参の煮物 了悟がゆ スープ	鶏ひき肉	かぼちゃ ピーマン・人参 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	きなこじゃが	じゃが芋・きな粉 砂糖・塩
9	木	豆腐とチンゲン菜の煮物 さつま芋の煮物 了悟がゆ スープ	豆腐	チンゲン菜・人参 大根・キャベツ	さつま芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	さつまいもおやき	さつま芋・砂糖 でん粉
10	金	白身魚とトマトの煮物 じゃが芋の煮物 了悟がゆ 味噌汁	からすがれい 赤みそ	トマト・小松菜 なす・玉ねぎ	じゃが芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	りんごヨーグルト	▲ヨーグルト・砂糖 りんご
11	土	豆腐と大根のうどん ほうれん草と人参の煮浸し 蒸かぼちゃ	豆腐	大根・人参 ほうれん草・人参 かぼちゃ	うどん	だし・醤油 だし・醤油	市販菓子	ベビーせんべい おやさいぼー(さつま芋)
13	月	白身魚とブロッコリーの煮物 さつま芋の煮物 了悟がゆ 味噌汁	ホキ 赤みそ	ブロッコリー・人参 小松菜・大根	さつま芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	ヨーグルト	▲ヨーグルト・砂糖 オレンジ
14	火	鶏ミンチと野菜の煮物 キャベツと人参の煮浸し 了悟がゆ スープ	鶏ひき肉	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参 チンゲン菜・大根	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜入りにゅうめん	そうめん・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・だし・醤油
15	水	白身魚と白菜の煮物 かぼちゃの煮物 了悟がゆ 味噌汁	たら 赤みそ	白菜・人参 かぼちゃ 小松菜・玉ねぎ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	パンがゆ	▲食パン ▲スキムミルク
16	木	豆腐と人参の煮物 かぼちゃの煮物 了悟がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	人参・玉ねぎ かぼちゃ 大根・ほうれん草	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	じゃがいもおやき	じゃが芋 でん粉
17	金	鶏ミンチとキャベツの煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 了悟がゆ スープ	鶏ひき肉	キャベツ・ピーマン ブロッコリー・人参 トマト・ほうれん草	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	人参入り7倍がゆ	米(国産) 人参
18	土	白身魚と野菜の煮物 キャベツと小松菜の煮浸し 了悟がゆ スープ	たら	玉ねぎ・赤パプリカ キャベツ・小松菜 なす・人参	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	市販菓子	ベビーせんべい おやさいぼー(さつま芋)
20	月	豆腐とチンゲン菜の煮物 だいこんの煮物 了悟がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	チンゲン菜・人参 大根 玉ねぎ	米(国産) おつゆ麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	かぼちゃおやき	かぼちゃ でん粉
21	火	鶏ささみとさつま芋のうどん ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し フルーツ(オレンジ)	鶏ささみ	人参 ブロッコリー・玉ねぎ オレンジ	うどん・さつま芋	だし・醤油 だし・醤油	ほうれん草入り7倍がゆ	米(国産) ほうれん草
22	水	白身魚と野菜の煮物 キャベツと小松菜の煮浸し 了悟がゆ スープ	ホキ	玉ねぎ・赤パプリカ キャベツ・小松菜 なす・人参	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	パンがゆ	▲食パン ▲スキムミルク
23	木	鶏ささみとほうれん草の煮物 さつま芋の煮物 了悟がゆ スープ	鶏ささみ	ほうれん草・人参 キャベツ・玉ねぎ	さつま芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	みそ入り7倍がゆ	米(国産)・人参 赤みそ
24	金	豆腐とキャベツの煮物 ブロッコリーの煮浸し 了悟がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	キャベツ・人参 ブロッコリー・黄パプリカ なす	米(国産) そうめん	だし・醤油 だし・醤油 だし	ヨーグルト	▲ヨーグルト・砂糖 バナナ
25	土	白身魚と小松菜のうどん じゃが芋の煮物 フルーツ(バナナ)	ホキ	小松菜・人参 バナナ	うどん じゃが芋	だし・醤油 だし・醤油	市販菓子	野菜ハイハイ おやさいぼー(さつま芋)
27	月	豆腐と大根の煮物 トマトと玉ねぎの煮浸し 了悟がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	大根・人参 トマト・玉ねぎ 白菜・チンゲン菜	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	かぼちゃおやき	かぼちゃ でん粉
28	火	白身魚とさつま芋の煮物 人参とピーマンの煮浸し 了悟がゆ スープ	ホキ	人参・ピーマン 小松菜・玉ねぎ	さつま芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	しらす入り7倍がゆ	米(国産) しらす
29	水	鶏ミンチとキャベツの煮物 かぼちゃの煮物 了悟がゆ スープ	鶏ひき肉	キャベツ・ほうれん草 かぼちゃ 人参	米(国産) おつゆ麩	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜入りにゅうめん	そうめん・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・だし・醤油
30	木	豆腐と小松菜の煮物 じゃが芋の煮物 了悟がゆ スープ	豆腐	小松菜・人参 キャベツ・玉ねぎ	じゃが芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ヨーグルト	▲ヨーグルト・砂糖 オレンジ

★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。



わかば保育園(初期)



日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			
			主にかからだをつくるもの	主にか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
1	水	白身魚のペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ	からすがれい	ほうれん草	米(国産)	
2	木	豆腐のペースト さつまいものペースト 10倍がゆ	豆腐		さつまいも 米(国産)	
3	金	小松菜のペースト キャベツのペースト 10倍がゆ		小松菜 キャベツ	米(国産)	
4	土	かぼちゃのペースト 白菜のペースト 10倍がゆ		かぼちゃ 白菜	米(国産)	
6	月	ブロッコリーのペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ		ブロッコリー 玉ねぎ	米(国産)	
7	火	白身魚のペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ	たら	小松菜	米(国産)	
8	水	じゃが芋のペースト 人参のペースト 10倍がゆ		人参	じゃが芋 米(国産)	
9	木	豆腐のペースト さつまいものペースト 10倍がゆ	豆腐		さつまいも 米(国産)	
10	金	小松菜のペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ		小松菜 玉ねぎ	米(国産)	
11	土	ほうれん草のペースト かぼちゃのペースト 10倍がゆ		ほうれん草 かぼちゃ	米(国産)	
13	月	大根のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ		大根 ブロッコリー	米(国産)	
14	火	キャベツのペースト 人参のペースト 10倍がゆ		キャベツ 人参	米(国産)	
15	水	白身魚のペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ	たら	小松菜	米(国産)	
16	木	豆腐のペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ	豆腐	ほうれん草	米(国産)	
17	金	さつまいものペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ		ブロッコリー	さつまいも 米(国産)	
18	土	じゃが芋のペースト 人参のペースト 10倍がゆ		人参	じゃが芋 米(国産)	
20	月	かぼちゃのペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ		かぼちゃ 玉ねぎ	米(国産)	
21	火	ほうれん草のペースト キャベツのペースト 10倍がゆ		ほうれん草 キャベツ	米(国産)	
22	水	白身魚のペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ	からすがれい	小松菜	米(国産)	
23	木	豆腐のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ	豆腐	ブロッコリー	米(国産)	
24	金	さつまいものペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ		ほうれん草	さつまいも 米(国産)	
25	土	じゃが芋のペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ		小松菜	じゃが芋 米(国産)	
27	月	白菜のペースト 人参のペースト 10倍がゆ		白菜 人参	米(国産)	
28	火	白身魚のペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ	たら	小松菜	米(国産)	
29	水	ほうれん草のペースト かぼちゃのペースト 10倍がゆ		ほうれん草 かぼちゃ	米(国産)	
30	木	豆腐のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ	豆腐	ブロッコリー	米(国産)	

★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。