



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	金	マーメイドチキン キャベツのおおきおえ ごはん 味噌汁 赤みそ・白みそ	鶏肉 ちくわ キャベツ・ほうれん草・人参・あおさのり えのきだけ・青ねぎ	キャベツ・ほうれん草・人参・あおさのり えのきだけ・青ねぎ	小麦粉・油・マーメイド 白こま 米(国産) 巻藪	塩・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし	▲雪の宿	ぶどうかん 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 ▲牛乳	
2	土	わかめうどん 牛肉と大根の煮物 フルーツ(オレンジ)	生揚げ 牛肉 わかめ・青ねぎ・だし昆布 大根・人参・グリーンピース オレンジ	うどん 砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・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 ぼたぼた焼き		
4	月	肉じゃが 切干大根サラダ ごはん 味噌汁 赤みそ・白みそ	豚肉 肉じゃが 切干大根・きゅうり・人参・黄ピーマン 味噌汁 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやえんどう 切干大根・きゅうり・人参・黄ピーマン わかめ・チンゲン菜・太もやし	じゃが芋・系こんにやく(白濁)・砂糖 砂糖・ごま油 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・酢・本みりん だし	はりんこ	黄桃ドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・黄桃(缶詰) 油・グラニュー糖 ▲牛乳	
5	火	そぼろ丼 平天とキャベツの煮浸し 味噌汁	鶏ひき肉 平天 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・コーン・さやえんどう キャベツ・オクラ チンゲン菜・玉ねぎ	米(国産)・油・砂糖 砂糖	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	ルヴァン	ツナサンド 牛乳	▲黄パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) ツナフレック・きゅうり ▲牛乳	
6	水	牛肉コロッケ なすのケチャップ炒め 麦入りごはん 味噌汁	ウインナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	なす・玉ねぎ・人参・ピーマン 小松菜・しめじ	牛肉コロッケ・油 油・砂糖 米(国産)・押麦	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 だし	聖世せんべい	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	
7	木	七たピラフ ほうれん草ともやしのお浸し にゅうめん パイナップル	ウインナー	人参・玉ねぎ・ドライパセリ ほうれん草・太もやし 人参・白菜・オクラ 寒天・パイナップル	米(国産)・油 そうめん 砂糖	コンソメ・塩 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	▲エースコイン	お星さまクッキー (七夕) 牛乳	小麦粉・油 砂糖 ▲牛乳	
8	金	夏野菜カレー ころもサラダ フルーツ(スイカ)	豚肉 ころも 油揚げ・赤みそ・白みそ	なす・かぼちゃ・ピーマン・玉ねぎ 大根・キャベツ・コーン・さやいんげん ずいか	米(国産)・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク 塩	ルヴァン	ごまちゃんすこう 牛乳	小麦粉・白こま・油 砂糖・塩 ▲牛乳	
9	土	冷やしうどん しらすとブロックリーのソテー フルーツ(バナナ)	ツナフレック しらす 白身・きゅうり・コーン・わかめ ブロックリー・太もやし バナナ	うどん 油	つゆ コンソメ	アスパラガス ビスケット	市販菓子	クラッカー はりんこ		
11	月	豚肉とかぼちゃの煮物 オクラと納豆おえ ごはん 味噌汁 赤みそ・白みそ	豚肉 納豆 かぼちゃ・玉ねぎ・さやいんげん オクラ・人参 大根・わかめ	砂糖 米(国産) おつゆ	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし	▲ウエハース	フルーツポンチ 牛乳	寒天・砂糖 パイナップル(缶詰)・黄桃(缶詰) ▲牛乳		
12	火	鶏肉の塩こうじ揚げ ツナサラダ ごはん スープ	鶏肉 ツナフレック にんにく・しょうが キャベツ・人参・グリーンピース ほうれん草・コーン	小麦粉・でん粉・油 砂糖・オリーブ油 米(国産) じゃが芋	塩こうじ 酢・塩・醤油 コンソメ	アスパラガス ビスケット	黒糖ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・黒砂糖 ▲牛乳		
13	水	白身魚のりマヨネーズ焼 うす揚げと小松菜の煮浸し ごはん 味噌汁	ホキ 油揚げ 白身魚・小松菜・人参 豆腐・赤みそ・白みそ	小松菜・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩 醤油・本みりん・だし だし	▲エースコイン	ヨーグルトかん 牛乳	寒天・砂糖 ▲ヨーグルト・ブルーベリージャム ▲牛乳		
14	木	冷やしそぼろ中華 大学芋 フルーツ(オレンジ)	鶏ひき肉 大豆たんぱく 玉ねぎ・人参 オレンジ	中華麺・ごま油・砂糖・油 さつま芋・油・砂糖・黒ごま	醤油・冷やし中華の素	▲マンナ ビスケット	昆布おにぎり	米(国産) 塩昆布		
15	金	手づくりハンバーグ グリーンサラダ ごはん スープ	牛豚ひき肉 玉ねぎ・なす・ピーマン・トマト ブロックリー・きゅうり・人参 小松菜・キャベツ・わかめ	パン粉・でん粉・油 砂糖 米(国産)	コンソメ・塩・トマトケチャップ 酢・醤油 コンソメ	▲ピスコ	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖 油・かぼちゃ ▲牛乳		
16	土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 白菜とオクラの和え物 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・太もやし・赤ピーマン・グリーンピース 白菜・人参・オクラ チンゲン菜・しめじ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	ルヴァン	市販菓子	アスパラガスビスケット 聖世せんべい		
19	火	マーボー丼 野菜サラダ 中華スープ	豆腐・鶏ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ しょうが・玉ねぎ ブロックリー・人参・キャベツ 大根・さやいんげん	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 オリーブ油・砂糖 緑豆春雨	醤油・料理酒・鶏がらスープ 酢・醤油 鶏がらスープ	▲エースコイン	たこ焼き風じゃが 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		
20	水	サバの塩焼 ウインナーとほうれん草の洋風おえ ごはん すまし汁	さば ウインナー 油揚げ えのきだけ	油 米(国産) そうめん	塩 コンソメ だし・醤油・塩	聖世せんべい	バナナドック 牛乳	バナナ・ホットケーキミックス 砂糖・油 ▲牛乳		
21	木	豚丼 白菜とブロックリーの梅風味和え 味噌汁	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・ピーマン 白菜・ブロックリー・練り梅 ほうれん草・青ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	アスパラガス ビスケット	野菜ピザトースト 牛乳	▲黄パン・トマトケチャップ・オクラ 人参・玉ねぎ・▲ミックスチーズ ▲牛乳		
22	金	鶏肉のカレー風味焼 ひじきサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 ひじき・人参・きゅうり・コーン 赤みそ・白みそ	小麦粉・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ・コンソメ だし・醤油・本みりん だし	▲ピスコ	フルーツヨーグルト 牛乳	黄桃(缶詰)・バナナ・▲ヨーグルト 砂糖・コーンフレーク ▲牛乳		
23	土	焼きそば 平天と小松菜のお浸し 味噌汁	豚肉・かつお節 平天 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・あおさのり 小松菜・さやいんげん しめじ・青ねぎ	焼きそば用麺・油 中濃ソース・とんかつソース 醤油・本みりん・だし だし	アスパラガス ビスケット	市販菓子	聖世せんべい クラッカー		
25	月	鶏肉の照焼 白菜の中華サラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	白菜・チンゲン菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ	油・砂糖 砂糖・ごま油 米(国産)	醤油・本みりん 醤油・酢 だし	▲マンナ ビスケット	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳	
26	火	厚揚げの野菜あんかけ 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	生揚げ・豚肉 平天 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・さやえんどう 切干大根・ごぼう ほうれん草・太もやし	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産) 巻藪	醤油・本みりん・料理酒・だし だし・醤油・料理酒 だし	▲ピスコ	オレンジサワーかん 牛乳	寒天・▲カルピス オレンジジュース ▲牛乳	
27	水	ハヤシライス キャベツと小松菜の洋風和え フルーツ(オレンジ)	牛肉 ウインナー 玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・小松菜・人参 オレンジ	米(国産)・押麦・油	ハヤシルー・トマトケチャップ コンソメ	ルヴァン	チヂミ 牛乳	小麦粉・でん粉・塩・豚肉・二郎 玉ねぎ・油・醤油・ごま油 ▲牛乳		
28	木	鶏肉の唐揚げ ツナサラダ とうもろこしごはん スープ りんごかん	鶏肉 ツナフレック 豆腐 チンゲン菜・わかめ 寒天・りんごジュース	小麦粉・でん粉・油 砂糖・オリーブ油 米(国産) 砂糖	醤油・料理酒 酢・塩・醤油 塩・料理酒 コンソメ	▲エースコイン	お誕生日ケーキ (みかん缶)	ホットケーキミックス・砂糖・油 みかん(缶詰)・バナナ・▲ホイップクリーム ▲牛乳		
29	金	冷やしうどん さつま芋の天ぷら もやしといんげんのしらす和え	ツナフレック・鶏ささみ しらす 太もやし・さやいんげん・人参	うどん さつま芋・小麦粉・油	つゆ 塩 醤油・本みりん・だし	聖世せんべい	ピザお焼き	※(国産)トマトケチャップ・▲ミックスチーズ・ツナフレック ピーマン・でん粉・油		
30	土	ピピンパ ナムル 中華スープ	牛肉 小松菜・太もやし・人参 切干大根・人参・チンゲン菜・にんにく 玉ねぎ・白菜・青ねぎ	米(国産)・油・白こま・ごま油・砂糖 白こま・砂糖・ごま油	鶏肉のたれ・醤油・本みりん・鶏がらスープ・酢 醤油・塩 鶏がらスープ	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		

幼児 栄養価の平均 エネルギー(E) 535kcal たんぱく質(t) 18.5g 脂質(脂) 16.0g カルシウム(Ca) 191mg 食塩相当量(食塩) 1.9g

乳児 栄養価の平均 エネルギー(E) 472kcal たんぱく質(t) 15.4g 脂質(脂) 14.4g カルシウム(Ca) 172mg 食塩相当量(食塩) 1.6g

★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	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	その他	献立	献立	材料
1	金	マーメイドチキン キャベツのおおきおえ 軟飯 味噌汁 赤みそ・白みそ	鶏肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	キャベツ・ほうれん草・人参・あおさのり えのきだけ・青ねぎ	小麦粉・油・マーメイド 米(国産) 巻藪	塩・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	おやさいぼーる	ぶどうかん	寒天・ぶどうジュース 砂糖
2	土	わかめうどん 牛肉と大根の煮物 フルーツ(オレンジ)	生揚げ 牛肉	わかめ・青ねぎ・だし昆布 大根・人参・グリーンピース オレンジ	うどん 砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・料理酒	ハイハイ	市販菓子	ペビーせんべい おやさいぼーる(さつま芋)
4	月	肉じゃが 切干大根サラダ 軟飯 味噌汁	豚肉	玉ねぎ・人参・さやえんどう 切干大根・きゅうり・人参・黄ピーマン	じゃが芋・糸こんにゃく(白濁)・砂糖 砂糖 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・酢・本みりん だし	野菜ハイハイ	黄桃蒸しパン	ホットケーキミックス・砂糖 黄桃(缶詰)
5	火	そぼろ丼(軟飯) 平天とキャベツの煮浸し 味噌汁	鶏ひき肉 平天 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・コーン・さやえんどう キャベツ・オクラ チンゲン菜・玉ねぎ	米(国産)・油・砂糖 砂糖	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	ハイハイ	ツナサンド	▲黄パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) ツナフレック・きゅうり
6	水	白身魚とブロッコリーの煮物 なすのケチャップ炒め 軟飯 味噌汁	だら ウィンナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	ブロッコリー なす・玉ねぎ・人参・ピーマン 小松菜・しめじ	油・砂糖 米(国産)	だし・醤油 トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 だし	おやさいぼーる	フルーツヨーグルト	黄桃(缶詰)・りんご・▲ヨーグルト 砂糖・コーンフレック
7	木	七ツピラフ(軟飯) ほうれん草ともやしのお浸し にゅうめん ハインカン	ウィンナー	人参・玉ねぎ・ドライパセリ ほうれん草・太もやし 人参・白菜・オクラ 寒天・ハイン(缶詰)	米(国産)・油 そうめん 砂糖	コンソメ・塩 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	▲ウエハース	お星さまクッキー (七夕)	小麦粉・油 砂糖
8	金	ポトフ ころころサラダ 軟飯 フルーツ(スイカ)	豚肉	なす・かぼちゃ・ピーマン・玉ねぎ 大根・キャベツ・コーン・さやいんげん ずいか	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	コンソメ 塩	アンパンマン ペビーせんべい	さつまいもおやき	さつま芋・塩 でん粉
9	土	冷やしうどん しらすとブロッコリーのソテー フルーツ(バナナ)	ツナフレック しらす	白菜・きゅうり・コーン・わかめ ブロッコリー・太もやし バナナ	うどん 油	つゆ コンソメ	野菜ハイハイ	市販菓子	ペビーせんべい おやさいぼーる(さつま芋)
11	月	豚肉とかぼちゃの煮物 オクラと納豆おえ 軟飯 味噌汁	豚肉 納豆 赤みそ・白みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・さやいんげん オクラ・人参 大根・わかめ	砂糖 米(国産) おつゆ藪	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし	▲ウエハース	フルーツボンチ	寒天・砂糖 ハイン(缶詰)・黄桃(缶詰)
12	火	鶏肉の塩こうじ焼 ツナサラダ 軟飯 スープ	鶏肉 ツナフレック	しょうが キャベツ・人参・グリーンピース(ラズ・レモン)・しめじ ほうれん草・コーン	小麦粉・でん粉・油 砂糖・オリーブ油 米(国産) じゃが芋	塩こうじ 酢・塩・醤油 コンソメ	アンパンマン ペビーせんべい	黒糖ホットケーキ 油	ホットケーキミックス・黒砂糖 油
13	水	白身魚のりマヨネーズ焼 うす揚げと小松菜の煮浸し 軟飯 味噌汁	ホキ 油揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	あおさのり 白菜・小松菜・人参 青ねぎ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 米(国産)	塩 醤油・本みりん・だし だし	ハイハイ	ヨーグルトかん	寒天・砂糖 ▲ヨーグルト・ブルーベリージャム
14	木	鶏ささみと野菜のうどん さつま芋の煮物 フルーツ(オレンジ)	鶏ささみ	チンゲン菜・人参 オレンジ	うどん さつま芋	だし・醤油 だし・醤油	▲マンナビスケット	昆布入り軟飯	米(国産) 塩昆布
15	金	手づくりハンバーグ グリーンサラダ 軟飯 スープ	牛豚ひき肉	玉ねぎ・なす・ピーマン・トマト ブロッコリー・きゅうり・人参 小松菜・キャベツ・わかめ	パン粉・でん粉・油 砂糖 米(国産)	コンソメ・塩・トマトケチャップ 酢・醤油 コンソメ	おやさいぼーる	かぼちゃ蒸しパン	ホットケーキミックス・砂糖 油・かぼちゃ
16	土	鶏肉と野菜のあんかけ丼(軟飯) 白菜とオクラの和え物 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・もやし・赤ピーマン・グリーンピース 白菜・人参・オクラ チンゲン菜・しめじ	米(国産)・油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	野菜ハイハイ	市販菓子	ペビーせんべい おやさいぼーる(さつま芋)
19	火	マーボー丼(軟飯) 野菜サラダ 中華スープ	豆腐・豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	しょうが・玉ねぎ ブロッコリー・人参・キャベツ 大根・さやいんげん	米(国産)・油・砂糖・でん粉 オリーブ油・砂糖 緑豆春雨	醤油・料理酒・鶏がらスープ 酢・醤油 鶏がらスープ	アンパンマン ペビーせんべい	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
20	水	白身魚と白菜の煮物 ウィンナーとほうれん草の洋風和え 軟飯 すまし汁	からすがれい ウィンナー 油揚げ	白菜 ほうれん草・キャベツ・玉ねぎ えのきだけ	油 米(国産) そうめん	だし・醤油 コンソメ だし・醤油・塩	ハイハイ	バナナ入り蒸しパン	バナナ・ホットケーキミックス 砂糖
21	木	豚丼(軟飯) 白菜とブロッコリーの梅風味和え 味噌汁	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・ピーマン 白菜・ブロッコリー・練り梅 ほうれん草・青ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	おやさいぼーる	野菜ピザトースト	▲黄パン・トマトケチャップ・オクラ 人参・玉ねぎ・▲ミックスチーズ
22	金	鶏肉のトマト風味焼 ひじきサラダ 軟飯 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	ひじき・人参・きゅうり・コーン キャベツ・太もやし・青ねぎ	小麦粉・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩・トマトケチャップ・コンソメ だし・醤油・本みりん だし	▲ウエハース	フルーツヨーグルト	黄桃(缶詰)・バナナ・▲ヨーグルト 砂糖・コーンフレック
23	土	焼きそば 平天と小松菜のお浸し 味噌汁	豚肉・かつお節 平天 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・あおさのり 小松菜・さやいんげん しめじ・青ねぎ	焼きそば用麺・油	中濃ソース・とんかつソース 醤油・本みりん・だし 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(さつま芋)
25	月	鶏肉の照焼 白菜のサラダ 軟飯 味噌汁	鶏肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	白菜・チンゲン菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ	油・砂糖 砂糖 米(国産)	醤油・本みりん 醤油・酢 だし	▲マンナ ビスケット	きなこマカロニ	マカロニ・きな粉 砂糖・塩
26	火	厚揚げの野菜あんかけ 切干大根の煮物 軟飯 味噌汁	生揚げ・豚肉 平天 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・さやえんどう 切干大根・ごぼう ほうれん草・太もやし	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産) 巻藪	醤油・本みりん・料理酒・だし だし・醤油・料理酒 だし	ハイハイ	オレンジサワーかん	寒天・▲カルピス オレンジジュース
27	水	ハヤシライス(軟飯) キャベツと小松菜の洋風和え フルーツ(オレンジ)	牛肉 ウィンナー	玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・小松菜・人参 オレンジ	米(国産)・油	ハヤシルー・トマトケチャップ コンソメ	野菜ハイハイ	チヂミ	小麦粉・でん粉・塩・豚肉 ニラ・玉ねぎ・油・醤油
28	木	鶏肉の照り煮 ツナサラダ とうもろこしごはん スープ りんごかん	鶏肉 ツナフレック 豆腐	しょうが 白菜・人参・ブロッコリー・レモン果汁 コーン チンゲン菜・わかめ 寒天・りんごジュース 砂糖	でん粉 砂糖・オリーブ油 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 酢・塩・醤油 塩・料理酒 コンソメ	おやさいぼーる	お誕生ケーキ (みかん缶)	ホットケーキミックス・砂糖・油 みかん(缶詰)・バナナ・▲ホイップクリーム
29	金	冷やしうどん さつま芋の煮物 もやしといんげんのしらす和え	ツナフレック・鶏ささみ しらす	きゅうり・わかめ 太もやし・さやいんげん・人参	うどん さつま芋	つゆ だし・醤油 醤油・本みりん・だし	アンパンマン ペビーせんべい	ピザお焼き	※(国産)・トマトケチャップ・▲ミックスチーズ・ツナフレック ピーマン・でん粉・油
30	土	ピピン丼(軟飯) 切り干し大根のサラダ 中華スープ	牛肉	小松菜・太もやし・人参 切干大根・人参・チンゲン菜 玉ねぎ・白菜・青ねぎ	米(国産)・油・砂糖 砂糖	つゆ・醤油・本みりん・鶏がらスープ・酢 醤油・塩 鶏がらスープ	ハイハイ	市販菓子	ペビーせんべい おやさいぼーる(さつま芋)

栄養価の平均 エネルギー(1食) 295kcal たんぱく質(1食) 11.0g 脂質(1食) 6.3g カルシウム(Ca) 94mg 食塩相当量(食塩) 1.3g

★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				献立		献立		材料
			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			
1	金	鶏ミンチと野菜の煮物 ほうれん草とキャベツの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	白菜・人参 ほうれん草・キャベツ 玉ねぎ	米(国産) 巻藪	だし・醤油 だし・醤油 だし	おやさいぼー(さつま芋)	あおさ入り5倍がゆ	米(国産) あおさのり		
2	土	白身魚と野菜のうどん さつま芋と小松菜の煮物 フルーツ(バナナ)	からすがれい	大根・人参 小松菜 バナナ	うどん さつま芋	だし・醤油 だし・醤油	ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい おやさいぼー(さつま芋)		
4	月	豆腐となすの煮物 ブロッコリーの煮浸し 5倍がゆ スープ	豆腐	なす・玉ねぎ ブロッコリー	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ハイハイ	にんじん5倍がゆ	米(国産) 人参		
5	火	鶏ミンチと野菜の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	キャベツ・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	じゃが芋 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		
6	水	白身魚とブロッコリーの煮物 なすと人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ	ブロッコリー なす・人参 小松菜・玉ねぎ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	おやさいぼー(さつま芋)	りんごヨーグルト	▲ヨーグルト・りんご 砂糖		
7	木	鶏ささみと人参の煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ	人参 かぼちゃ ほうれん草	米(国産) そうめん	だし・醤油 だし・醤油 だし	▲マンナウエハース	鮭と人参のミルク煮	おつゆ鮭・人参 ▲スキムミルク		
8	金	鶏ミンチと野菜の煮物 小松菜と玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 豆腐・赤みそ	人参 小松菜・玉ねぎ 大根	じゃが芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	さつま芋もおやき	さつま芋・塩 でん粉		
9	土	鶏ささみと野菜のうどん ブロッコリーとしらすの煮浸し フルーツ(バナナ)	鶏ささみ しらす	白菜・人参 ブロッコリー バナナ	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(さつま芋)		
11	月	豆腐と野菜の煮物 チンゲン菜の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	玉ねぎ・人参 チンゲン菜	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	▲マンナウエハース	みそ入り5倍がゆ	米(国産)・人参 赤みそ		
12	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	ブロッコリー・玉ねぎ キャベツ・人参 ほうれん草	米(国産) じゃが芋	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ベビーせんべい	野菜のにゅうめん	そうめん・玉ねぎ・ピーマン だし・醤油		
13	水	白身魚と人参の煮物 小松菜と玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	からすがれい 赤みそ	人参 小松菜・玉ねぎ 白菜・ブロッコリー	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	ヨーグルト	▲ヨーグルト・オレンジ 砂糖		
14	木	鶏ささみと野菜のうどん さつま芋の煮物 フルーツ(オレンジ)	鶏ささみ	チンゲン菜・人参 オレンジ	うどん さつま芋	だし・醤油 だし・醤油	▲マンナビスケット	しらす入り5倍がゆ	米(国産) しらす		
15	金	鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ささみ	なす・ピーマン ブロッコリー・人参 小松菜・キャベツ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	おやさいぼー(さつま芋)	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ 砂糖		
16	土	鶏ミンチと野菜の煮物 白菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・大根 白菜・人参 チンゲン菜	米(国産) 巻藪	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(さつま芋)		
19	火	豆腐とキャベツの煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	キャベツ・ピーマン ブロッコリー・人参 なす・玉ねぎ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	じゃがいもおやき	じゃが芋・塩 でん粉		
20	水	白身魚と白菜の煮物 ほうれん草と玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	からすがれい 赤みそ	白菜 ほうれん草・玉ねぎ 人参	米(国産) そうめん	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	みそ入り5倍がゆ	米(国産) 赤みそ		
21	木	豆腐と野菜の煮物 白菜とピーマンの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	ブロッコリー・人参 白菜・ピーマン ほうれん草・玉ねぎ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	おやさいぼー(さつま芋)	パンがゆ	▲食パン ▲スキムミルク		
22	金	鶏ささみと野菜の煮物 じゃが芋と人参の煮物 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ	チンゲン菜・大根 人参 キャベツ・青ねぎ	じゃが芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	▲マンナウエハース	バナナヨーグルト	▲ヨーグルト バナナ		
23	土	しらすと小松菜のうどん キャベツと人参の煮浸し フルーツ(オレンジ)	しらす	小松菜・玉ねぎ キャベツ・人参 オレンジ	うどん	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(さつま芋)		
25	月	鶏ささみと野菜の煮物 チンゲン菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン チンゲン菜・人参 かぼちゃ・白菜	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	▲マンナビスケット	さつま芋のミルク煮	さつま芋 ▲スキムミルク		
26	火	豆腐と野菜の煮物 さつま芋の煮物 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	キャベツ・人参 ほうれん草	さつま芋 米(国産) 巻藪	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	野菜のにゅうめん	そうめん・小松菜・玉ねぎ だし・醤油		
27	水	白身魚となすの煮物 小松菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	からすがれい 赤みそ	なす 小松菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	あおさじゃが	じゃが芋 あおさのり		
28	木	鶏ミンチとじゃが芋の煮物 キャベツの煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	赤ハブリカ キャベツ 玉ねぎ・人参	じゃが芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	おやさいぼー(さつま芋)	バナナヨーグルト	▲ヨーグルト バナナ		
29	金	豆腐と野菜のうどん ブロッコリーの煮浸し さつま芋の煮物	豆腐	ほうれん草・玉ねぎ ブロッコリー・人参	うどん さつま芋	だし・醤油 だし・醤油 だし・醤油	ベビーせんべい	きなこ入り5倍がゆ	米(国産) きな粉		
30	土	白身魚と人参の煮物 小松菜と玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ スープ	からすがれい	人参 小松菜・玉ねぎ 白菜・青ねぎ	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(さつま芋)		

★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	屋食	主な材料と体内での働き				献立	おやつ(午後)
			主からだをつくるもの	主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	金	鶏ミンチと野菜の煮物 ほうれん草とキャベツの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	白菜・人参 ほうれん草・キャベツ 玉ねぎ	米(国産) 巻藪	だし・醤油 だし・醤油 だし	あおさ入り7倍がゆ	米(国産) あおさのり
2	土	白身魚と野菜のうどん さつま芋と小松菜の煮物 フルーツ(バナナ)	からすがれい	大根・人参 小松菜 バナナ	うどん さつま芋	だし・醤油 だし・醤油	市販菓子	ベビーせんべい おやさいぼーる(さつま芋)
4	月	豆腐とナスの煮物 ブロッコリーの煮浸し 7倍がゆ スープ	豆腐	なす・玉ねぎ ブロッコリー 白菜・人参	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	にんじん7倍がゆ	米(国産) 人参
5	火	鶏ミンチと野菜の煮物 じゃが芋の煮物 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	キャベツ・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	じゃが芋 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
6	水	白身魚とブロッコリーの煮物 なすと人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ	ブロッコリー なす・人参 小松菜・玉ねぎ	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・りんご 砂糖
7	木	鶏ささみと人参の煮物 かぼちゃの煮物 7倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ	人参 かぼちゃ ほうれん草	米(国産) そうめん	だし・醤油 だし・醤油 だし	麺と人参のミルク煮	おつゆ麺・人参 ▲スキムミルク
8	金	鶏ミンチと野菜の煮物 小松菜と玉ねぎの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 豆腐・赤みそ	人参 小松菜・玉ねぎ 大根	じゃが芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	さつまいもおやき	さつま芋・塩 でん粉
9	土	鶏ささみと野菜のうどん ブロッコリーとしらすの煮浸し フルーツ(バナナ)	鶏ささみ しらす	白菜・人参 ブロッコリー バナナ	うどん	だし・醤油 だし・醤油	市販菓子	ベビーせんべい おやさいぼーる(さつま芋)
11	月	豆腐と野菜の煮物 チンゲン菜の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	玉ねぎ・人参 チンゲン菜 かぼちゃ・大根	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	みそ入り7倍がゆ	米(国産)・人参 赤みそ
12	火	鶏ミンチと野菜の煮物 キャベツと人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉	ブロッコリー・玉ねぎ キャベツ・人参 ほうれん草	米(国産) じゃが芋	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜のにゅうめん	そうめん・玉ねぎ・ピーマン だし・醤油
13	水	白身魚と人参の煮物 小松菜と玉ねぎの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	からすがれい 赤みそ	人参 小松菜・玉ねぎ 白菜・ブロッコリー	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	ヨーグルト	▲ヨーグルト・オレンジ 砂糖
14	木	鶏ささみと野菜のうどん さつま芋の煮物 フルーツ(オレンジ)	鶏ささみ	チンゲン菜・人参 オレンジ	うどん さつま芋	だし・醤油 だし・醤油	しらす入り7倍がゆ	米(国産) しらす
15	金	鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	鶏ささみ	なす・ピーマン ブロッコリー・人参 小松菜・キャベツ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ 砂糖
16	土	鶏ミンチと野菜の煮物 白菜と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・大根 白菜・人参 チンゲン菜	米(国産) 巻藪	だし・醤油 だし・醤油 だし	市販菓子	ベビーせんべい おやさいぼーる(さつま芋)
19	火	豆腐とキャベツの煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	キャベツ・ピーマン ブロッコリー・人参 なす・玉ねぎ	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・塩 でん粉
20	水	白身魚と白菜の煮物 ほうれん草と玉ねぎの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	からすがれい 赤みそ	白菜 ほうれん草・玉ねぎ 人参	米(国産) そうめん	だし・醤油 だし・醤油 だし	みそ入り7倍がゆ	米(国産) 赤みそ
21	木	豆腐と野菜の煮物 白菜とピーマンの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	ブロッコリー・人参 白菜・ピーマン ほうれん草・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
22	金	鶏ささみと野菜の煮物 じゃが芋と人参の煮物 7倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ	チンゲン菜・大根 人参 キャベツ・青ねぎ	じゃが芋 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 バナナ
23	土	しらすど小松菜のうどん キャベツと人参の煮浸し フルーツ(オレンジ)	しらす	小松菜・玉ねぎ キャベツ・人参 オレンジ	うどん	だし・醤油 だし・醤油	市販菓子	野菜ハイハイン おやさいぼーる(さつま芋)
25	月	鶏ささみと野菜の煮物 チンゲン菜と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン チンゲン菜・人参 かぼちゃ・白菜	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	さつまいものミルク煮	さつま芋 ▲スキムミルク
26	火	豆腐と野菜の煮物 さつま芋の煮物 7倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	キャベツ・人参 ほうれん草	さつま芋 米(国産) 巻藪	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜にゅうめん	そうめん・小松菜・玉ねぎ だし・醤油
27	水	白身魚とナスの煮物 小松菜と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	からすがれい 赤みそ	なす 小松菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	あおさじゃが	じゃが芋 あおさのり
28	木	鶏ミンチとじゃが芋の煮物 キャベツの煮浸し 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉	赤パプリカ キャベツ 玉ねぎ・人参	じゃが芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	バナナヨーグルト	▲ヨーグルト バナナ
29	金	豆腐と野菜のうどん ブロッコリーの煮浸し さつま芋の煮物	豆腐	ほうれん草・玉ねぎ ブロッコリー・人参	うどん さつま芋	だし・醤油 だし・醤油 だし・醤油	きなこ入り7倍がゆ	米(国産) きな粉
30	土	白身魚と人参の煮物 小松菜と玉ねぎの煮浸し 7倍がゆ スープ	からすがれい	人参 小松菜・玉ねぎ 白菜・青ねぎ	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 おやさいぼーる(さつま芋)

★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。



アレルギー表示

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	その他
1	金	玉ねぎのペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ		玉ねぎ ほうれん草	米(国産)	
2	土	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)	
4	月	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)	
5	火	人参のペースト キャベツのペースト 10倍がゆ		人参 キャベツ	米(国産)	
6	水	ブロッコリーのペースト 人参のペースト 10倍がゆ		ブロッコリー 人参	米(国産)	
7	木	白身魚のペースト かぼちゃのペースト 10倍がゆ	からすがれい	かぼちゃ	米(国産)	
8	金	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)	
9	土	玉ねぎのペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ		玉ねぎ ブロッコリー	米(国産)	
11	月	かぼちゃのペースト 大根のペースト 10倍がゆ		かぼちゃ 大根	米(国産)	
12	火	キャベツのペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ		キャベツ ほうれん草	米(国産)	
13	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)	
14	木	人参のペースト さつまい芋のペースト 10倍がゆ		人参	さつまい芋 米(国産)	
15	金	ブロッコリーのペースト キャベツのペースト 10倍がゆ		ブロッコリー キャベツ	米(国産)	
16	土	人参のペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ		人参 玉ねぎ	米(国産)	
19	火	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)	
20	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)	
21	木	ブロッコリーのペースト 豆腐のペースト 10倍がゆ	豆腐	ブロッコリー	米(国産)	
22	金	じゃが芋のペースト キャベツのペースト 10倍がゆ		キャベツ	じゃが芋 米(国産)	
23	土	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)	
25	月	チンゲン菜のペースト 白菜のペースト 10倍がゆ		チンゲン菜 白菜	米(国産)	
26	火	人参のペースト さつまい芋のペースト 10倍がゆ		人参	さつまい芋 米(国産)	
27	水	白身魚のペースト かぼちゃのペースト 10倍がゆ	からすがれい	かぼちゃ	米(国産)	
28	木	玉ねぎのペースト 人参のペースト 10倍がゆ		玉ねぎ 人参	米(国産)	
29	金	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)	
30	土	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)	

★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。