



# わかば 保育園(乳児・幼児)



アレルギー表示

●卵 ▲牛乳

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	月	鶏肉のバーベキューソース ひじきサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	ひじき・人参・きゅうり えのきたけ・小松菜	小麦粉・油・砂糖・でん粉 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉・コンソメ だし・醤油・本みりん	▲ビスコ	トマト蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖 トマトジュース ▲牛乳	
2	火	チャンポン チンゲン菜のごま和え フルーツ(黄桃)	豚肉・平天 油揚げ	玉ねぎ・人参・太もやし・キャベツ・青ねぎ チンゲン菜・白菜 黄桃(缶詰)	中華麺・油 白ごま	鶏がらスープ・味噌・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし	ルヴァン	ゆかりおにぎり	米(国産) ゆかり	
3	水	白身魚の唐揚げ 厚揚げとなすの旨辛煮 ごはん 味噌汁	たら 生揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが なす・さやいんげん わかめ・青ねぎ	小麦粉・でん粉・油 砂糖 米(国産) おつゆ粒	醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん・料理酒	聖型せんべい	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	
4	木	アジの蒲焼風 グリーンサラダ 麦入りごはん 味噌汁	あじ 赤みそ・白みそ	しょうが グリーンアスパラガス・オクラ・人参・玉ねぎ	しょうが 油・砂糖 米(国産) 押麦	料理酒・醤油・本みりん 酢・醤油	▲エースコイン	ピーチサワーかん 牛乳	黄桃(缶詰)・寒天 ▲カルピス ▲牛乳	
5	金	シシリアンライス 揚げごぼり スープ	豚肉 揚げごぼり	玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・トマト かぼちゃ 人参・ドライパセリ	米(国産)・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米(国産) じゃが芋	焼肉のたれ 塩 コンソメ	アスハラガス ビスケット	キャロットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖 油・人参 ▲牛乳	
6	土	麻婆丼 もやしとブロッコリーのツナ和え スープ	豆腐・大豆たんぱく・豚ひき肉・赤みそ ツナフレーク	しょうが・にんにく・玉ねぎ 太もやし・ブロッコリー 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩 醤油・本みりん・だし 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	
8	月	ハヤシライス 切干大根サラダ フルーツ(オレンジ)	牛肉 油揚げ	玉ねぎ・人参 切干大根・赤パプリカ・きゅうり オレンジ	米(国産)・押麦・油 砂糖・ごま油	ハヤシルー・トマトケチャップ 醤油・酢・本みりん	▲ウエハース	パンかん 牛乳	寒天・砂糖 ハイン(缶詰) ▲牛乳	
9	火	サバの味噌煮 オクラと納豆のネバネバ和え ごはん すまし汁	さば・赤みそ 納豆	しょうが オクラ・人参 玉ねぎ・かぼちゃ	砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油	アスハラガス ビスケット	りんご蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖 りんごジュース ▲牛乳	
10	水	サラダ冷麺 ウィンナーと野菜のソテー フルーツ(みかん缶)	ツナフレーク ウィンナー	コーン・きゅうり・トマト キャベツ・玉ねぎ・赤ピーマン みかん(缶詰)	中華麺・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油	冷やし中華の素 コンソメ	▲エースコイン	昆布おにぎり	米(国産) 塩昆布	
12	金	鶏肉の蒲焼 小松菜と白菜のおかか和え 麦入りごはん 味噌汁	鶏肉 かつお節 赤みそ・白みそ	小松菜・人参・白菜 大根・しめじ・青ねぎ	油・砂糖 米(国産)・押麦	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし	▲ビスコ	豆腐きな粉スコーン 牛乳	ホットケーキミックス・きな粉・砂糖 塩・油・豆腐 ▲牛乳	
13	土	ツナチャーハン 平天となすの旨辛煮 中華スープ	ツナフレーク 平天	玉ねぎ・チンゲン菜 揚げなす・人参 コーン・ニラ	米(国産)・油 砂糖 じゃが芋	鶏がらスープ・塩・醤油 だし・醤油・本みりん・料理酒 鶏がらスープ・醤油・塩	アスハラガス ビスケット	市販菓子	クラッカー 聖型せんべい	
15	月	手づくりハンバーグ ブロッコリーと大根のサラダ ごはん 味噌汁	牛豚ひき肉・大豆たんぱく 平天	玉ねぎ ブロッコリー・大根・人参 小松菜・青ねぎ	パン粉・でん粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米(国産) 巻紙	コンソメ・塩・トマトケチャップ 酢・醤油	▲マンナ ビスケット	クッキー 牛乳	小麦粉・油 砂糖 ▲牛乳	
16	火	ビビンバ丼 さつま芋の天ぷら 中華スープ	牛ひき肉・大豆たんぱく 豆腐	小松菜・太もやし・人参 わかめ	米(国産)・油・白ごま・ごま油・砂糖 さつま芋・天ぷら粉・油	焼肉のたれ・醤油・本みりん・鶏がらスープ・塩 鶏がらスープ・醤油・塩	▲エースコイン	黒糖入りケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・黒砂糖 油 ▲牛乳	
17	水	鶏肉のおおき焼 チーズサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 ▲チーズ 赤みそ・白みそ	あおさのり キャベツ・ブロッコリー・人参 白菜・ほうれん草	砂糖・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・本みりん 塩	聖型せんべい	フルーツあんみつ 牛乳	寒天・砂糖・ハイン(缶詰) 黄桃(缶詰)・こしあん ▲牛乳	
18	木	冷やしきつねうどん 白菜とチンゲン菜の梅風味和え フルーツ(オレンジ)	豚ひき肉 梅付け油揚げ	わかめ・青ねぎ 白菜・チンゲン菜・人参・練り梅 オレンジ	うどん	つゆ 醤油・本みりん・だし	アスハラガス ビスケット	しらすごまおにぎり 牛乳	米(国産)・しらす 黒ごま・醤油	
19	金	鶏肉の唐揚げ おかかサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 かつお節 赤みそ・白みそ	しょうが きゅうり・キャベツ・人参・玉ねぎ ほうれん草・えのきたけ	小麦粉・でん粉・油 油・砂糖 米(国産) 巻紙	醤油・料理酒 醤油 だし	▲ビスコ	ミルクラスク 牛乳	▲食パン・▲バター ▲スキムミルク・砂糖 ▲牛乳	
20	土	中華丼 キャベツの塩昆布和え 中華スープ	豚肉 豆腐	白ネギ・人参・赤ピーマン・しいたけ・さやいんげん キャベツ・人参・塩昆布 チンゲン菜	米(国産)・油・でん粉	鶏がらスープ・醤油・塩 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 聖型せんべい	
22	月	カレーライス 野菜サラダ フルーツ(洋梨缶)	豚肉 ▲チーズ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・コーン・オクラ・赤ピーマン 洋梨(缶詰)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖	カレーフレーク 酢・醤油	▲マンナ ビスケット	お好み焼き 牛乳	青ねぎ・ちくわ・かつお節・小麦粉 白菜・油・とんかつソース ▲牛乳	
23	火	豚肉と夏野菜の煮物 ちくわの天ぷら ごはん すまし汁	豚肉 ちくわ 豆腐	揚げなす・かぼちゃ・玉ねぎ・オクラ 小松菜	砂糖 天ぷら粉・油 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 だし・醤油・塩	▲ビスコ	ウィンナー蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖 ウィンナー ▲牛乳	
24	水	サバの塩焼 昆布イリチー 麦入りごはん 味噌汁	さば 赤みそ・白みそ	しょうが チンゲン菜	油 油・砂糖 米(国産)・押麦 じゃが芋	塩 醤油・本みりん・だし だし	ルヴァン	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	
25	木	鶏肉のオーロラ焼 ツナサラダ とうもろこしごはん スープ りんごかん	鶏肉 ツナフレーク 豆腐	キャベツ・人参・ブロッコリー コーン 小松菜・わかめ 寒天・りんごジュース	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖・油 米(国産) 砂糖	塩・トマトケチャップ 酢・塩・醤油 酢・醤油 コンソメ	▲エースコイン	お誕生日ケーキ (洋菓子) 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・油 洋梨(缶詰)・▲ホイップクリーム ▲牛乳	
26	金	ジャージャー風そうめん かぼちゃとごぼうのかき揚げ フルーツ(オレンジ)	豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・きゅうり・赤ピーマン ごぼう・かぼちゃ オレンジ	そうめん・油・ごま油・砂糖・でん粉 天ぷら粉・油	料理酒・本みりん 塩	聖型せんべい	わかめおにぎり	米(国産) わかめご飯の素	
27	土	和風あんかけ丼 油揚げとほうれん草の煮浸し 味噌汁	ちくわ 油揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・白菜・しいたけ・さやいんげん 太もやし・ほうれん草 かぼちゃ・青ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖 おつゆ粒	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	アスハラガス ビスケット	市販菓子	聖型せんべい クラッカー	
29	月	豚肉と野菜のケチャップ炒め キャベツと胡瓜のサラダ ごはん 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん キャベツ・きゅうり・グリーンアスパラガス 小松菜	でん粉・油・砂糖 油・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 酢・醤油	▲マンナ ビスケット	豆腐ドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス・豆腐・砂糖 油・グラニュー糖 ▲牛乳	
30	火	アジの竜田揚げ ウィンナーと野菜のソテー ごはん すまし汁	あじ ウィンナー 豆腐	しょうが 太もやし・人参・ピーマン ほうれん草	砂糖・でん粉・油 油 米(国産)	醤油・料理酒 コンソメ	▲ビスコ	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	
31	水	筑前煮 キャベツとブロッコリーのゆかり和え ごはん 味噌汁	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	ごぼう・にんにく・人参・しいたけ・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー・コーン 大根・青ねぎ	つきごんにやく・油・砂糖 米(国産)	だし・醤油・料理酒・本みりん ゆかり	▲エースコイン	ジャムサンド 牛乳	▲食パン いちごジャム ▲牛乳	

● 栄養価の平均 エネルギー(エ) 536kcal たんぱく質(たん) 19.0g 脂質(脂) 16.1g カルシウム(Ca) 194mg 食塩相当量(食塩) 2.0g

● 栄養価の平均 エネルギー(エ) 465kcal たんぱく質(たん) 15.6g 脂質(脂) 14.4g カルシウム(Ca) 183mg 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。



アレルギー表示

## わかば保育園(完了期)



▲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	献立	献立	材料	
1	月	鶏肉のハーベキューソース ひじきサラダ 軟飯 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	ひじき・人参・きゅうり えのきだけ・小松菜	小麦粉・油・砂糖・でん粉 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 だし	野菜ハイハイ	トマト蒸しパン	ホットケーキミックス・砂糖 トマトジュース	
2	火	チャンポン チンゲン菜の和えもの フルーツ(黄桃)	豚肉・平天	玉ねぎ・人参・太もやし・キャベツ・青ねぎ チンゲン菜・白菜 黄桃(缶詰)	中華麺・油	醤油・本みりん・だし	ハイハイ	ゆかり入り軟飯	米(国産) ゆかり	
3	水	白身魚とほうれん草の煮物 厚揚げとなすの旨辛煮 軟飯 味噌汁	たら 生揚げ 赤みそ・白みそ	ほうれん草 なす・さやいんげん わかめ・青ねぎ	砂糖 砂糖 米(国産) おつゆ	だし・醤油・本みりん だし・醤油・本みりん・料理酒	おやさいぼー	ツナサンド	▲黄パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) ツナフレーク・きゅうり	
4	木	白身魚の蒲焼風 グリーンサラダ 軟飯 味噌汁	ホキ	しょうが グリーンアスパラガス・オクラ・人参・玉ねぎ	でん粉・油・砂糖 油・砂糖 米(国産)	料理酒・醤油・本みりん 酢・醤油 だし	▲ウエハース	ピーチサワーかん	黄桃(缶詰)・寒天 ▲カルピス	
5	金	シシリアンライス(軟飯) 蒸しかぼちゃ スープ	豚肉	玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・トマト かぼちゃ 人参・ドライパセリ	※塩・油・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋	醤油 塩 コンソメ	アンパンマン ペビーせんべい	キャロットケーキ	ホットケーキミックス・砂糖 油・人参	
6	土	麻婆丼(軟飯) もやしとブロッコリーのツナ和え スープ	豆腐・大豆たんぱく・卵の殻・赤みそ ツナフレーク	しょうが・玉ねぎ 太もやし・ブロッコリー 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩 醤油・本みりん・だし 鶏がらスープ・醤油・塩	野菜ハイハイ	市販菓子	ペビーせんべい おやさいぼー(さつま芋)	
8	月	ハヤシライス(軟飯) 切干大根サラダ フルーツ(オレンジ)	牛肉	玉ねぎ・人参 切干大根・赤パプリカ・きゅうり オレンジ	米(国産)・油 砂糖	醤油・本みりん・料理酒 醤油・酢・本みりん	▲ウエハース	パンかん	寒天・砂糖 パン(缶詰)	
9	火	白身魚の味噌煮 オクラと納豆のネバネバ和え 軟飯 すまし汁	たら・赤みそ 納豆	しょうが オクラ・人参 玉ねぎ・かぼちゃ	砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし・醤油・塩	アンパンマン ペビーせんべい	りんご蒸しパン	ホットケーキミックス・砂糖 りんごジュース	
10	水	冷やしラーメン ウィンナーと野菜のソテー フルーツ(みかん缶)	ツナフレーク ウィンナー	コーン・きゅうり・トマト キャベツ・玉ねぎ・赤ピーマン みかん(缶詰)	中華麺 油	つゆ コンソメ	ハイハイ	昆布入り軟飯	米(国産) 塩昆布	
12	金	鶏肉のゆかり風味焼 小松菜と白菜のおかか和え 軟飯 味噌汁	鶏肉 かつお節 赤みそ・白みそ	小松菜・人参・白菜 大根・しめじ・青ねぎ	油 米(国産)	塩・ゆかり・本みりん・醤油 醤油・本みりん・だし だし	おやさいぼー	豆腐きな粉スコーン	ホットケーキミックス・きな粉・砂糖 塩・油・豆腐	
13	土	ツナチャーハン(軟飯) 平天となすの旨辛煮 中華スープ	ツナフレーク 平天	玉ねぎ・チンゲン菜 揚げなす・人参 コーン・ニラ	米(国産)・油 砂糖 じゃが芋	鶏がらスープ・塩・醤油 だし・醤油・本みりん・料理酒 鶏がらスープ・醤油・塩	野菜ハイハイ	市販菓子	ペビーせんべい おやさいぼー(さつま芋)	
15	月	手づくりハンバーグ ブロッコリーと大根のサラダ ごはん 味噌汁	牛豚ひき肉・大豆たんぱく 平天	玉ねぎ ブロッコリー・大根・人参 小松菜・青ねぎ	パン粉・でん粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米(国産) 巻紙	コンソメ・塩・トマトクチャップ 酢・醤油 だし	▲マンナ ビスケット	クッキー	小麦粉・油 砂糖	
16	火	ビビンバ丼(軟飯) 蒸さつま芋 中華スープ	牛ひき肉・大豆たんぱく 豆腐	小松菜・太もやし・人参 わかめ	米(国産)・油・砂糖 さつま芋	醤油・本みりん・鶏がらスープ・酢 鶏がらスープ・醤油・塩	アンパンマン ペビーせんべい	黒糖入りケーキ	ホットケーキミックス・黒砂糖 油	
17	水	鶏肉のおおき焼 チーズサラダ 軟飯 味噌汁	鶏肉 ▲チーズ 赤みそ・白みそ	あおさのり キャベツ・ブロッコリー・人参 白菜・ほうれん草	砂糖・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・本みりん 塩 だし	ハイハイ	フルーツあんみつ	寒天・砂糖・パン(缶詰) 黄桃(缶詰)・こしあん	
18	木	冷やしつけうどん 白菜とチンゲン菜の梅風味和え フルーツ(オレンジ)	味噌汁油揚げ	わかめ・青ねぎ 白菜・チンゲン菜・人参・練り梅 オレンジ	うどん	つゆ 醤油・本みりん・だし	おやさいぼー	しらす入り軟飯	米(国産)・しらす 醤油	
19	金	鶏肉のソテー おかササラダ 軟飯 味噌汁	鶏肉 かつお節 赤みそ・白みそ	しょうが きゅうり・キャベツ・人参・玉ねぎ ほうれん草・えのきだけ	小麦粉・でん粉・油 油・砂糖 米(国産) 巻紙	醤油・料理酒 醤油・酢 だし	▲ウエハース	ミルクラスク	▲黄パン・▲バター ▲スキムミルク・砂糖	
20	土	中華丼(軟飯) キャベツの塩昆布和え 中華スープ	豚肉 豆腐	白菜・玉ねぎ・卵・人参・たまご・しょうが・きゅうり・キャベツ・人参・塩昆布 チンゲン菜	米(国産)・油・でん粉	鶏がらスープ・醤油・塩 鶏がらスープ・醤油・塩	野菜ハイハイ	市販菓子	ペビーせんべい おやさいぼー(さつま芋)	
22	月	ポトフ 野菜サラダ 軟飯 フルーツ(洋梨缶)	豚肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・コーン・オクラ・赤ピーマン 洋梨(缶詰)	じゃが芋・油 油・砂糖 米(国産)	コンソメ・醤油 酢・醤油	▲マンナ ビスケット	お好みねぎ焼き	青ねぎ・ちくわ・かつお節・小麦粉 白菜・油・とんかつソース	
23	火	豚肉と煮野菜の煮物 ちくわの照り煮 軟飯 すまし汁	豚肉 ちくわ 豆腐	揚げなす・かぼちゃ・玉ねぎ・オクラ 小松菜	砂糖 砂糖・でん粉 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし・醤油・塩	ハイハイ	ウィンナー蒸しパン	ホットケーキミックス・砂糖 ウィンナー	
24	水	白身魚と玉ねぎの煮物 昆布イリチー 軟飯 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ 細切大根・干し大根・干しいりけ・人参・さやいんげん チンゲン菜	油・砂糖 米(国産) じゃが芋	だし・醤油 醤油・本みりん・だし だし	野菜ハイハイ	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	
25	木	鶏肉のオーロラ焼 ツナサラダ とうもろこし入り軟飯 スープ りんごかん	鶏肉 ツナフレーク 豆腐	キャベツ・人参・ブロッコリー コーン 小松菜・わかめ 寒天・りんごジュース	小麦粉・油 砂糖・油 米(国産) 砂糖	塩・トマトクチャップ 酢・塩・醤油 塩・料理酒 コンソメ	おやさいぼー	お誕生日ケーキ (洋ナシ)	ホットケーキミックス・砂糖・油 洋梨(缶詰)・▲ホイップクリーム	
26	金	ジャージャー風そうめん かぼちゃの煮物 フルーツ(オレンジ)	豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	しょうが・玉ねぎ・人参・たまご・きゅうり・赤ピーマン かぼちゃ オレンジ	そうめん・油・砂糖・でん粉 砂糖	料理酒・本みりん 醤油・だし	アンパンマン ペビーせんべい	わかめ入り軟飯	米(国産) わかめご飯の素	
27	土	和風あんかけ丼(軟飯) 油揚げとほうれん草の煮浸し 味噌汁	ちくわ 油揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・白菜・まいりけ・さやいんげん 太もやし・ほうれん草 かぼちゃ・青ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖 おつゆ	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	ハイハイ	市販菓子	野菜ハイハイ おやさいぼー(さつま芋)	
29	月	豚肉と野菜のケチャップ炒め キャベツと胡瓜のサラダ 軟飯 味噌汁	豚肉	玉ねぎ・人参・さやいんげん キャベツ・きゅうり・グリーンアスパラガス 小松菜	でん粉・油・砂糖 油・砂糖 米(国産) じゃが芋	トマトクチャップ・醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油 だし	▲マンナ ビスケット	焼豆腐ドーナツ	ホットケーキミックス・豆腐・砂糖 油・グラニュー糖	
30	火	白身魚の照り煮 ウィンナーと野菜のソテー 軟飯 すまし汁	たら ウィンナー 豆腐	しょうが 太もやし・人参・ピーマン ほうれん草	砂糖・でん粉・油 油 米(国産)	醤油・料理酒 コンソメ だし・醤油・塩	ハイハイ	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	
31	水	筑前煮 キャベツとブロッコリーのゆかり和え 軟飯 味噌汁	鶏肉	こぼろ・かんこん・人参・干しいりけ・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー・コーン 大根・青ねぎ	つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産)	だし・醤油・料理酒・本みりん ゆかり だし	おやさいぼー	ジャムサンド	▲黄パン いちごジャム	

栄養価の平均 エネルギー(1食) 308kcal たんぱく質(たん) 11.0g 脂質(脂) 6.7g カルシウム(Ca) 100mg 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。



アレルギー表示

## わかば保育園(後期)



▲乳

日付	曜日	屋食	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	主にかからだの働きを整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料	
1	月	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	ピーマン・人参 小松菜・玉ねぎ	さつま芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	きなこじゃが	じゃが芋・人参・きな粉 砂糖・塩	
2	火	鶏ミンチと野菜のうどん キャベツと人参の煮浸し さつまいもの煮物	鶏ひき肉	チンゲン菜・玉ねぎ キャベツ・人参	うどん さつま芋	だし・醤油 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	
3	水	白身魚とほうれん草の煮物 じゃが芋と人参の煮物 5倍がゆ 味噌汁	からすがれい 赤みそ	ほうれん草 人参 なす	じゃが芋 米(国産) おつゆ麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	おやさいぼーる	パンがゆ	▲食パン ▲スキムミルク	
4	木	鶏ミンチと白菜の煮物 なすと人参の煮物 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	白菜 なす・人参 かぼちゃ・小松菜	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	▲ウエハース	野菜にゅうめん	そうめん・人参・玉ねぎ だし・醤油	
5	金	豆腐と野菜の煮物 トマトのスープ煮 5倍がゆ スープ	豆腐	玉ねぎ・ほうれん草 トマト 黄ピーマン	米(国産) じゃが芋	だし・醤油 だし だし・塩	アンパンマン ペビーせんべい	さつま芋おやき	さつま芋・人参・砂糖 塩・でん粉	
6	土	鶏ささみと野菜の煮物 白菜の煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ささみ	人参・キャベツ 白菜 小松菜・玉ねぎ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	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)	
8	月	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 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ	玉ねぎ・トマト ブロッコリー・人参 ほうれん草	米(国産) 花麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	▲ウエハース	麩のミルク煮	おつゆ麩・人参 ▲スキムミルク	
9	火	白身魚とチンゲン菜の煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ スープ	たら	チンゲン菜 かぼちゃ 玉ねぎ・人参	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	アンパンマン ペビーせんべい	かぼちゃのおやき	かぼちゃ・人参・砂糖 塩・でん粉	
10	水	鶏ミンチと野菜のにゅうめん 人参とキャベツの煮浸し フルーツ(バナナ)	鶏ひき肉	ほうれん草・トマト 人参・キャベツ バナナ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油	ハイハイ	みそ入り5倍がゆ	米(国産) 赤みそ	
12	金	豆腐とブロッコリーの煮物 小松菜と白菜の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐・鶏ささみ 赤みそ	ブロッコリー 小松菜・白菜 大根・玉ねぎ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	おやさいぼーる	さつま芋おやき	さつま芋・大根・砂糖 塩・でん粉	
13	土	鶏ミンチと野菜の煮物 じゃが芋と人参の煮物 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	チンゲン菜・玉ねぎ 人参 なす	じゃが芋 米(国産) おつゆ麩	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	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)	
15	月	豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	ピーマン・人参 かぼちゃ 玉ねぎ	米(国産) 巻麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	▲マンナ ビスケット	トマト煮	トマト・じゃが芋 ブロッコリー・砂糖	
16	火	白身魚と人参の煮物 鶏さつま芋 5倍がゆ スープ	からすがれい 豆腐	人参・小松菜 キャベツ	さつま芋 米(国産)	だし・醤油 だし・塩	アンパンマン ペビーせんべい	きなこじゃが	じゃが芋・人参・きな粉 砂糖・塩	
17	水	鶏ささみとさつま芋の煮物 ブロッコリーの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ	人参 ブロッコリー 白菜・玉ねぎ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	バナナヨーグルト	▲ヨーグルト・砂糖 バナナ	
18	木	豆腐と野菜のうどん 大根の煮物 フルーツ(オレンジ)	豆腐	チンゲン菜・人参 大根 オレンジ	うどん	だし・醤油 だし・醤油	おやさいぼーる	しらす入り5倍がゆ	米(国産) しらす	
19	金	白身魚と人参の煮物 キャベツとパプリカの煮浸し 5倍がゆ スープ	からすがれい	人参 キャベツ・赤パプリカ ほうれん草	米(国産) じゃが芋	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	▲ウエハース	パンがゆ	▲食パン ▲スキムミルク	
20	土	豆腐と野菜の煮物 玉ねぎと人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	トマト・ピーマン 玉ねぎ・人参 小松菜	米(国産) おつゆ麩	だし・醤油 だし・醤油 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)	
22	月	鶏ささみと野菜の煮物 トマトのスープ煮 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ	ブロッコリー・玉ねぎ トマト ほうれん草	米(国産) 巻麩	だし・醤油 だし だし	▲マンナ ビスケット	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ 砂糖	
23	火	豆腐と野菜の煮物 かぼちゃと玉ねぎの煮物 5倍がゆ スープ	豆腐	キャベツ・ピーマン かぼちゃ・玉ねぎ 大根・人参	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	ほうれん草5倍がゆ	米(国産) ほうれん草	
24	水	白身魚と玉ねぎの煮物 じゃが芋と人参の煮物 5倍がゆ 味噌汁	からすがれい 赤みそ	玉ねぎ 人参 白菜・チンゲン菜	じゃが芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	バナナヨーグルト	▲ヨーグルト・砂糖 バナナ	
25	木	豆腐と野菜の煮物 小松菜のしらす浸し 5倍がゆ スープ	豆腐 しらす	玉ねぎ・人参 小松菜 キャベツ・トマト	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	おやさいぼーる	麩のミルク煮	おつゆ麩・さつま芋 ▲スキムミルク	
26	金	鶏ミンチと野菜のにゅうめん ブロッコリーの煮浸し フルーツ(オレンジ)	鶏ひき肉	玉ねぎ・なす ブロッコリー・赤パプリカ オレンジ	そうめん	だし・醤油 だし・醤油	アンパンマン ペビーせんべい	小松菜5倍がゆ	米(国産) 小松菜	
27	土	鶏ささみとチンゲン菜の煮物 白菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ	ほうれん草・玉ねぎ 白菜・人参 かぼちゃ	米(国産) おつゆ麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	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)	
29	月	豆腐と人参の煮物 チンゲン菜とパプリカの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐・鶏ささみ 赤みそ	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・黄パプリカ キャベツ	米(国産) じゃが芋	だし・醤油 だし・醤油 だし	▲マンナ ビスケット	野菜にゅうめん	そうめん・ほうれん草・人参 玉ねぎ・だし・醤油	
30	火	白身魚と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ スープ	たら	玉ねぎ かぼちゃ・ピーマン ほうれん草	米(国産) おつゆ麩	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	りんごヨーグルト	▲ヨーグルト・砂糖 りんご	
31	水	鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーとキャベツの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ 大根	米(国産) おつゆ麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	おやさいぼーる	パンがゆ	▲食パン ▲スキムミルク	

★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。