



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)	鶏肉のたれ だし・醤油・本みりん だし	▲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月		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・赤みそ・白みそ	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・鶏ガラ・メンチ 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月		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 だし	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月		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) おつゆ	料理酒・醤油・本みりん 酢・醤油 だし	▲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月		シシリアンライス 揚げごぼろ スープ	豚肉 揚げごぼろ	玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・トマト 揚げごぼろ 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 人参 ▲牛乳	
6月		麻婆丼 もやしとブロッコリーのツナ和え スープ	豚肉 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月		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 だし・醤油・塩	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月		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月		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 だし	▲ビスコ	豆焼きな粉スコーン 牛乳	ホットケーキミックス・きな粉・砂糖 塩・油・豆腐 ▲牛乳	
13月		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 だし	▲マナ ビスケット	クッキー 牛乳	小麦粉・油 砂糖 ▲牛乳	
16月		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月		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 だし	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月		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	米(国産)・しらす 黒ごま・醤油	
19月		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・酢 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月		中華丼 キャベツの塩昆布和え 中華スープ	豚肉 豆腐	白米・玉ねぎ・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月		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月		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・フルーベリージャム ▲牛乳	
25月		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・料理酒 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月		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・さやいんげん 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月		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 だし	▲マナ 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月		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 だし・醤油・塩	▲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月		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 だし	▲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)	※小麦粉・油・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) だし・醤油・本みりん	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	ちゃんぽん 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	※鶏がらスープ・醤油・本みりん・だし 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	※鶏がら・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	ハヤシライス・トマトケチャップ 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・トマトケチャップ 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・鶏皮・人参・干ししいたけ・きんぴら 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 ※鶏がら・切干大根・干ししいたけ・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・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 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・なす・きゅうり・赤ピーマン かぼちゃ オレンジ	しょうめん・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・まいにちけ・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	トマトケチャップ・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	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。