



アレルギー表示


●卵 ▲乳



わかば保育園 (乳児・幼児)

♪印は、ゆり組さんのリクエストメニューです



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	材料	献立	材料	
1	水	♪どんこラーメン 揚げたての フルーツ(オレンジ)	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・太もやし・青ねぎ オレンジ	中華麺・油 さつまいも・小麦粉・天ぷら粉・油	塩・鶏がらスープ・豚骨ラーメンスープ	聖型せんべい	昆布おにぎり	米(国産) 塩昆布	
2	木	サバの旨煮 切干大根の中華和え ごはん 味噌汁	さば 赤みそ・白みそ	しょうが 切干大根・人参・グリーンアスパラガス かぼちゃ・白菜	砂糖 砂糖・ごま油 米(国産)	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油 だし	ベジタベるスナック 牛乳	♪黒糖ちまご(特製) 小麦粉・油・黒砂糖 砂糖・塩 ▲牛乳		
3	金	ハヤシライス キャベツのサラダ フルーツ(りんご)	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・きゅうり・コーン りんご	米(国産)・油 砂糖・オリーブ油	ハヤシルー・トマトケチャップ 酢・塩	▲ウエハース 牛乳	ももかんでん 寒天・りんごジュース 砂糖・黄桃(缶詰) ▲牛乳		
4	土	中華丼 小松菜とまやし和え はるさめスープ	豚肉	白米・玉ねぎ・人参・まいたけ・さやえんどう 太もやし・小松菜 キャベツ・青ねぎ	米(国産)・油・でん粉 砂糖 緑豆春雨	鶏がらスープ・醤油・塩 醤油・本みりん・だし 鶏がらスープ・醤油・塩	アスパラガス ビスケット	市販菓子 ベジタベるスナック 聖型せんべい		
6	月	鶏肉の唐揚げ キャベツと白菜の和え物 ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・白菜・人参 小松菜・玉ねぎ	小麦粉・でん粉・油 米(国産) 巻紙	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	ルヴァン 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	火	♪味噌ラーメン とり天ぷら フルーツ(みかん缶)	豚肉・赤みそ 鶏肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・青ねぎ・にんにく・しょうが みかん(缶詰)	中華麺・油・ごま油 天ぷら粉・油	醤油・鶏がらスープ・塩 塩	ベジタベるスナック	わかめおにぎり	米(国産) わかめご飯の素	
8	水	すき焼き風煮 ナムル ごはん 味噌汁	牛肉・豆腐 ちくわ 赤みそ・白みそ	白米・玉ねぎ・人参 切干大根・チンゲン菜・にんにく 大根・わかめ	糸こんにゃく(白滝)・油・砂糖 白ごま・砂糖・ごま油 米(国産) さつまいも	だし・醤油・本みりん 醤油・塩 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	
9	木	キャロットピラフ 三色のサラダ フライドポテト スープ パインかん	鶏肉	人参・ピーマン キャベツ・ブロッコリー・人参 さやいんげん・玉ねぎ・白菜 寒天・パイン(缶詰)	米(国産)・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋・油 砂糖	コンソメ・塩 塩 塩 コンソメ	▲マンナビスケット お誕生日ケーキ (黄桃缶) 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・豆腐 油・▲ホイップクリーム・黄桃(缶詰) ▲牛乳		
10	金	白身魚の香草ムニエル ブロッコリーとまやしのおかか和え ごはん スープ	たら かつお節	ドライパセリ ブロッコリー・カリフラワー・太もやし しめじ	小麦粉・▲バター・油 米(国産) じゃが芋	コンソメ 醤油・本みりん・だし コンソメ	▲ビスコ ツナサンド	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 ▲牛乳		
11	土	三色丼 ちくわと小松菜の煮浸し 味噌汁	鶏ひき肉・大豆たんぱく ちくわ 赤みそ・白みそ	コーン・ほうれん草 小松菜・人参 白菜・かぼちゃ・青ねぎ	米(国産)・砂糖・油 砂糖	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	聖型せんべい	市販菓子 アスパラガスビスケット ソフトせんべい		
13	月	鶏肉の照焼 ツナとブロッコリーのごま和え ごはん 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	ブロッコリー・人参	砂糖・油 白ごま 米(国産) おつゆ餅・じゃが芋	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	アスパラガス ビスケット	黄桃ドーナツ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 黄桃(缶詰)・油 ▲牛乳	
14	火	焼きそば さつまいものバター焼 フルーツ(バナナ)	豚肉・かつお節	キャベツ・玉ねぎ・人参・青ねぎ バナナ	焼きそば用麺・油 さつまいも・▲バター	焼きそばソース	ベジタベるスナック	大根菜のおにぎり	米(国産)・菜めしの素 大根の葉	
15	水	サバの蒲焼風 ミンチと野菜のソテー 麦入りごはん 味噌汁	さば 豚ひき肉 赤みそ・白みそ	しょうが 人参・玉ねぎ・チンゲン菜 白菜・グリーンアスパラガス	でん粉・油・砂糖 油 米(国産)・押麦	料理酒・醤油・本みりん コンソメ・醤油 だし	▲ビスコ 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	寒天・砂糖 りんご・黄桃(缶詰) ▲牛乳	
16	木	カレーライス カリフラワーサラダ フルーツ(りんご)	豚肉	玉ねぎ・人参 カリフラワー・コーン・チンゲン菜 りんご	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・油	カレーフレーク 酢・塩	▲ウエハース 牛乳	スイートポテト 牛乳	さつまいも・▲牛乳 ▲バター・砂糖 ▲牛乳	
17	金	豚肉のチャプチェ かぼちゃの煮物 ごはん 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・太もやし・ピーマン・赤ピーマン かぼちゃ わかめ・青ねぎ	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・ごま油 砂糖 米(国産) おつゆ餅	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	聖型せんべい	ミルククリームサンド 牛乳	▲黄パン・▲牛乳 砂糖・でん粉 ▲牛乳	
18	土	豆腐のふわふわ丼 平天といんげんのおおさか和え 味噌汁	豚ひき肉・豆腐 平天 赤みそ・白みそ	人参・青ねぎ さやいんげん・ほうれん草・おおさか かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉	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	市販菓子 ベジタベるスナック 聖型せんべい		
20	月	白身魚の漬け焼 こぼろの味噌炒め 麦入りごはん すまし汁	ホキ 平天・赤みそ	しょうが ごぼう・さやいんげん・しょうが 白菜・大根	砂糖・油 つぎこんにゃく・油・砂糖 米(国産)・押麦	醤油・料理酒 醤油・本みりん だし・醤油・塩	ルヴァン 牛乳	チヂミ 牛乳	小麦粉・でん粉・塩・豚肉・太もやし・玉ねぎ 人参・青ねぎ・油・醤油・ごま油 ▲牛乳	
22	水	ナポリタンスパゲティ 白菜のサラダ スープ	ウインナー 豆腐	玉ねぎ・ピーマン 白菜・キャベツ・さやいんげん・コーン 人参	スパゲティ・油 油・砂糖 米(国産)	トマトケチャップ・コンソメ 醤油・酢 コンソメ	▲ビスコ 牛乳	♪チーズスティックパン 牛乳	▲黄パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲粉チーズ ▲牛乳	
23	木	チキンチャップ 野菜サラダ ごはん スープ	鶏肉	ブロッコリー・キャベツ・人参 しめじ・かぼちゃ	小麦粉・油・砂糖 砂糖・油 米(国産)	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ 酢・塩・醤油 コンソメ	▲ウエハース 牛乳	フライドポテト 牛乳	じゃが芋・油 塩 ▲牛乳	
24	金	五目うどん ♪さつまいもの天ぷら フルーツ(オレンジ)	鶏ささみ・ちくわ・油揚げ	人参・大根・青ねぎ・だし昆布 オレンジ	うどん さつまいも・小麦粉・天ぷら粉・油	だし・醤油・本みりん・塩 塩	聖型せんべい	味噌おにぎり	米(国産)・赤みそ 本みりん・砂糖	
25	土	卒園式 								
27	月	アジの華田揚げ ポテトサラダ ごはん 味噌汁	あじ 赤みそ・白みそ	しょうが 玉ねぎ・コーン ほうれん草・キャベツ	でん粉・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・本みりん 塩 だし	▲ビスコ 牛乳	パインかん 牛乳	寒天・砂糖 パイン(缶詰) ▲牛乳	
28	火	やきとり丼 ほうれん草のごま和え 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	しょうが・キャベツ・のり ほうれん草・人参・しめじ かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉・白ごま 白ごま	醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし だし	▲ウエハース 牛乳	りんご入りケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖 油・りんご ▲牛乳	
29	水	厚揚げと野菜の中華炒め ツナサラダ ごはん 中華スープ	豚肉・生揚げ・赤みそ ツナフレーク	玉ねぎ・しめじ・ピーマン・赤ピーマン・しょうが・にんにく キャベツ・さやいんげん わかめ・うまい菜	油・砂糖・でん粉 じゃが芋・砂糖・油 米(国産)	醤油・料理酒・鶏がらスープ 酢・塩・醤油 鶏がらスープ・醤油・塩	ベジタベるスナック	お好み焼き 牛乳	お好み焼き粉・豚肉・キャベツ・人参・油 ソース・マヨネーズタイプ・おおさか・かつお節 ▲牛乳	
30	木	タンダーリーチキン ひしきサラダ 麦入りごはん 味噌汁	鶏肉・▲ヨーグルト	にんにく・しょうが ひしき・人参・きゅうり・玉ねぎ 小松菜・玉ねぎ	油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦 さつまいも	塩・カレーフレーク・トマトケチャップ だし・醤油・本みりん だし	ルヴァン 牛乳	ツナ高野ナゲット 牛乳	凍り豆腐・ツナフレーク・塩 小麦粉・油・トマトケチャップ ▲牛乳	
31	金	チキンカツ おかかサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 かつお節 赤みそ・白みそ	さやいんげん・キャベツ・カリフラワー・人参 ほうれん草・キャベツ	小麦粉・パン粉・油 油・砂糖 米(国産)	塩 醤油・酢 だし	聖型せんべい	きんこ蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス・きな粉 砂糖 ▲牛乳	

幼児 栄養価の平均 エネルギー(1) 532kcal たんぱく質(たん) 19.2g 脂質(脂) 17.9g カルシウム(Ca) 197mg 食塩相当量(食塩) 2.2g

乳児 栄養価の平均 エネルギー(1) 460kcal たんぱく質(たん) 15.6g 脂質(脂) 16.0g カルシウム(Ca) 189mg 食塩相当量(食塩) 1.8g

★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。