

わかば 保育園(乳児・幼児)

卵・乳の食材は使用していません。



日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				献立		献立	
			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	おやつ(午前)	おやつ(午後)	献立	献立
1	金	白身魚の照焼 野菜サラダ 麦入りごはん スープ	ホキ 豆腐	きゅうり・人参・玉ねぎ・グリーンアスパラガス キャベツ・チンゲン菜	油・砂糖 油・砂糖 米(国産)・押麦	濃口醤油・本みりん 酢・醤油 チキンコンソメ	たべっこベイビー ビスケット	きなこマカロニ	マカロニ・きな粉・砂糖・塩	
2	土	鶏肉とごぼうのうどん 平天とほうれん草の中華和え フルーツ(バナナ)	鶏肉 さつま揚げ	ごぼう・玉ねぎ・人参・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・太もやし バナナ	うどん(ゆで) 調合ごま油	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・中華だし	満月ボン	市販菓子	アスパラガスビスケット・ほりんこ	
7	木	肉じゃがコロック ちくわとほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁	ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参 わかめ	肉じゃがコロック・油 白ごま・すりごま(白) 米(国産) 花麩	醤油・本みりん・だし だし	ほりんこ	りんご蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・りんごジュース・りんご	
8	金	五目うどん さつま芋のいとこ煮 フルーツ(オレンジ)	豚肉・生揚げ ゆで小豆	白菜・人参・しめじ・青ねぎ・だし昆布 オレンジ	うどん さつま芋	だし・醤油・本みりん・塩 醤油	満月ボン	味噌おにぎり	米(国産)・焼きのり・さけ水煮 玉ねぎ・油・赤みそ・醤油・砂糖	
9	土	ツナチャーハン 中華サラダ 中華スープ	ツナフレーク	玉ねぎ・ピーマン 大根・キャベツ・人参 コーン・いんげん	米(国産)・油 砂糖・調合ごま油 じゃが芋	鶏がらスープ(顆粒)・食塩・濃口醤油 醤油・酢・本みりん 鶏がらスープ(顆粒)・濃口醤油・食塩	たべっこベイビー ビスケット	市販菓子	アスパラガスビスケット・ほりんこ	
11	月	豚肉と根菜の煮物 かぼちゃの天ぷら ごはん 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	ごぼう・人参・れんこん・グリーンピース かぼちゃ チンゲン菜・しめじ・わかめ	黒こんにゃく・砂糖 小麦粉(薄力粉)・油 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	ほりんこ	ちんすこう	小麦粉・油・砂糖・塩	
12	火	さばの塩焼 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	さば 油揚げ 赤みそ・白みそ	切干大根・人参 玉ねぎ	油 油・砂糖 米(国産) おつゆ麩・さつま芋	塩 だし・醤油・酒 だし	たべっこベイビー ビスケット	和風スバゲティ	スバゲティ・オリーブ油・鶏ささみ・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・塩・油・醤油・でん粉・のり	
13	水	鶏肉のバーベキューソース ころもサラダ ごはん スープ	鶏肉 ちくわ	コーン・きゅうり・人参 白菜・まいたけ・青ねぎ	小麦粉・油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩・ウスターソース・トマトケチャップ・醤油・チキンコンソメ チキンコンソメ	満月ボン	ピーちかん	寒天・砂糖・黄桃(缶詰)	
14	木	白身魚の竜田揚げ こんぶ豆 ごはん 味噌汁	ホキ 大豆 赤みそ・白みそ	しょうが 細切昆布・人参・いんげん 小松菜・えのきたけ	砂糖・でん粉・油 砂糖 米(国産) 巻麩	醤油・酒 だし・醤油・本みりん だし	ほりんこ	おかかおにぎり	米(国産)・かつお節・濃口醤油	
15	金	カレーライス しらすと野菜のサラダ フルーツ(バナナ)	牛小間肉 しらす	玉ねぎ・人参 グリーンアスパラガス・パプリカ(赤)・キャベツ バナナ	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・油	カレーフレーク 酢・醤油	満月ボン	フルーツポンチ	寒天・砂糖・みかん(缶詰)・黄桃(缶詰)	
16	土	のっぺいうどん 平天入り野菜炒め 味噌かぼちゃ	豚肉 さつま揚げ 赤みそ	大根・生しいたけ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・ほうれん草 かぼちゃ	うどん・でん粉 油・砂糖 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・料理酒 本みりん	たべっこベイビー ビスケット	市販菓子	アスパラガスビスケット・ほりんこ	
18	月	鶏肉のねぎ揚げ ちくわと野菜のソテー ごはん 味噌汁	鶏肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	青ねぎ キャベツ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ 大根・太もやし・まいたけ	小麦粉・でん粉・油 油 米(国産)	醤油・料理酒 コンソメ だし	ほりんこ	じゃが芋だんご	じゃが芋・でん粉・砂糖・濃口醤油	
19	火	白身魚の旨煮 ブロッコリーサラダ ごはん 味噌汁	ホキ 赤みそ・白みそ	しょうが ブロッコリー・きゅうり・トマト 白菜・わかめ	小麦粉・砂糖 オリーブ油・砂糖 米(国産) 巻麩	ウスターソース・醤油・料理酒 酢・醤油 だし	満月ボン	かぼちゃ 蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・かぼちゃ	
20	水	豚肉と筍の甘辛炒め ひじきと高野豆腐の煮物 麦入りごはん 味噌汁	豚肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	だけのこと・玉ねぎ・黄パプリカ・白菜・ニラ ひじき・人参・グリーンピース なす・ほうれん草	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産)・押麦 さつま芋	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	たべっこベイビー ビスケット	黒みつバナナ	バナナ・きな粉・砂糖・黒砂糖	
21	木	白身魚のサクサク焼 ビーンズ煮 夕焼けごはん スープ	ホキ 豚肉・大豆	玉ねぎ・赤パプリカ・ピーマン 人参 キャベツ・コーン・えのきたけ	マヨネーズタイプ(卵不使用)・パン粉・油 米(国産)	塩・ウスターソース コンソメ・トマトケチャップ 醤油・本みりん・料理酒・だし コンソメ	ほりんこ	にゅうめん	そうめん・油・鶏ひき肉・白菜・まいたけ 青ねぎ・だし昆布・だし・本みりん・塩	
22	金	そぼろ醤油ラーメン 平天と胡瓜のサラダ フルーツ(オレンジ)	牛ひき肉 平天	玉ねぎ・人参・キャベツ・小松菜 きゅうり・大根 オレンジ	中華麺・油・ごま油 油・砂糖	醤油・鶏がらスープ・塩 酢・醤油	満月ボン	ゆかりおにぎり	米(国産)・ゆかり	
23	土	とり三色丼 ブロッコリーともやしのあおさお和え 味噌汁	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん 太もやし・ブロッコリー・あおさのり えのきたけ・青ねぎ	米(国産)・砂糖・油 白ごま	醤油・本みりん・塩・醤油・だし 醤油・本みりん・だし だし	たべっこベイビー ビスケット	市販菓子	アスパラガスビスケット・ほりんこ	
25	月	鶏肉の梅しそ焼 細切昆布の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	大葉・練り梅 細切昆布・人参・れんこん・グリーンピース かぼちゃ・太もやし・青ねぎ	油 油・砂糖 米(国産)	本みりん・料理酒・醤油 だし・醤油・料理酒 だし	ほりんこ	豆腐マフィン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆腐	
26	火	白身魚のカレー風味揚げ 切干大根サラダ ごはん 味噌汁	ホキ 赤みそ・白みそ	切干大根・人参・ごぼう・グリーンアスパラガス チンゲン菜・しめじ	小麦粉・油 砂糖・ごま油 米(国産) おつゆ麩	塩・カレーパウダー・とんかつソース・トマトケチャップ・コンソメ 醤油・酢・本みりん だし	満月ボン	わかめおにぎり	米(国産)・わかめご飯の素	
27	水	ハオユー豆腐 ほうれん草とキャベツの和えもの ごはん 中華スープ	豆腐・豚肉・赤みそ	白菜・人参・ピーマン・まいたけ ほうれん草・キャベツ わかめ・なす・玉ねぎ	油・砂糖・でん粉 米(国産)	醤油・鶏がらスープ(顆粒) 醤油・本みりん・和風だし 鶏がらスープ(顆粒)・濃口醤油・食塩	たべっこベイビー ビスケット	大学じゃが	じゃが芋・油・砂糖	
28	木	キャロットチキンピラフ コロック おかかサラダ スープ オレンジかん	鶏肉 かつお節	人参・玉ねぎ・ドライパセリ キャベツ・きゅうり・コーン・パプリカ(赤) ほうれん草・えのきたけ 寒天・オレンジジュース	米(国産)・油 肉じゃがコロック・油 砂糖・油 砂糖	チキンコンソメ・塩 醤油・酢・本みりん チキンコンソメ	満月ボン	お誕生日ケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・豆腐・りんご	
29	金	サバのごま醤油煮 ツナとブロッコリーのソテー 麦入りごはん 味噌汁	さば ツナフレーク 赤みそ・白みそ	しょうが ブロッコリー・玉ねぎ 大根・小松菜	砂糖・すりごま(白) 油 米(国産)・押麦 さつま芋	醤油・本みりん・酒 コンソメ だし	ほりんこ	ずいとん	小麦粉・油揚げ・白菜・人参・きぬぎや・だし昆布 だし・醤油・本みりん・塩	
30	土	豚肉と厚揚げの味噌うどん 平天ともやしとのお浸し フルーツ(りんご)	豚肉・生揚げ・赤みそ・白みそ さつま揚げ	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布 緑豆もやし・チンゲン菜 りんご	うどん	だし・本みりん・醤油 醤油・本みりん・だし	たべっこベイビー ビスケット	市販菓子	アスパラガスビスケット・ほりんこ	

幼児 栄養価の平均 エネルギー(工) 483kcal たんぱく質(た) 15.5g 脂質(脂) 13.1g カルシウム(Ca) 84mg 食塩相当量(食塩) 1.9g

乳児 栄養価の平均 エネルギー(工) 429kcal たんぱく質(た) 13.3g 脂質(脂) 11.5g カルシウム(Ca) 86mg 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。