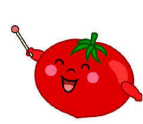




わかば 保育園(乳児・幼児)

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	土	ビビンバ丼 厚揚げのとろみ煮 中華スープ	牛肉 生揚げ	小松菜・太もやし・人参 玉ねぎ・グリーンピース 白菜・青ねぎ	米(国産)・油・白ごま・ごま油・砂糖 砂糖・でん粉	鶏肉のたれ・醤油・本みりん・鶏がらスープ・酢・醤油 だし・醤油・料理酒 鶏がらスープ・醤油・塩	たべっ子ベイビー ビスケット	市販菓子	アスパラガスビスケット ぱりんこ	
3	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・チンゲン菜	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)	塩・ウスターソース・トマトケチャップ・醤油・コンソメ だし・醤油・本みりん だし	ぱりんこ	かぼちゃドーナツ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 かぼちゃ・油・グラニュー糖 ▲牛乳	
4	火	サケの唐揚げ なすと大豆の煮物 ロールパン スープ	さけ 大豆	しょうが なす・人参・さやいんげん わかめ・白菜	小麦粉・でん粉・油 つきこんにゃく・砂糖 ▲ロールパン	醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん・料理酒 鶏がらスープ・醤油・塩	たべっ子ベイビー ビスケット	りんごかん 牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖 ▲牛乳	
5	水	ハオユ豆腐 もやしとブロッコリーのツナ和え ごはん 中華スープ	豆腐・豚肉・赤みそ ツナフレーク	白菜・人参・ほうれん草・まいだけ 太もやし・ブロッコリー キャベツ・青ねぎ	油・砂糖・でん粉 米(国産)	醤油・鶏がらスープ 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	ゆかりおにぎり	米(国産) ゆかり	
6	木	白身魚の蒲焼風 グリーンサラダ 麦入りごはん 味噌汁	ホキ 赤みそ・白みそ	しょうが きゅうり・キャベツ・グリーンアスパラガス かぼちゃ・小松菜	でん粉・油・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産)・押麦	料理酒・醤油・本みりん 酢・塩 だし	▲ウエハース	ハムサンド 牛乳	▲食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) ●/▲ハム・きゅうり ▲牛乳	
7	金	ハンバーグデミグラスソース 野菜サラダ ごはん 味噌汁	▲ハンバーグ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・トマトピューレ ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草	油 砂糖・油 米(国産) 花麩	本みりん・▲デミグラスソース・トマトケチャップ 酢・醤油 だし	▲マンナ ビスケット	キャロット パンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・人参 ▲牛乳	
8	土	チャンポンうどん チンゲン菜のごま和え フルーツ(黄桃)	豚肉・ちくわ	玉ねぎ・人参・太もやし・キャベツ・青ねぎ・だし昆布 チンゲン菜・白菜・えのきたけ 黄桃(缶詰)	うどん・油 白ごま・白ごま	塩・鶏がらスープ・だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし	アスパラガス ビスケット	市販菓子	いわしおかき たべっ子ベイビービスケット	
11	火	和風あんかけ丼 さつま芋の天ぷら 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン ほうれん草	米(国産)・油・砂糖・でん粉 さつま芋・小麦粉・油	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	ぱりんこ	みかんかん 牛乳	寒天・砂糖 みかん(缶詰) ▲牛乳	
12	水	サバの味噌煮 オクラと納豆のネバネバ和え ごはん とうがんのすまし汁	さば・赤みそ 納豆	しょうが オクラ・人参 冬瓜・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	▲ウエハース	ブルーチェ 牛乳	ブルーチェ(ミックスピーチ)・▲牛乳 黄桃(缶詰) ▲牛乳	
13	木	サラダ冷麺 野菜のソテー フルーツ(オレンジ)	ツナフレーク 豚肉	コーン・きゅうり・トマト キャベツ・玉ねぎ・赤パプリカ オレンジ	中華麺・油 油	冷やし中華の素 コンソメ	▲マンナ ビスケット	五平餅 (こへいもち) 牛乳	米(国産)・でん粉 赤みそ・砂糖 ▲牛乳	
14	金	鶏肉のゆかり揚げ 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	小麦粉・油 米(国産)・押麦	塩・ゆかり 醤油・本みりん・だし だし	アスパラガス ビスケット	きなこ黒糖の スコーン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉・黒砂糖 ▲バターソース・●卵・▲牛乳 ▲牛乳	
15	土	焼豚チャーハン 平天となすの甘辛煮 中華スープ	焼豚 平天	玉ねぎ・チンゲン菜 なす・人参 コーン	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	たべっ子ベイビー ビスケット	市販菓子	こめ棒くん ぱりんこ	
17	月	豚肉と夏野菜の味噌炒め ちくわの天ぷら ごはん 中華スープ	豚肉・赤みそ ちくわ	玉ねぎ・人参・ピーマン・なす・しょうが キャベツ・わかめ	油・砂糖 小麦粉・油 米(国産)	醤油・本みりん 塩 鶏がらスープ・醤油・塩	ぱりんこ	すいとん 牛乳	小麦粉・鶏肉・人参・ごぼう・青ねぎ だし昆布・だし・醤油・本みりん・塩 ▲牛乳	
18	火	サバの旨煮 切干大根の中華和え ごはん 味噌汁	サバ 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが 切干大根・きゅうり・人参 かぼちゃ	砂糖 砂糖・ごま油 米(国産) おつゆ麩	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油 だし	▲ウエハース	ドロップクッキー 牛乳	小麦粉・●卵・▲バターソース 砂糖・レーズン ▲牛乳	
19	水	鶏肉のあおさ焼 ブロッコリーサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	あおさのり ブロッコリー・キャベツ・コーン 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	▲マンナ ビスケット	フルーツあんみつ 牛乳	寒天・砂糖・バナナ 黄桃(缶詰)・小豆 ▲牛乳	
20	木	白身魚セサミフライ 白菜の昆布和え ごはん 味噌汁	ホキ 赤みそ・白みそ	白菜・きゅうり・人参・塩昆布 太もやし・小松菜	小麦粉・▲パン粉・白ごま・黒ごま・油 米(国産)	塩 だし	たべっ子ベイビー 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	
21	金	カレーライス 野菜サラダ フルーツ(スイカ)	豚肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン・赤パプリカ すいか	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖	カレーフレーク 酢・醤油	ぱりんこ	メロンパン風 トースト 牛乳	▲食パン・▲バターソース・●卵 砂糖・小麦粉 ▲牛乳	
22	土	きつねうどん 白菜とチンゲン菜の梅風味和え フルーツ(みかん缶)	味付け油揚げ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 白菜・チンゲン菜・人参・練り梅 みかん(缶詰)	うどん	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	アスパラガス ビスケット	市販菓子	いわしおかき たべっ子ベイビービスケット	
24	月	鶏肉のみそケチャップソース オクラとキャベツのおかか和え ごはん 味噌汁	鶏肉・赤みそ かつお節 赤みそ・白みそ	トマト オクラ・キャベツ・人参 ほうれん草	小麦粉・油・砂糖 米(国産) 巻麩	塩・料理酒・トマトケチャップ・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	たべっ子ベイビー ビスケット	お好みねぎ焼き 牛乳	青ねぎ・ちくわ・小麦粉・●卵 だし・油・とんかつソース・マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲牛乳	
25	火	豚肉と夏野菜の煮物 キャベツのサラダ ごはん すまし汁	豚肉 豆腐	冬瓜・かぼちゃ・玉ねぎ・オクラ キャベツ・ほうれん草・人参 青ねぎ	砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 酢・塩 だし・醤油・塩	ぱりんこ	炒めビーフン 牛乳	豚肉・玉ねぎ・人参・まいだけ・ビーフン 油・鶏がらスープ・塩・醤油 ▲牛乳	
26	水	サバの甘辛焼 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 細切昆布・切干大根・干しいたけ・人参・さやいんげん 白菜・チンゲン菜	砂糖・油 油・砂糖 米(国産)・押麦	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	▲マンナ ビスケット	ぶどうサワーかん 牛乳	寒天・▲カルピス ぶどうジュース ▲牛乳	
27	木	ピザ風チキン ツナサラダ とうもろこしごはん スープ パンかん	鶏肉・▲ミックスチーズ ツナフレーク 豆腐	ピーマン・トマト キャベツ・人参・ブロッコリー コーン わかめ 寒天・パイン(缶詰)	油 砂糖・オリーブ油 米(国産) 砂糖	トマトケチャップ 酢・塩・醤油 塩・料理酒 コンソメ	▲ウエハース	お誕生日ケーキ (バナナ) 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油 豆腐・バナナ・粉糖 ▲牛乳	
28	金	ジャージャー風うどん 煮豆 フルーツ(黄桃)	豚ひき肉・赤みそ 大豆・生揚げ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・なす・きゅうり 人参 黄桃(缶詰)	うどん・油・ごま油・砂糖・でん粉 じゃが芋・砂糖	料理酒・本みりん だし・醤油・本みりん・料理酒	アスパラガス ビスケット	きなこおにぎり	米(国産)・きな粉 塩・砂糖	
29	土	中華丼 油揚げとほうれん草の煮浸し 味噌汁	豚肉・ちくわ 油揚げ 赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参・ピーマン 太もやし・ほうれん草 かぼちゃ	米(国産)・油・でん粉 砂糖 おつゆ麩	鶏がらスープ・醤油・塩 醤油・本みりん・だし だし	たべっ子ベイビー ビスケット	市販菓子	アスパラガスビスケット ぱりんこ	
31	月	豚肉と野菜のソース炒め ポテトサラダ ごはん 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 玉ねぎ・さやいんげん キャベツ・わかめ	でん粉・油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	ウスターソース・トマトケチャップ・醤油 塩 だし	ぱりんこ	牛乳かん 牛乳	寒天・▲牛乳・砂糖 みかん(缶詰)・洋梨(缶詰) ▲牛乳	

幼児 栄養価の平均 エネルギー(工) 564kcal たんぱく質(た) 18.9g 脂質(脂) 18.6g カルシウム(Ca) 193mg 食塩相当量(食塩) 2.1g

乳児 栄養価の平均 エネルギー(工) 480kcal たんぱく質(た) 15.3g 脂質(脂) 15.5g カルシウム(Ca) 201mg 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。