



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	火	アジの竜田揚げ 野菜のソテー ごはん すまし汁	あじ 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 鶏がらスープ だし・醤油・塩	ぱりんこ	昆布おにぎり	米(国産) 塩昆布	
2	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	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	ごぼう・れんこん・人参・大根・干しいたけ・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー・コーン 青ねぎ	油・砂糖 米(国産)	だし・醤油・料理酒・本みりん ゆかり だし	▲マンナ ビスケット	ジャムサンド 牛乳	▲食パン いちごジャム ▲牛乳	
3	木	高野豆腐のそぼろ丼 平天と野菜のサラダ 味噌汁	凍り豆腐・豚ひき肉 平天 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・コーン・さやいんげん きゅうり・カリフラワー 小松菜・わかめ	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 油・砂糖	醤油・料理酒・だし 酢・醤油 だし	▲ウエハース	さつま芋の じゃこがらめ 牛乳	さつま芋・油・しらす 砂糖・醤油・酢 ▲牛乳	
4	金	白身魚のオーロラ焼 もやしとオクラのお浸し ごはん スープ	ホキ チンゲン菜	太もやし・オクラ・人参 チンゲン菜	小麦粉・油・ノンエッグマヨネーズ 米(国産) じゃが芋	塩・トマトケチャップ 醤油・本みりん・だし 鶏がらスープ	ぱりんこ	オレンジ パンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・オレンジジュース ▲牛乳	
5	土	豚汁うどん さつま芋きんぴら ほうれん草と白菜のおかか和え	豚肉・ちくわ・油揚げ・赤みそ・白みそ かつお節	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・白菜	うどん さつま芋・油・砂糖・白ごま	だし・本みりん・醤油 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし	アスパラガスビスケット ビスケット	市販菓子	たべっ子ベイビービスケット ぱりんこ	
7	月	鶏肉の唐揚げ ツナサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	しょうが ブロッコリー・人参・コーン・グリーンアスパラガス 小松菜	小麦粉・でん粉・油 砂糖・オリーブ油 米(国産) 巻麩	醤油・料理酒 酢・塩・醤油 だし	ぱりんこ	かぼちゃクッキー 牛乳	小麦粉・●卵・▲バターソース 砂糖・かぼちゃ ▲牛乳	
8	火	家常豆腐(ダチャツトウ) 切干大根の煮物 ごはん 中華スープ	豚肉・生揚げ・赤みそ 平天 中華スープ	人参・玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン・にんにく・しょうが 切干大根・グリーンピース キャベツ・ニラ	油・砂糖・でん粉 砂糖 米(国産)	醤油・料理酒・鶏がらスープ だし・醤油 鶏がらスープ・醤油・塩	たべっ子ベイビー ビスケット	きなこケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 砂糖・▲牛乳・油 ▲牛乳	
9	水	サバの旨煮 白菜とブロッコリーのごま和え ごはん 味噌汁	さば 赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・ブロッコリー・人参 なす・チンゲン菜	砂糖 白ごま・白ごま 米(国産)	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	アスパラガス ビスケット	フルーツヨーグルト 牛乳	黄桃(缶詰)・バナナ ▲ヨーグルト・砂糖 ▲牛乳	
10	木	牛肉と野菜のうどん レバーのケチャップ煮 フルーツ(みかん缶)	牛肉 鶏レバー 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・えのきたけ・ほうれん草・だし昆布 しょうが みかん(缶詰)	うどん でん粉・油・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 本みりん・醤油・トマトケチャップ	▲ウエハース	おかかおにぎり	米(国産)・かつお節 醤油	
11	金	サケの塩焼 ウィンナーと野菜のソテー 麦入りごはん 味噌汁	さけ ▲ポークウィンナー 赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・ブロッコリー・人参 白菜	油 油 米(国産)・押麦 おつゆ麩	塩 鶏がらスープ だし	▲マンナ ビスケット	とうもろこし ビスコッティ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 ●卵・オリーブ油・コーン ▲牛乳	
12	土	三色丼 しらすと小松菜のおおさし和え 味噌汁	豚ひき肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	コーン・ほうれん草 小松菜・太もやし・人参・あおさのり まいだけ	米(国産)・砂糖・油	醤油・本みりん・塩・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	こめ棒くん たべっ子ベイビービスケット	
14	月	鶏肉の照焼 野菜サラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	キャベツ・オクラ・人参 わかめ・かぼちゃ	油・砂糖 油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん 醤油・酢 だし	たべっ子ベイビー ビスケット	フルーツ白玉 牛乳	白玉粉・豆腐 バナナ・黄桃(缶詰) ▲牛乳	
15	火	豚肉と野菜のおかか炒め 胡瓜の納豆和え ごはん 味噌汁	豚肉・かつお節 納豆 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・ピーマン・干しいたけ きゅうり 玉ねぎ	油・砂糖 米(国産) じゃが芋	醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし	ぱりんこ	ほうれん草ドーナツ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・▲牛乳 ほうれん草・▲マーガリン・油 ▲牛乳	
16	水	チキンソテーマトソース 平天とブロッコリーのサラダ ごはん スープ	鶏肉 平天 豆腐	玉ねぎ・トマト ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草	小麦粉・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	塩・トマトケチャップ 酢・塩・醤油 鶏がらスープ	▲ウエハース	オレンジかん 牛乳	寒天・オレンジジュース 砂糖 ▲牛乳	
17	木	白身魚の和風フリッター がんもの煮物 麦入りごはん 味噌汁	ホキ がんもどき 赤みそ・白みそ	人参・さやいんげん 大根・小松菜	小麦粉・油 砂糖 米(国産)・押麦	塩・ベーキングパウダー・だし・醤油・本みりん だし・醤油・料理酒 だし	▲マンナ ビスケット	炒めビーフン 牛乳	豚肉・玉ねぎ・人参・ビーフン 油・鶏がらスープ・塩・醤油 ▲牛乳	
18	金	カレーライス ちくわとキャベツのごまネーズサラダ フルーツ(洋ナシ缶)	牛肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 きゅうり・キャベツ 洋梨(缶詰)	米(国産)・じゃが芋・油 ノンエッグマヨネーズ・白ごま	カレーフレーク 塩	アスパラガス ビスケット	シュガートースト 牛乳	▲食パン・▲マーガリン 砂糖 ▲牛乳	
19	土	厚揚げときのこのうどん かぼちゃの旨煮 フルーツ(黄桃)	生揚げ 赤みそ・白みそ	えのきたけ・しめじ・人参・青ねぎ・だし昆布 かぼちゃ・玉ねぎ 黄桃(缶詰)	うどん 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・本みりん	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	
23	水	チーズハンバーグ 平天と野菜のソテー ごはん 味噌汁	▲ハンバーグ・▲ミックスチーズ 平天 油揚げ・赤みそ・白みそ	ほうれん草・キャベツ・人参 わかめ	油 油 米(国産) じゃが芋	塩 だし	▲マンナ ビスケット	わかめおにぎり	米(国産) わかめご飯の素	
24	木	ナポリタンスパゲティ 野菜コロッケ ロールパン スープ パインかん	鶏ひき肉 豆腐	玉ねぎ・ピーマン 人参 寒天・パイン(缶詰)	スパゲティ・油 ▲野菜コロッケ・油 ▲ロールパン 砂糖	トマトケチャップ・鶏がらスープ 鶏がらスープ	たべっ子ベイビー ビスケット	お誕生日ケーキ (みかん) 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・●卵 ▲バターソース・オリーブ油・みかん(缶詰)・▲ホイップクリーム ▲牛乳	
25	金	白身魚の蒲焼 小松菜ともやしのとえ物 麦入りごはん 中華スープ	ホキ 赤みそ・白みそ	小松菜・太もやし・人参 白菜・青ねぎ	でん粉・油・砂糖 米(国産)・押麦	料理酒・醤油 醤油・本みりん・だし 鶏がらスープ	ぱりんこ	バナナの キャラメルソース 牛乳	バナナ・砂糖 ▲ホイップクリーム ▲牛乳	
26	土	焼き鳥丼 ちくわとチンゲン菜の煮浸し 味噌汁	鶏肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	しょうが・キャベツ・のり チンゲン菜・人参 大根・玉ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉・白ごま 砂糖	醤油・本みりん・塩 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	たべっ子ベイビービスケット こめ棒くん	
28	月	豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーとえのきの梅風味和え ごはん 味噌汁	豚肉・生揚げ 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・えのきたけ・練り梅	さつま芋・油・砂糖 米(国産) おつゆ麩	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	たべっ子ベイビー ビスケット	スイートポテト 牛乳	さつま芋・▲牛乳・▲マーガリン 砂糖・●卵 ▲牛乳	
29	火	サバのカレー風味揚げ 細切昆布の煮物 ごはん 味噌汁	さば 油揚げ 赤みそ・白みそ	細切昆布・人参・さやいんげん なす・ほうれん草	小麦粉・油 油・砂糖 米(国産)	塩・カレーパウダー・カレーフレーク・トマトケチャップ・鶏がらスープ だし・醤油・本みりん だし	ぱりんこ	お好み焼き 牛乳	お好み焼き粉・●卵・豚肉・キャベツ・人参 油・とんかつソース・あおさのり・かつお節 ▲牛乳	
30	水	鶏肉の香草バター焼 かぼちゃサラダ ごはん スープ	鶏肉 赤みそ・白みそ	パセリ かぼちゃ・きゅうり・キャベツ・コーン 玉ねぎ・人参	小麦粉・油・▲バターソース ノンエッグマヨネーズ 米(国産)	塩 塩 鶏がらスープ	▲マンナ ビスケット	ぶどうかん 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 ▲牛乳	

幼児 栄養価の平均 エネルギー(1) 575kcal たんぱく質(たん) 19.9g 脂質(脂) 18.7g カルシウム(Ca) 192mg 食塩相当量(食塩) 1.7g

乳児 栄養価の平均 エネルギー(1) 493kcal たんぱく質(たん) 16.4g 脂質(脂) 16.2g カルシウム(Ca) 201mg 食塩相当量(食塩) 1.4g

★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。