



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	木	五目あんかけうどん 平天とキャベツの酢の物 フルーツ(バナナ)	牛肉 平天	大根・人参・生しいたけ・さやいんげん・だし昆布 キャベツ・赤パプリカ バナナ	うどん・でん粉 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 酢・醤油	▲ウエハース	きな粉団子 牛乳	さつま芋・▲牛乳・米(国産) きな粉・砂糖・塩 ▲牛乳	
2	金	白身魚の甘辛煮 鶏ミンチと野菜のソテー ごはん 味噌汁	ホキ 鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	しょうが 人参・太もやし・グリーンアスパラガス 玉ねぎ・ほうれん草	でん粉・砂糖 油 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 コンソメ だし	ぱりんこ	ふりかけおにぎり	米(国産) ▲鯉みりんふりかけ	
3	土	豚丼 ちくわとチンゲン菜のごま和え すまし汁	豚肉 ちくわ 豆腐	人参・玉ねぎ チンゲン菜・白菜 わかめ・まいだけ	米(国産)・砂糖・でん粉 白ごま・白ごま	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	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 ぱりんこ	
5	月	鶏肉の塩こうじ焼 ひじきとごぼうのサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	ひじき・ごぼう・きゅうり・人参・コーン 小松菜	油 米(国産) 巻藪・じゃが芋	塩こうじ マヨドレ(卵不使用)・醤油 だし	星たべよ	みかんかん 牛乳	寒天・オレンジジュース 砂糖・みかん(缶詰) ▲牛乳	
6	火	そぼろ寿司 うす揚げと小松菜の煮浸し 味噌汁	牛豚ひき肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	干しいたけ・人参・さやえんどう・コーン 小松菜 玉ねぎ・まいだけ	米(国産)・砂糖・油 砂糖 じゃが芋	酢・塩・醤油・醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	たべっ子ベイビー ビスケット	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳	
7	水	白身魚のムニエル 大根サラダ ごはん 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	大根・人参・さやいんげん しめじ・わかめ	小麦粉・▲バターソース・油 油・砂糖 米(国産) さつま芋	塩・トマトケチャップ 醤油・酢 だし	アスパラガス ビスケット	アップルパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・りんご ▲牛乳	
8	木	肉じゃが ちくわとほうれん草のソテー 麦入りごはん 味噌汁	牛肉 ちくわ 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・キャベツ えのきたけ・青ねぎ	じゃが芋・糸こんにゃく(白濁)・油・砂糖 油 米(国産)・押麦	だし・本みりん・料理酒・醤油 コンソメ だし	▲ウエハース	フルーツヨーグルト	みかん(缶詰)・りんご・▲ヨーグルト 砂糖・コーンフレーク	
9	金	とり醤油ラーメン かぼちゃの天ぷら フルーツ(梨)	鶏肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・太もやし かぼちゃ 梨	中華麺・油・ごま油 小麦粉・油	鶏がらスープ・塩・醤油	▲マンナ ビスケット	そぼろおにぎり	米(国産)・豚ひき肉・油・醤油 砂糖・本みりん・コーン	
10	土	中華丼 ブロッコリーともやしのおかか和え 中華スープ	豚肉・生揚げ かつお節	白菜・玉ねぎ・人参・ピーマン ブロッコリー・太もやし キャベツ・青ねぎ	米(国産)・油・でん粉	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	星たべよ	市販菓子	こめ棒くん たべっ子ベイビービスケット	
12	月	ハンバーグ ブロッコリーのツナ和え ごはん 味噌汁	▲ハンバーグ ツナフレーク 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・人参・玉ねぎ ほうれん草・えのきたけ・わかめ	油 米(国産)	トマトケチャップ・ウスターソース 醤油・本みりん・だし だし	たべっ子ベイビー ビスケット	かぼちゃ団子 牛乳	かぼちゃ・でん粉・米(国産) 油・醤油・砂糖 ▲牛乳	
13	火	白身魚の焼南蛮 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	ホキ 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ 人参・グリーンピース 青ねぎ	小麦粉・油・砂糖 砂糖 米(国産) お豆腐・じゃが芋	酢・醤油 だし・醤油 だし	ぱりんこ	ちんすこう 牛乳	小麦粉・油 砂糖・塩 ▲牛乳	
14	水	鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ ごはん すまし汁	鶏肉 平天	しょうが 人参・きゅうり 大根・小松菜・玉ねぎ	小麦粉・でん粉・油 緑豆春雨・油 米(国産)	醤油・料理酒 マヨドレ(卵不使用) だし・醤油・塩	▲ウエハース	ツナロールパン 牛乳	▲ドッグパン・ツナフレーク・きゅうり キャベツ・マヨドレ(卵不使用) ▲牛乳	
15	木	けんちんうどん ちくわとごぼうの和風サラダ フルーツ(オレンジ)	豚肉・生揚げ ちくわ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 ごぼう・玉ねぎ・さやいんげん オレンジ	うどん	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・マヨドレ(卵不使用)・塩	▲マンナ ビスケット	ごま塩おにぎり	米(国産)・黒ごま 塩	
16	金	カレーライス カラフルサラダ フルーツ(バナナ)	牛肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・トマト・ブロッコリー・コーン・レモン果汁 バナナ	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク 酢・塩・醤油	星たべよ	ようかん 牛乳	小豆 寒天 ▲牛乳	
17	土	豚肉と野菜の五目炒め チンゲン菜と白菜のゆかり和え ごはん 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ピーマン・太もやし・まいだけ チンゲン菜・白菜・人参 なす・かぼちゃ	油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 ゆかり 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	
19	月	根菜煮 しらすとブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 しらす 赤みそ・白みそ	ごぼう・人参・大根・れんこん・グリーンピース ブロッコリー・黄パプリカ 白菜・わかめ	じゃが芋・砂糖 油・砂糖 米(国産) 巻藪	だし・醤油・醤油・本みりん・料理酒 醤油・酢 だし	アスパラガス ビスケット	パインかん 牛乳	寒天・砂糖 パイン(缶詰) ▲牛乳	
20	火	秋野菜マーボー 平天と切干大根の中華和え ごはん 中華スープ	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・赤みそ 平天	しょうが・にんにく・玉ねぎ・れんこん・チンゲン菜・干しいたけ 切干大根・きゅうり・人参 キャベツ・ニラ・コーン	砂糖・ごま油・油・でん粉 砂糖・ごま油 米(国産)	醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩 醤油 鶏がらスープ・醤油・塩	ぱりんこ	きなこじゃが 牛乳	じゃが芋・油・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳	
21	水	白身魚の揚げ浸し ウィンナーと野菜のソテー わかめごはん 味噌汁	ホキ ▲ポークウィンナー 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが 太もやし・人参・ピーマン わかめ・ごぼう かぼちゃ・青ねぎ	でん粉・油 油 米(国産)・押麦	醤油・本みりん コンソメ だし	▲マンナ ビスケット	フルーツヨーグルト	黄桃(缶詰)・バナナ・▲ヨーグルト 砂糖・コーンフレーク	
22	木	チキンソテー和風のごコース 大根サラダ ごはん スープ ホワイトサワーかん	鶏肉 豆腐	エリンギ・しめじ コーン・大根・きゅうり・人参 わかめ 寒天	油・砂糖・でん粉 米(国産) じゃが芋 ▲カルピス	醤油・本みりん・料理酒 マヨドレ(卵不使用) コンソメ	たべっ子ベイビー ビスケット	お誕生日ケーキ (りんご) 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・▲バターソース オリーブ油・りんご・▲ホイップクリーム ▲牛乳	
23	金	焼きそば さつま芋のバター焼 フルーツ(梨)	豚肉・かつお節	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・太もやし 梨	焼きそば用麺・油 さつま芋・▲マーガリン	中濃ソース・とんかつソース	星たべよ	ゆかりおにぎり	米(国産) ゆかり	
24	土	焼豚チャーハン ちくわともやしの梅風味和え 汁ピーフン	焼豚 ちくわ	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 太もやし・小松菜・練り梅 まいだけ・コーン	米(国産)・油 ピーフン	鶏がらスープ・塩・醤油 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	たべっ子ベイビービスケット こめ棒くん	
26	月	鶏肉のおおき天ぷら 胡瓜の納豆和え ごはん 味噌汁	鶏肉 納豆 赤みそ・白みそ	おおきなのり きゅうり・人参 白菜・大根・小松菜	小麦粉・油 米(国産)	塩 醤油 だし	たべっ子ベイビー ビスケット	お好み焼き 牛乳	お好み焼き粉・ちくわ・キャベツ・人参 油・とんかつソース・おおきなのり・マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲牛乳	
27	火	サケのごま煮 こんぶサラダ ごはん 味噌汁	さけ 赤みそ・白みそ	細切昆布・ブロッコリー・キャベツ・人参 えのきたけ・青ねぎ	でん粉・白ごま 砂糖・油 米(国産) お豆腐	醤油・本みりん・だし 醤油・酢・本みりん だし	ぱりんこ	秋のフルーツポンチ 牛乳	寒天・砂糖 りんご・梨 ▲牛乳	
28	水	豚肉と根菜のうどん 平天と切干大根の煮浸し フルーツ(黄桃)	豚肉 平天	ごぼう・人参・れんこん・青ねぎ・だし昆布 切干大根・チンゲン菜 黄桃(缶詰)	うどん・砂糖 砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒・醤油・塩 醤油・本みりん・だし	▲マンナ ビスケット	昆布おにぎり	米(国産) 塩昆布	
29	木	白身魚の蒲焼風 ミンチとほうれん草のソテー 麦入りごはん 味噌汁	たら 豚ひき肉 赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・人参・玉ねぎ 太もやし・なす・しめじ	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 だし	たべっ子ベイビー ビスケット	チーズスティックパン 牛乳	▲食パン・マヨドレ(卵不使用) ▲粉チーズ ▲牛乳	
30	金	パンフキンシチュー ツナサラダ ロールパン フルーツ(オレンジ)	鶏肉・▲牛乳 ツナフレーク	かぼちゃ・人参・玉ねぎ・グリーンピース トマト・コーン・キャベツ・レモン果汁 オレンジ	油 砂糖・オリーブ油 ▲ロールパン	▲クリームシチューミックス 酢・塩・醤油	▲ウエハース	きなこクッキー 牛乳	小麦粉・きな粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・豆腐 ▲牛乳	
31	土	豚肉と厚揚げのマヨケチャップ炒め チンゲン菜ともやしのしらす和え ごはん スープ	豚肉・生揚げ しらす	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ チンゲン菜・太もやし さやいんげん・わかめ	油 米(国産) じゃが芋	マヨドレ(卵不使用)・トマトケチャップ 醤油・本みりん・だし コンソメ	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 星たべよ	

幼児 栄養価の平均 エネルギー(工) 539kcal たんぱく質(た) 17.6g 脂質(脂) 15.9g カルシウム(Ca) 166mg 食塩相当量(食塩) 1.8g

乳児 栄養価の平均 エネルギー(工) 465kcal たんぱく質(た) 14.5g 脂質(脂) 14.1g カルシウム(Ca) 176mg 食塩相当量(食塩) 1.5g

★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。



わかば保育園(完了期)



アレルギー表示

▲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	木	五目あんかけうどん キャベツの酢の物 フルーツ(バナナ)	牛肉	大根・人参・生しいたけ・きゅういんげん・だし昆布 キャベツ・赤パプリカ バナナ	うどん・でん粉 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 酢・醤油	▲ウエハース	きな粉団子	さつま芋・▲牛乳・米(国産) きな粉・砂糖・塩	
2	金	白身魚の甘辛煮 鶏ミンチと野菜のソテー 軟飯 味噌汁	ホキ 鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	人参・太もやし・グリーンアスパラガス 玉ねぎ・ほうれん草	でん粉・砂糖 油 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 コンソメ だし	野菜ハイハイ	ふりかけ入り軟飯	米(国産) ▲鯉みりんふりかけ	
3	土	豚丼(軟飯) チンゲン菜の和え物 すまし汁	豚肉 豆腐	玉ねぎ・人参・青ねぎ チンゲン菜・白菜 わかめ・まいたけ	米(国産)・砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい 野菜ハイハイ	
5	月	鶏肉の塩こうじ焼 ひじきのサラダ 軟飯 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	ひじき・きゅうり・人参・コーン 小松菜	油 米(国産) 巻藪・じゃが芋	塩こうじ マヨドレ(卵不使用)・醤油 だし	ベビーせんべい	みかんかん	寒天・オレンジジュース 砂糖・みかん(缶詰)	
6	火	そぼろ寿司(軟飯) うす揚げと小松菜の煮浸し 味噌汁	牛豚ひき肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	干しいたけ・人参・さやえんどう・コーン 小松菜 玉ねぎ・まいたけ	米(国産)・砂糖・油 砂糖 じゃが芋	酢・塩・醤油・醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	ハイハイ	きなこマカロニ	マカロニ・きな粉 砂糖・塩	
7	水	白身魚のムニエル 大根サラダ 軟飯 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	大根・人参・さやえんどう しめじ・わかめ	小麦粉・▲バターソース・油 油・砂糖 米(国産) さつま芋	塩・トマトケチャップ 醤油・酢 だし	ベビーせんべい	アップルパンケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・りんご	
8	木	肉じゃが ほうれん草のソテー 麦入り軟飯 味噌汁	牛肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・キャベツ えのきたけ・青ねぎ	じゃが芋・油・砂糖 油 米(国産)・押麦	だし・本みりん・料理酒・醤油 コンソメ だし	▲ウエハース	フルーツヨーグルト	みかん(缶詰)・りんご・▲ヨーグルト 砂糖・コーンフレーク	
9	金	鶏ミンチと野菜のうどん かぼちゃの煮物 フルーツ(梨)	鶏ひき肉	チンゲン菜・玉ねぎ かぼちゃ 梨	うどん	だし・醤油 だし・醤油	▲マンナ ビスケット	そぼろ入り軟飯	米(国産)・豚ひき肉・油 醤油・砂糖・本みりん	
10	土	中華丼(軟飯) ブロッコリーともやしのおかか和え 中華スープ	豚肉・生揚げ かつお節	白菜・玉ねぎ・人参・ピーマン ブロッコリー・太もやし キャベツ・青ねぎ	米(国産)・油・でん粉	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	野菜ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい かぼちゃポーロ	
12	月	しらすとなすの煮物 ブロッコリーのツナ和え 軟飯 味噌汁	しらす ツナフレーク 赤みそ・白みそ	なす・大根 ブロッコリー・人参・玉ねぎ ほうれん草・えのきたけ・わかめ	米(国産)	だし・醤油 醤油・本みりん・だし だし	ハイハイ	かぼちゃ団子	かぼちゃ・でん粉・米(国産) 油・醤油・砂糖	
13	火	白身魚の焼南蛮 高野豆腐の煮物 軟飯 味噌汁	ホキ 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ 人参・グリーンピース 青ねぎ	小麦粉・油・砂糖 砂糖 米(国産) おつゆ藪・じゃが芋	酢・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	りんごのコンポート	りんご 砂糖	
14	水	鶏ささみと白菜の煮物 春雨サラダ 軟飯 すまし汁	鶏ささみ	白菜・ピーマン 人参・きゅうり 大根・小松菜・玉ねぎ	緑豆春雨・油 米(国産)	だし・醤油 マヨドレ(卵不使用) だし・醤油・塩	▲ウエハース	ツナロールパン	▲ドックパン・ツナフレーク・きゅうり キャベツ・マヨドレ(卵不使用)	
15	木	けんちんうどん 小松菜と玉ねぎの煮浸し フルーツ(オレンジ)	豚肉・豚肉・生揚げ 小松菜と玉ねぎの煮浸し フルーツ(オレンジ)	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 小松菜・玉ねぎ オレンジ	うどん	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油	▲マンナ ビスケット	人参入り軟飯	米(国産) 人参	
16	金	鶏ミンチとじゃが芋の煮物 カラフルサラダ 軟飯 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	人参 キャベツ・トマト・ブロッコリー・コーン・レモン果汁 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖・オリーブ油 米(国産) 巻藪	だし・醤油 酢・塩・醤油 だし	ベビーせんべい	ようかん	小豆 寒天	
17	土	豚肉と野菜の五目炒め チンゲン菜と白菜のゆかり和え 軟飯 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ピーマン・太もやし・まいたけ チンゲン菜・白菜・人参 なす・かぼちゃ・太もやし	油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 ゆかり だし	野菜ハイハイ	市販菓子	野菜ハイハイ ベビーせんべい	
19	月	筑前煮 しらすとブロッコリーのサラダ 軟飯 味噌汁	鶏肉 しらす 赤みそ・白みそ	ごぼう・人参・大根・れんこん・干しいたけ・グリーンピース ブロッコリー・黄パプリカ 白菜・わかめ	砂糖 油・砂糖 米(国産) 巻藪	だし・醤油・醤油・本みりん・料理酒 醤油・酢 だし	ベビーせんべい	パインかん	寒天・砂糖 パイン(缶詰)	
20	火	秋野菜マーボー 切干大根の中華和え 軟飯 中華スープ	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・赤みそ	玉ねぎ・チンゲン菜・生しいたけ 切干大根・きゅうり・人参 キャベツ・コーン	砂糖・油・でん粉 砂糖 米(国産)	醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩 醤油 鶏がらスープ・醤油・塩	野菜ハイハイ	きなこじゃが	じゃが芋・きな粉 砂糖・塩	
21	水	白身魚の煮つけ 野菜のソテー わかめご飯(軟飯) 味噌汁	ホキ 豆腐・赤みそ・白みそ	太もやし・人参・ピーマン わかめご飯の素 かぼちゃ・青ねぎ	油 米(国産)・押麦	醤油・本みりん・料理酒 コンソメ だし	▲マンナ ビスケット	フルーツヨーグルト	黄桃(缶詰)・バナナ・▲ヨーグルト 砂糖・コーンフレーク	
22	木	チキンソテー和風きのこソース 大根サラダ 軟飯 スープ ホワイトサワーかん	鶏肉 豆腐	エリンギ・しめじ コーン・大根・きゅうり・人参 わかめ 寒天	油・砂糖・でん粉 米(国産) じゃが芋 ▲カルピス	醤油・本みりん・料理酒 マヨドレ(卵不使用) コンソメ	ハイハイ	お誕生日ケーキ(りんご)	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・▲バターソース オリーブ油・りんご・▲ホイップクリーム	
23	金	焼きそば さつま芋のバター焼 フルーツ(梨)	豚肉・かつお節	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・太もやし 梨	焼きそば用麺・油 さつま芋・▲マーガリン	中濃ソース・とんかつソース	▲ウエハース	ゆかり入り軟飯	米(国産) ゆかり	
24	土	焼豚チャーハン(軟飯) もやしの梅風味和え 汁ピーマン	焼豚 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 太もやし・小松菜・練り梅 まいたけ・コーン	米(国産)・油 ピーマン	鶏がらスープ・塩・醤油 醤油・本みりん・だし 鶏がらスープ・醤油・塩	ベビーせんべい	市販菓子	野菜ハイハイ かぼちゃポーロ	
26	月	豆腐と野菜の煮物 胡瓜の納豆和え 軟飯 味噌汁	豆腐 納豆 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・キャベツ きゅうり・人参 白菜・大根・小松菜	米(国産)	だし・醤油 醤油 だし	▲ウエハース	お好み焼き	お好み焼き粉・ちくわ・キャベツ・人参 油・とんかつソース・あおさのり・マヨネーズタイプ(卵不使用)	
27	火	サケの煮付け こんぶサラダ 軟飯 味噌汁	さけ 赤みそ・白みそ	細切昆布・ブロッコリー・キャベツ・人参 えのきたけ・青ねぎ	でん粉 砂糖・油 米(国産) おつゆ藪	醤油・本みりん・だし 醤油・酢・本みりん だし	ハイハイ	秋のフルーツポンチ	寒天・砂糖 りんご・梨	
28	水	豚肉うどん 切干大根の煮浸し フルーツ(黄桃)	豚肉・豚肉 赤みそ・白みそ	人参・青ねぎ・だし昆布 切干大根・チンゲン菜 黄桃(缶詰)	うどん・砂糖 砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒・醤油・塩 醤油・本みりん・だし	▲マンナ ビスケット	しらす入り軟飯	米(国産) しらす	
29	木	白身魚とじゃが芋の煮物 ミンチとほうれん草のソテー 麦入り軟飯 味噌汁	たら 豚ひき肉 赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参・玉ねぎ 太もやし・なす・しめじ	じゃが芋 油 米(国産)・押麦	だし・醤油 コンソメ だし	野菜ハイハイ	ジャムパン	▲食パン いちごジャム	
30	金	パンパキンミルク煮 ツナサラダ ロールパン スープ フルーツ(オレンジ)	鶏肉・▲牛乳 ツナフレーク	かぼちゃ・人参・玉ねぎ・グリーンピース トマト・コーン・キャベツ・レモン果汁 ブロッコリー・人参 オレンジ	油 砂糖・オリーブ油 ▲ロールパン	▲クリームシチューミックス 酢・塩・醤油 だし・塩	▲マンナ ビスケット	きなこクッキー	小麦粉・きな粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・豆腐	
31	土	豚肉と厚揚げのマヨケチャップ炒め チンゲン菜ともやしのしらす和え 軟飯 スープ	豚肉・豚肉・生揚げ しらす	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ チンゲン菜・太もやし さやえんどう・わかめ	油 米(国産) じゃが芋	マヨドレ(卵不使用)・トマトケチャップ 醤油・本みりん・だし コンソメ	ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい 野菜ハイハイ	

栄養価の平均 エネルギー(エ) 329kcal たんぱく質(たん) 10.9g 脂質(脂) 7.3g カルシウム(Ca) 113mg 食塩相当量(食塩) 1.1g

★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。



わかば保育園(後期)



アレルギー表示

▲乳

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での動き				おやつ(午前)		おやつ(午後)	
			主にならだをつくるもの	主にな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	木	鶏ミンチと野菜のうどん キャベツとパプリカの煮浸し フルーツ(バナナ)	鶏ひき肉	人参・大根 キャベツ・赤パプリカ バナナ	うどん	だし・醤油 だし・醤油	▲ウエハース	サツマイモの甘煮	さつま芋 砂糖	
2	金	白身魚と人参の煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ 味噌汁	ホキ 豆腐・赤みそ	人参 かぼちゃ ほうれん草	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	あおさ入り5倍がゆ	米(国産) あおさのり	
3	土	豆腐と野菜の煮物 チンゲン菜と白菜の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	人参・玉ねぎ チンゲン菜・白菜 大根	米(国産) 巻麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい 野菜ハイハイ	
5	月	豆腐と野菜の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	ピーマン・玉ねぎ 人参 小松菜	じゃが芋 米(国産) 巻麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	トマトのスープ煮	トマト だし	
6	火	鶏ささみとブロッコリーの煮物 大根と人参の煮物 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ	ブロッコリー 大根・人参 玉ねぎ・小松菜	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	りんごのコンポート	りんご 砂糖	
7	水	白身魚とチンゲン菜の煮物 大根と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ	チンゲン菜 大根・人参 玉ねぎ	米(国産) さつま芋	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	にんじんの甘煮	人参 だし	
8	木	豆腐とじゃが芋の煮物 ほうれん草とキャベツの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	人参 ほうれん草・キャベツ 玉ねぎ・青ねぎ	じゃが芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	▲ウエハース	ヨーグルト	りんご ▲ヨーグルト	
9	金	鶏ミンチと野菜のうどん かぼちゃの煮物 フルーツ(梨)	鶏ひき肉	チンゲン菜・玉ねぎ かぼちゃ 梨	うどん	だし・醤油 だし・醤油	▲マンナ ビスケット	きなこ入り5倍がゆ	米(国産) きな粉	
10	土	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 スープ	鶏ささみ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ 白菜・青ねぎ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい かぼちゃポーロ	
12	月	鶏ミンチとなすの煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	なす・大根 ブロッコリー・人参 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ 砂糖	
13	火	豆腐と野菜の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	人参・キャベツ ピーマン 青ねぎ	じゃが芋 米(国産) おつゆ麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	りんごのコンポート	りんご 砂糖	
14	水	鶏ささみと白菜の煮物 さつま芋の煮物 5倍がゆ スープ	鶏ささみ	白菜・ピーマン 人参 大根・小松菜	さつま芋 米(国産)	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	
15	木	白身魚と野菜のうどん 小松菜と玉ねぎの煮浸し フルーツ(オレンジ)	ホキ	大根・人参 小松菜・玉ねぎ オレンジ	うどん	だし・醤油 だし・醤油	▲マンナ ビスケット	にんじん5倍がゆ	米(国産) 人参	
16	金	鶏ミンチとじゃが芋の煮物 ブロッコリーとキャベツの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	人参 ブロッコリー・キャベツ 玉ねぎ	じゃが芋 米(国産) 巻麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ 砂糖	
17	土	白身魚と玉ねぎの煮物 チンゲン菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ	玉ねぎ チンゲン菜・人参 なす・かぼちゃ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	市販菓子	野菜ハイハイ ベビーせんべい	
19	月	鶏ミンチとさつま芋の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ ブロッコリー・人参 白菜	さつま芋 米(国産) 巻麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	トマトのコンポート	トマト 砂糖	
20	火	豆腐とチンゲン菜の煮物 大根の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	チンゲン菜・玉ねぎ 大根・人参 キャベツ・なす	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・きな粉 砂糖・塩	
21	水	白身魚と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ 味噌汁	たら 豆腐・赤みそ	玉ねぎ かぼちゃ・ピーマン 青ねぎ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	▲マンナ ビスケット	ヨーグルト	バナナ ▲ヨーグルト	
22	木	豆腐と野菜の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ スープ	豆腐	大根・人参 ほうれん草・玉ねぎ	じゃが芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	野菜にゅうめん	ぞうめん・小松菜・人参 玉ねぎ・だし・醤油	
23	金	鶏ささみと野菜のうどん さつま芋の煮物 フルーツ(梨)	鶏ささみ	人参・ブロッコリー 梨	うどん さつま芋	だし・醤油 だし・醤油	▲ウエハース	みそ入り5倍がゆ	米(国産) 赤みそ	
24	土	白身魚とトマトの煮物 白菜と人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	ホキ	トマト 白菜・人参 玉ねぎ・小松菜	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ベビーせんべい	市販菓子	野菜ハイハイ かぼちゃポーロ	
26	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	ブロッコリー・キャベツ 人参 大根・小松菜	さつま芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	▲ウエハース	蒸さつま芋	さつま芋	
27	火	鶏ミンチと野菜の煮物 ブロッコリーとキャベツの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ 青ねぎ	米(国産) おつゆ麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	梨のコンポート	梨 砂糖	
28	水	白身魚と野菜のうどん 大根とチンゲン菜の煮浸し フルーツ(オレンジ)	ホキ	人参・玉ねぎ 大根・チンゲン菜 オレンジ	うどん	だし・醤油 だし・醤油	▲マンナ ビスケット	しらす入り5倍がゆ	米(国産) しらす	
29	木	白身魚とじゃが芋の煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ	ほうれん草・人参 玉ねぎ・なす	じゃが芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	パンがゆ	▲食パン ▲*スキムミルク	
30	金	鶏ささみとかぼちゃの煮物 キャベツとトマトの煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ささみ	かぼちゃ・玉ねぎ キャベツ・トマト ブロッコリー・人参	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	▲マンナ ビスケット	きなこヨーグルト	▲ヨーグルト・砂糖 きな粉・おつゆ麩	
31	土	しらすとじゃが芋の煮物 チンゲン菜と人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	しらす	ピーマン チンゲン菜・人参 白菜・玉ねぎ	じゃが芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい 野菜ハイハイ	

★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。