



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	材料	献立	材料	
4月		新春ちらし寿司 切干大根の煮物 花麩のすまし汁	鶏ひき肉・凍り豆腐 平天	干しいたけ・グリーンピース・のり 切干大根・人参 ほうれん草・わかめ	米(国産)・砂糖・油 油・砂糖 花麩	酢・塩・醤油・醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩	ぱりんこ	炒めビーフン	ちくわ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・ビーフン 油・鶏がらスープ・塩・醤油	
5月	火	サバの甘辛焼 ひじきと高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	さば 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	しょうが ひじき・人参・さやえんどう 小松菜	砂糖・油 油・砂糖 米(国産) さつま芋	醤油・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	星型せんべい	揚げ食パン 牛乳	▲食パン・油・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳	
6月	水	冬野菜ポトフ しらすと野菜のサラダ わかめごはん やさいかん	鶏肉 しらす	白菜・人参・玉ねぎ・ブロッコリー きゅうり・うまい菜・コーン わかめご飯の素 寒天・野菜&果物ジュース	砂糖・油 米(国産) 砂糖	コンソメ・塩 酢・醤油	アスパラガス 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・あおさのり・マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲牛乳	
7月	木	牛肉と大根のうどん ごぼうの味噌炒め フルーツ(黄桃)	牛肉・油揚げ 平天・赤みそ	大根・人参・しめじ・青ねぎ・だし昆布 ごぼう・さやいんげん・しょうが 黄桃(缶詰)	うどん・でん粉 つきこんにやく・油・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん	▲ウエハース	さつま芋おにぎり	米(国産)・さつま芋 塩	
8月	金	白身魚の揚げ浸し かぼちゃのサラダ 麦入りごはん 味噌汁	ホキ 赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ・カリフラワー・グリーンアスパラガス チンゲン菜・玉ねぎ・太もやし	でん粉・油 ノンエッグマヨネーズ 米(国産)・押麦	醤油・本みりん 塩 だし	▲マンナ ビスケット	ヨーグルトかん 牛乳	寒天・砂糖 ▲ヨーグルト・いちごジャム ▲牛乳	
9月	土	豆腐のふわふわ丼 小松菜とキャベツのごま和え 味噌汁	鶏ささみ・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・さやえんどう 小松菜・キャベツ 水菜・まいたけ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 白ごま・白ごま じゃが芋	醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	星型せんべい	市販菓子	アスパラガスビスケット ぱりんこ	
12月	火	照焼ハンバーグ ツナサラダ ごはん スープ	▲ハンバーグ ツナフレーク	ブロッコリー・キャベツ・人参・レモン果汁 うまい菜・玉ねぎ・わかめ	油・砂糖・でん粉 砂糖・オリーブ油 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 酢・塩・醤油 コンソメ	ぱりんこ	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳	
13月	水	アジの煮付け 小松菜のそぼろ炒め ごはん 味噌汁	あじ 牛ひき肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが 小松菜・白菜 かぼちゃ	砂糖 油・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・料理酒・和風だし だし	▲ウエハース	フルーツボンチ 牛乳	寒天・砂糖 りんご・みかん(缶詰) ▲牛乳	
14月	木	塩ラーメン 大根とほうれん草の中華和え フルーツ(バナナ)	豚肉 油揚げ	玉ねぎ・人参・キャベツ・チンゲン菜・にんにく ほうれん草・大根 バナナ	中華麺・油・ごま油 ごま油	鶏がらスープ・塩・本みりん 鶏がらスープ・醤油・本みりん	▲マンナ ビスケット	精進おにぎり	米(国産)・凍り豆腐・油揚げ・干しいたけ・人参・みつば 砂糖・醤油・醤油・本みりん・だし	
15月	金	肉じゃが 春雨サラダ 麦入りごはん 味噌汁	牛肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 コーン・きゅうり しめじ・水菜	じゃが芋・系こんにやく(白滝)・油・砂糖 緑豆春雨・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 だし	星型せんべい	ジャムサンド 牛乳	▲食パン いちごジャム ▲牛乳	
16月	土	中華丼 ほうれん草ともやしの和え物 中華スープ	鶏肉・豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・青ねぎ ほうれん草・太もやし なす・ピーマン・えのきだけ	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	たべっ子ベビー ビスケット	市販菓子	こめ棒くん ぱりんこ	
18月	月	白身魚のムニエル キャベツサラダ ごはん 味噌汁	ホキ 赤みそ・白みそ	キャベツ・赤ピーマン・コーン・レモン果汁 大根・小松菜	小麦粉・▲マーガリン・油 砂糖・オリーブ油 米(国産) おつゆ麩	塩・トマトケチャップ 酢・塩・醤油 だし	アスパラガス ビスケット	ようかん 牛乳	小倉あん 寒天 ▲牛乳	
19月	火	鶏肉と白菜のシチュー ひじきサラダ わかめごはん フルーツ(オレンジ)	鶏肉・▲牛乳	白菜・人参・玉ねぎ・グリーンピース ひじき・人参・コーン わかめご飯の素 オレンジ	砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	▲クリームシチューミックス だし・醤油・本みりん	ぱりんこ	ツナロールパン 牛乳	▲ドックパン・ツナフレーク・きゅうり キャベツ・マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲牛乳	
20月	水	豚肉と野菜のおかか炒め チンゲン菜の納豆和え ごはん 味噌汁	豚肉・かつお節 納豆 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤ピーマン・ごぼう・さやいんげん チンゲン菜 ほうれん草	油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 納豆 だし	▲マンナ ビスケット	焼きそば 牛乳	焼きそば用麺・油・豚肉・料理酒・でん粉・玉ねぎ 人参・キャベツ・焼きそばソース・かつお節・あおさのり ▲牛乳	
21月	木	白身魚のトマト煮 切干大根のハリハリ和え ごはん スープ	たら 油揚げ	にんにく・トマト 切干大根・きゅうり・人参 かぼちゃ・玉ねぎ	小麦粉・油 ごま油・白ごま 米(国産)	塩・コンソメ・トマトケチャップ 醤油・酢・本みりん コンソメ	たべっ子ベビー ビスケット	ごま塩おにぎり	米(国産)・黒ごま 塩	
22月	金	カレーライス ブロッコリーサラダ フルーツ(みかん)	牛肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ・コーン みかん	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖	カレーフレーク 酢・醤油	星型せんべい	大学芋 牛乳	さつま芋・油 砂糖・黒ごま ▲牛乳	
23月	土	鶏肉ときのこのうどん 厚揚げと白菜の煮浸し フルーツ(パイナップル)	鶏肉 生揚げ	しめじ・えのきだけ・水菜・だし昆布 白菜・人参・さやいんげん パイナップル(缶詰)	うどん・でん粉 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・和風だし	たべっ子ベビー ビスケット	市販菓子	アスパラガスビスケット ぱりんこ	
25月	月	鶏肉の唐揚げ 野菜サラダ ロールパン スープ りんごかん	鶏肉	しょうが ブロッコリー・ほうれん草・コーン キャベツ・えのきだけ・ドライパセリ 寒天・りんご	小麦粉・でん粉・油 砂糖・油 ▲ロールパン 砂糖	醤油・料理酒 酢・塩 コンソメ	星型せんべい	いちごミルクかん 牛乳	寒天・▲牛乳 いちごジャム ▲牛乳	
26月	火	冬野菜マーボー 中華サラダ ごはん はるさめスープ	豆腐・豚ひき肉・大豆たんぱく 平天 鶏レバー・赤みそ	しょうが・にんにく・れんこん・干しいたけ・チンゲン菜 白菜・きゅうり・人参・わかめ ピーマン・コーン	油・砂糖・でん粉 砂糖・ごま油 米(国産) 緑豆春雨	醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩 醤油・酢・本みりん 鶏がらスープ・醤油・塩	ぱりんこ	シュガートースト 牛乳	▲食パン・▲マーガリン 砂糖 ▲牛乳	
27月	水	サバの煮付け キャベツともやしの塩昆布和え 麦入りごはん 味噌汁	さば 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・人参・さやいんげん・塩昆布 太もやし・小松菜	砂糖 米(国産)・押麦	醤油・料理酒・だし だし	▲マンナ ビスケット	じゃがおやき 牛乳	じゃが芋・でん粉・塩 ▲バターソース・砂糖・醤油 ▲牛乳	
28月	木	かぼちゃミンチフライ キャベツと小松菜の和えもの ごはん 貝だくさん汁	かぼちゃミンチサンドフライ 油揚げ	キャベツ・小松菜 大根・ごぼう・人参・青ねぎ・だし昆布	油 米(国産) 里芋	とんかつソース 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん・塩	たべっ子ベビー ビスケット	お誕生日ケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 ▲マーガリン・油・▲ヨーグルト・▲ホイップクリーム ▲牛乳	
29月	金	けんちんうどん ウイナーとブロッコリーのソテー さつま芋のあおさ焼	生揚げ ▲ホークウイナー	大根・ごぼう・人参・しめじ・青ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・黄ピーマン・玉ねぎ あおさのり	うどん・でん粉 油 さつま芋・油	だし・醤油・本みりん・塩 コンソメ 塩	▲ウエハース	サケおにぎり	米(国産)・さげフレーク 料理酒・塩	
30月	土	ヒピン丼 じゃが芋のうま煮 味噌汁	豚肉 ちくわ 豆腐・赤みそ・白みそ	小松菜・太もやし・人参 玉ねぎ わかめ	米(国産)・油・白ごま・ごま油・砂糖 じゃが芋・砂糖	豚肉のたれ・醤油・本みりん・鶏がらスープ・酢・醤油 だし・醤油・料理酒 だし	アスパラガス ビスケット	市販菓子	こめ棒くん 星型せんべい	

幼児 栄養価の平均 エネルギー(1) 532kcal たんぱく質(たん) 17.7g 脂質(脂) 14.9g カルシウム(Ca) 176mg 食塩相当量(食塩) 2.1g

乳児 栄養価の平均 エネルギー(1) 458kcal たんぱく質(たん) 14.4g 脂質(脂) 13.4g カルシウム(Ca) 181mg 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。



アレルギー表示

▲乳

わかば保育園 (完了期)



日曜日	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	献立	
4月	新春ちらし寿司 切干大根の煮物 花魁のすまし汁	鶏ひき肉・凍り豆腐 平天	干しいたけ・グリーンピース・のり 切干大根・人参 ほうれん草・わかめ	米(国産)・砂糖・油 油・砂糖 花魁	酢・塩・醤油・醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩	ベビーせんべい	炒めビーフン	ちくわ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・ビーフン 油・鶏がらスープ・塩・醤油		
5火	白身魚の甘辛焼 ひじきと高野豆腐の煮物 軟飯 味噌汁	たら 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	しょうが ひじき・人参・さやえんどう 小松菜	砂糖・油 油・砂糖 米(国産) さつま芋	醤油・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	ハイハイ	トースト	▲食パン・油・きな粉 砂糖・塩		
6水	冬野菜ポトフ しらすと野菜のサラダ わかめごはん やさいかん	鶏肉 しらす	白菜・人参・玉ねぎ・ブロッコリー きゅうり・うまい菜・コーン わかめご飯の素 寒天・野菜&果物ジュース	砂糖・油 米(国産) 砂糖	コンソメ・塩 酢・醤油	野菜ハイハイ	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)		
7木	牛肉と大根のうどん かぼちゃの煮物 フルーツ(黄桃)	牛肉・油揚げ	大根・人参・しめじ・青ねぎ・だし昆布 かぼちゃ 黄桃(缶詰)	うどん・でん粉	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油	▲ウエハース	さつま芋入り軟飯	米(国産)・さつま芋 塩		
8金	白身魚の煮つけ かぼちゃのサラダ 軟飯 味噌汁	ホキ 赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ・カリフラワー・グリーンアスパラガス チンゲン菜・玉ねぎ・太もやし	でん粉 ノンエッグマヨネーズ 米(国産)	醤油・本みりん 塩 だし	▲マンナ ビスケット	ヨーグルトかん	寒天・砂糖 ▲ヨーグルト・いちごジャム		
9土	豆腐のふわふわ丼 小松菜とキャベツの和え物 味噌汁	鶏ささみ・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・さやえんどう 小松菜・キャベツ 水菜・まいたけ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 じゃが芋	醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	野菜ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい ハイハイ		
12火	鶏肉の照り煮 ツナサラダ 軟飯 スープ	鶏肉 ツナフレーク	ブロッコリー・キャベツ・人参・レモン果汁 うまい菜・玉ねぎ・わかめ	油・砂糖・でん粉 砂糖・オリーブ油 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 酢・塩・醤油 コンソメ	ベビーせんべい	きなこマカロニ	マカロニ・きな粉 砂糖・塩		
13水	白身魚の煮付け 小松菜のそぼろ炒め 軟飯 味噌汁	ホキ 牛ひき肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが 小松菜・白菜 かぼちゃ	砂糖 油・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・料理酒・和風だし だし	▲ウエハース	フルーツポンチ	寒天・砂糖 りんご・みかん(缶詰)		
14木	塩ラーメン 大根とほうれん草の和えもの フルーツ(バナナ)	豚肉 油揚げ	玉ねぎ・人参・キャベツ・チンゲン菜 ほうれん草・大根 バナナ	中華麺・油	鶏がらスープ・塩・本みりん 鶏がらスープ・醤油・本みりん	▲マンナ ビスケット	精進入り軟飯	米(国産)・凍り豆腐・油揚げ・干しいたけ・人参・みつば 砂糖・醤油・醤油・本みりん・だし		
15金	肉じゃが 春雨サラダ 軟飯 味噌汁	牛肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 コーン・きゅうり しめじ・水菜	じゃが芋・糸こんにゃく(白濁)・油・砂糖 緑豆春雨・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 だし	ベビーせんべい	ジャムサンド	▲食パン いちごジャム		
16土	中華丼 ほうれん草ともやしの和え物 中華スープ	鶏肉・豆腐 納豆	白菜・玉ねぎ・人参・青ねぎ ほうれん草・太もやし なす・ピーマン・えのきたけ	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 ハイハイ		
18月	白身魚のムニエル キャベツサラダ 軟飯 味噌汁	ホキ 赤みそ・白みそ	キャベツ・赤ピーマン・コーン・レモン果汁 大根・小松菜	小麦粉・▲マーガリン・油 砂糖・オリーブ油 米(国産) おつゆ麩	塩・トマトケチャップ 酢・塩・醤油 だし	ベビーせんべい	ようかん	小倉あん 寒天		
19火	鶏肉と白菜のコンソメ煮 ひじきサラダ わかめ入り軟飯 フルーツ(オレンジ)	鶏肉	白菜・人参・玉ねぎ・グリーンピース ひじき・人参・コーン わかめご飯の素 オレンジ	砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	コンソメ だし・醤油・本みりん	野菜ハイハイ	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・マヨネーズタイプ(卵不使用)		
20水	豚肉と野菜のおかか炒め チンゲン菜の納豆和え 軟飯 味噌汁	豚肉・かつお節 納豆 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤ピーマン・ごぼう・さやいんげん チンゲン菜 ほうれん草	油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし	▲マンナ ビスケット	焼きそば	焼きそば用麺・油・豚肉・料理酒・でん粉・玉ねぎ 人参・キャベツ・焼きそばソース・かつお節・あおさのり		
21木	白身魚のトマト煮 切干大根の和え物 軟飯 スープ	たら 油揚げ	トマト 切干大根・きゅうり・人参 かぼちゃ・玉ねぎ	小麦粉・油 米(国産)	塩・コンソメ・トマトケチャップ 醤油・酢・本みりん コンソメ	ハイハイ	ゆかり入り軟飯	米(国産) ゆかり		
22金	ポトフ ブロッコリーサラダ 軟飯 フルーツ(みかん)	牛肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ・コーン みかん	じゃが芋・油 油・砂糖 米(国産)	コンソメ 酢・醤油	▲ウエハース	さつまいもおやき	さつま芋・醤油 でん粉		
23土	鶏肉ときのこのうどん 厚揚げと白菜の煮浸し フルーツ(パイナップル)	鶏肉 生揚げ	しめじ・えのきたけ・水菜・だし昆布 白菜・人参・さやいんげん パイナップル(缶詰)	うどん・でん粉 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・和風だし	ベビーせんべい	市販菓子	野菜ハイハイ ベビーせんべい		
25月	鶏肉のくず煮 野菜サラダ ロールパン スープ りんごかん	鶏肉	しょうが ブロッコリー・ほうれん草・コーン キャベツ・えのきたけ・ドライパセリ 寒天・りんご	砂糖・でん粉 砂糖・油 ▲ロールパン 砂糖	醤油 酢・塩 コンソメ	▲マンナ ビスケット	いちごミルクかん	寒天・▲牛乳 いちごジャム		
26火	冬野菜マーボー 中華サラダ 軟飯 はるさめスープ	豆腐・豚ひき肉・大豆たんぱく 平天 鶏レバー・赤みそ	しょうが・れんこん・干しいたけ・チンゲン菜 白菜・きゅうり・人参・わかめ ピーマン・コーン	油・砂糖・でん粉 砂糖 米(国産) 緑豆春雨	醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩 醤油・酢・本みりん 鶏がらスープ・醤油・塩	ハイハイ	シュガートースト	▲食パン・▲マーガリン 砂糖		
27水	白身魚の煮付け キャベツともやしの塩昆布和え 軟飯 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・人参・さやいんげん・塩昆布 太もやし・小松菜	砂糖 米(国産)	醤油・料理酒・だし だし	▲ウエハース	じゃがおやき	じゃが芋・でん粉・塩 ▲バターソース・砂糖・醤油		
28木	豆腐と野菜の煮物 キャベツと小松菜の和えもの 軟飯 具だくさん汁	豆腐 油揚げ	人参・玉ねぎ キャベツ・小松菜 大根・ごぼう・人参・青ねぎ・だし昆布	米(国産) 里芋	だし・醤油 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん・塩	野菜ハイハイ	お誕生日ケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・▲マーガリン 油・▲ヨーグルト・▲ホイップクリーム		
29金	けんちんうどん ウインナーとブロッコリーのソテー さつま芋のあおさ焼	生揚げ ▲ポークウインナー	大根・ごぼう・人参・しめじ・青ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・黄ピーマン・玉ねぎ あおさのり	うどん・でん粉 油 さつま芋・油	だし・醤油・本みりん・塩 コンソメ 塩	▲マンナ ビスケット	サケおにぎり	米(国産)・さけフレーク 料理酒・塩		
30土	ビビンバ じゃが芋のうま煮 味噌汁	豚肉 ちくわ 豆腐・赤みそ・白みそ	小松菜・太もやし・人参 玉ねぎ わかめ	米(国産)・油・砂糖 じゃが芋・砂糖	醤油・本みりん・鶏がらスープ・酢・醤油 だし・醤油・料理酒 だし	ハイハイ	市販菓子	野菜ハイハイ ベビーせんべい		

栄養価の平均 エネルギー(1食) 319kcal たんぱく質(たん) 10.7g 脂質(脂) 6.9g カルシウム(Ca) 120mg 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。