



日付	曜日	屋食	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	鶏肉の照焼 小松菜と白菜のお浸し ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	しょうが 小松菜・白菜・えのきたけ かぼちゃ・大根・青ねぎ	油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	ルヴァン	ハインカン 牛乳	寒天・ハイン(缶詰) 砂糖 ▲牛乳	
2	金	白身魚の煮付け ひじきサラダ ごはん 味噌汁	ホキ 赤みそ・白みそ	しょうが ひじき・人参・れんこん・グリーンピース 米(国産)	砂糖 砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・料理酒・だし だし・醤油・本みりん だし	ほたほた焼き	わかめおにぎり	米(国産) わかめご飯の素	
3	土	醤油ラーメン 大根と胡瓜のゆかり和え かぼちゃの甘煮	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・太もやし・キャベツ・コーン・青ねぎ 大根・きゅうり・しめじ かぼちゃ	焼きそば用麺・油 砂糖	醤油・鶏がらスープ・塩・醤油ラーメンスープ 和風だし・醤油・本みりん・ゆかり	聖たべよ	市販菓子	アスハラガスビスケット ぱりんこ	
5	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 コーン・ブロッコリー・人参 しめじ・小松菜	小麦粉・でん粉・油 油・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 酢・醤油 だし	ルヴァン	チヂミ 牛乳	小麦粉・でん粉・塩・豚肉・ニラ 玉ねぎ・油・醤油・ごま油 ▲牛乳	
6	火	サケの塩焼 ほうれん草とえのきのお浸し 炊き込みごはん すまし汁	さけ 油揚げ	ほうれん草・太もやし・えのきたけ ごぼう・人参 玉ねぎ・わかめ	油 米(国産) 巻麹	塩 醤油・本みりん・だし 醤油・鶏油・本みりん・料理酒・だし だし・醤油・塩	ぱりんこ	野菜果物かん 牛乳	寒天・野菜&果物ジュース 砂糖 ▲牛乳	
7	水	カレーライス キャベツのサラダ フルーツ(りんご)	牛肉 赤みそ ホークウィンナー フルーツ(バナナ)	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン・赤ピーマン りんご	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖・油	カレーフレーク 酢・塩	野菜クラッカー	炒めビーフン 牛乳	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 ▲牛乳	
8	木	ほうとう風うどん ウィンナー入り野菜炒め フルーツ(バナナ)	牛肉・赤みそ ホークウィンナー	かぼちゃ・白菜・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・ブロッコリー バナナ	うどん 油・砂糖	だし・醤油・料理酒 醤油・料理酒	だべっこペイビー ビスケット	おかかおにぎり	米(国産)・かつお節 醤油	
9	金	白身魚の旨煮 アスハラガスサラダ 麦入りごはん 味噌汁	だら 赤みそ・白みそ	しょうが グリーンアスパラガス・キャベツ・きゅうり・コーン 小松菜・えのきたけ	砂糖 油・砂糖 米(国産)・押麦 さつま芋	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・酢 だし	聖たべよ	バナナケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・バナナ ▲牛乳	
10	土	焼き鳥丼 ブロッコリー中華和え 味噌汁	鶏肉 ちくわ 生揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが・キャベツ・のり ブロッコリー・人参 太もやし・青ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉・白ごま ごま油	醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・鶏がらスープ だし	アスハラガス ビスケット	市販菓子	ごめ棒くん ほたほた焼き	
12	月	牛肉コロッケ ひじき入りナムル ごはん 味噌汁	油揚げ・赤みそ・白みそ	切干大根・ほうれん草・人参・ひじき・にんにく 白菜・まいたけ	牛肉コロッケ・油 砂糖・ごま油 米(国産)	醤油・醤油・塩 だし	ほたほた焼き	フルーツあんみつ 牛乳	寒天・砂糖・バナナ レモン果汁・黄桃(缶詰)・小倉あん ▲牛乳	
13	火	豚肉のチャブチ かぼちゃの煮物 ごはん 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・太もやし・ピーマン・赤ピーマン かぼちゃ わかめ・青ねぎ	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・白ごま 砂糖 米(国産) おつゆ麹	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	ぱりんこ	さつま芋のあめがらめ 牛乳	さつま芋・油・しらす 砂糖・醤油・酢 ▲牛乳	
14	水	白身魚のマヨネーズ焼 チンゲン菜とキャベツの塩昆布和え ごはん すまし汁	ホキ 豆腐	チンゲン菜・キャベツ・人参・塩昆布 えのきたけ・みつば	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩 だし・醤油・塩	野菜クラッカー	五平餅(ごへいもち) 牛乳	米(国産)・でん粉 赤みそ・砂糖 ▲牛乳	
15	木	ハヤシライス しらすと大根のサラダ フルーツ(黄桃)	牛肉 しらす	玉ねぎ・人参・しめじ 大根・きゅうり・ブロッコリー 黄桃(缶詰)	米(国産)・押麦・油 油・砂糖	ハヤシライス・トマトケチャップ 醤油・酢	聖たべよ	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・お好み焼き・マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲牛乳	
16	金	鶏肉の塩こうじ揚げ もやしと小松菜のお浸し わかめごはん 花巻の味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	にんにく・しょうが もやし・小松菜・人参 わかめご飯の素 玉ねぎ・えのきたけ	小麦粉・でん粉・油 米(国産) 花巻	塩こうじ 醤油・本みりん・だし だし	ルヴァン	野菜ピザトースト 牛乳	▲食パン・トマトケチャップ・人参 玉ねぎ・▲ミックスチーズ ▲牛乳	
17	土	けんちんうどん キャベツのおかか和え フルーツ(オレンジ)	生揚げ かつお節	大根・ごぼう・人参・青ねぎ・だし昆布 キャベツ・ほうれん草 オレンジ	うどん・じゃが芋	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・だし	ほたほた焼き	市販菓子	アスハラガスビスケット 野菜クラッカー	
19	月	八宝菜 ごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜 小松菜・わかめ りんご	油・でん粉 米(国産)	鶏がらスープ・醤油・塩 だし	▲雪の塩	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳	
20	火	アジの竜田揚げ チキンとキャベツのサラダ ごはん すまし汁	あじ 鶏ささみ	しょうが キャベツ・人参・グリーンアスパラガス ほうれん草・えのきたけ	砂糖・でん粉・油 油・砂糖 米(国産) 巻麹	醤油・料理酒 醤油・酢 だし・醤油・塩	ぱりんこ	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	
21	水	牛ひき肉と豆腐の煮物 ブロッコリーともやしのおかか和え 麦入りごはん 味噌汁	牛ひき肉・豆腐 かつお節	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・太もやし かぼちゃ・わかめ・青ねぎ	つきこんにやく・油・砂糖 米(国産)・押麦	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	▲マンナ ビスケット	ミルクラスク 牛乳	▲食パン・▲マーガリン ▲*スキムミルク・砂糖 ▲牛乳	
22	木	クリームシチュー ツナサラダ ロールパン みかんかん	鶏肉・▲牛乳 ツナフレーク	人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・黄ピーマン 寒天・みかん(缶詰)	じゃが芋・油 砂糖・ごま油 ▲ロールパン 砂糖	▲クリームシチューミックス 醤油・酢・本みりん だし	ほたほた焼き	お誕生白ケーキ (黄桃)	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・ 豆腐・黄桃(缶詰)・▲ホイップクリーム ▲牛乳	
23	金	豚骨ラーメン 大学芋 きんぴらごぼう	豚肉 平天	玉ねぎ・赤ピーマン・しめじ・青ねぎ ごぼう・人参	焼きそば用麺・油 さつま芋・油・砂糖・黒ごま 白ごま・油・砂糖	醤油・鶏がらスープ・塩・豚骨ラーメンスープ だし・醤油・本みりん・料理酒	▲ウエハース	甘味おにぎり	米(国産)・赤みそ 本みりん・砂糖	
24	土	サケ三色丼 揚げと白菜のお浸し 味噌汁	さけ 油揚げ 赤みそ・白みそ	コーン・小松菜 白菜・人参 太もやし・えのきたけ・青ねぎ	米(国産)・砂糖・油 砂糖	醤油・本みりん・塩・醤油・だし 醤油・本みりん・だし だし	野菜クラッカー	市販菓子	ルヴァン 聖型せんべい	
26	月	ハンバーグ ブロッコリーのごま和え ごはん 味噌汁	ハンバーグ 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・キャベツ かぼちゃ・小松菜	油 白ごま・白ごま 米(国産) おつゆ麹	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	聖たべよ	りんご入りケーキ 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 ▲牛乳	
27	火	サバの甘辛焼 ほうれん草とコーンのサラダ ごはん スープ	さば	しょうが ほうれん草・コーン・太もやし カリフラワー・グリーンアスパラガス・まいたけ	砂糖・油 油・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 醤油・酢 コンソメ	ルヴァン	ジュガートトースト 牛乳	▲食パン・▲マーガリン 砂糖 ▲牛乳	
28	水	麻婆豆腐 白菜のおおさか和え 麦入りごはん 中華スープ	豆腐・豚ひき肉・大豆たんぱく質・赤みそ ちくわ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・干しいたけ 白菜・人参・お好み焼き チンゲン菜・大根	油・砂糖・でん粉 白ごま 米(国産)・押麦	醤油・料理酒・鶏がらスープ 醤油・本みりん・だし 鶏がらスープ・醤油・塩	アスハラガス ビスケット	ちんすこう 牛乳	小麦粉・油 砂糖・塩 ▲牛乳	
30	金	豚肉と野菜の五目炒め ツナのサラダ ごはん 味噌汁	豚肉 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さいりげん・太もやし・しめじ コーン・ブロッコリー かぼちゃ・わかめ	油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 塩 だし	▲雪の塩	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・コーンフレーク ▲牛乳	

幼児 栄養価の平均 エネルギー(1日) 566kcal たんぱく質(たん) 19.0g 脂質(脂) 17.9g カルシウム(Ca) 188mg 食塩相当量(食塩) 2.2g

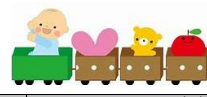
乳児 栄養価の平均 エネルギー(1日) 506kcal たんぱく質(たん) 15.7g 脂質(脂) 16.4g カルシウム(Ca) 168mg 食塩相当量(食塩) 1.9g

★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)



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	鶏肉の照焼 小松菜と白菜のお浸し 軟飯 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・白菜・えのきたけ かぼちゃ・大根・青ねぎ	油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	おやさいぼーる	パイナップル	寒天・ハイソ(缶詰) 砂糖	
2	金	白身魚の煮付け ひじきサラダ 軟飯 味噌汁	ホキ 赤みそ・白みそ	しょうが ひじき・人参・れんこん・グリーンピース 太もやし・ほうれん草	砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・料理酒・だし だし・醤油・本みりん だし	野菜ハイハイ	わかめ入り軟飯	米(国産) わかめご飯の素	
3	土	醤油ラーメン 大根と胡瓜のゆかり和え かぼちゃの甘煮	豚肉	玉ねぎ・人参・太もやし・キャベツ・コーン・青ねぎ 大根・きゅうり・しめじ かぼちゃ	焼きそば用麺・油 砂糖	醤油・本みりん 醤油・本みりん・料理酒 和風だし・醤油・本みりん・ゆかり	ハイハイ	市販菓子	ペビーせんべい おやさいぼーる(さつま芋)	
5	月	鶏肉の照り煮 ツナサラダ 軟飯 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	コーン・ブロッコリー・人参 しめじ・小松菜	砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん 酢・醤油 だし	アンパンマンの ペビーせんべい	チヂミ	小麦粉・でん粉・塩・豚肉 二つ・玉ねぎ・油・醤油	
6	火	サケの塩焼 ほうれん草とえのきのお浸し 炊き込みごはん すまし汁	さけ 油揚げ	ほうれん草・太もやし・えのきたけ ごぼう・人参 玉ねぎ・わかめ	油 米(国産) 巻麹	塩 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	ハイハイ	野菜果物かん	寒天・野菜&果物ジュース 砂糖	
7	水	ポトフ キャベツのサラダ 軟飯 フルーツ(りんご)	豚肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン・赤ピーマン りんご	じゃが芋・油 砂糖・油 米(国産)	鶏がらスープ 酢・塩	おやさいぼーる	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	
8	木	ほうとう風うどん ワインナー入り野菜炒め フルーツ(バナナ)	牛肉・赤みそ ホークウィンナー	かぼちゃ・白菜・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・ブロッコリー バナナ	うどん 油・砂糖	だし・醤油・料理酒 醤油・料理酒	野菜ハイハイ	おかか入り軟飯	米(国産)・かつお節 醤油	
9	金	白身魚の旨煮 アスパラガスサラダ 軟飯 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	しょうが グリーンアスパラガス・キャベツ・きゅうり・コーン 小松菜・えのきたけ	砂糖 油・砂糖 米(国産) さつま芋	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・酢 だし	アンパンマンの ペビーせんべい	バナナケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・バナナ	
10	土	焼き鳥丼 ブロッコリーの和えもの 味噌汁	鶏肉 ちくわ 生揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが・キャベツ・のり ブロッコリー・人参 太もやし・青ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉	醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・鶏がらスープ だし	ハイハイ	市販菓子	ペビーせんべい おやさいぼーる(さつま芋)	
12	月	焼肉コロッケ ひじき入りナムル 軟飯 味噌汁		切干大根・ほうれん草・人参・ひじき 白菜・まいだけ	牛肉コロッケ・油 砂糖 米(国産)	醤油・醤油・塩 だし	アンパンマンの ペビーせんべい	フルーツあんみつ	寒天・砂糖・バナナ レモン果汁・黄桃(缶詰)・小倉あん	
13	火	豚肉のチャプチェ かぼちゃの煮物 軟飯 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・太もやし・ピーマン・赤ピーマン かぼちゃ わかめ・青ねぎ	緑豆春雨・油・砂糖 砂糖 米(国産) おつゆ麹	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	ハイハイ	さつま芋のあめがらめ	さつま芋・しらす・砂糖 醤油・酢	
14	水	白身魚のマヨネーズ焼 チンゲン菜とキャベツの塩昆布和え 軟飯 すまし汁	ホキ 豆腐	チンゲン菜・キャベツ・人参・塩昆布 えのきたけ・みつば	小麦粉・塩・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩 だし・醤油・塩	おやさいぼーる	ゆかり入り軟飯	米(国産) ゆかり	
15	木	ケチャップ煮がけライス しらす大根のサラダ フルーツ(黄桃)	牛肉 しらす	玉ねぎ・人参・しめじ 大根・きゅうり・ブロッコリー 黄桃(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉 油・砂糖	鶏がらスープ・トマトケチャップ 醤油・酢	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・こんがろソース・お好みソース・マヨネーズタイプ(卵不使用)	
16	金	鶏肉の塩こうじ焼 もやしと小松菜のお浸し わかめごはん 花麩の味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	しょうが 太もやし・小松菜・人参 わかめ・ご飯の素 玉ねぎ・えのきたけ	小麦粉・でん粉・油 砂糖 米(国産) 花麩	塩こうじ 醤油・本みりん・だし だし	▲ウエハース	野菜ピザトースト	▲食パン・トマトケチャップ・人参 玉ねぎ・▲ミックスチーズ	
17	土	けんちんうどん キャベツのおかか和え フルーツ(オレンジ)	生揚げ かつお節	大根・ごぼう・人参・青ねぎ・だし昆布 キャベツ・ほうれん草 オレンジ	うどん・じゃが芋	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・だし	アンパンマンの ペビーせんべい	市販菓子	野菜ハイハイ おやさいぼーる(さつま芋)	
19	月	八宝菜 軟飯 味噌汁 フルーツ(りんご)	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜 小松菜・わかめ りんご	油・でん粉 米(国産)	鶏がらスープ・醤油・塩 だし	ハイハイ	きなこマカロニ	マカロニ・きな粉 砂糖・塩	
20	火	ホキの照り煮 チキンとキャベツのサラダ 軟飯 すまし汁	ホキ 鶏ささみ	しょうが キャベツ・人参・グリーンアスパラガス ほうれん草・えのきたけ	砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産) 巻麹	醤油・料理酒 醤油・酢 だし・醤油・塩	野菜ハイハイ	ぶどうザウアーかん	寒天・▲カルピス ぶどうジュース	
21	水	牛ひき肉と豆腐の煮物 ブロッコリーともやしのおかか和え 軟飯 味噌汁	牛ひき肉・豆腐 かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・太もやし かぼちゃ・わかめ・青ねぎ	つきこんじやく・油・砂糖 米(国産)	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	おやさいぼーる	ミルクラスク	▲食パン・▲マーガリン ▲スキムミルク・砂糖	
22	木	ミルク煮 ツナサラダ ロールパン みかんかん	鶏肉・▲牛乳 ツナフレーク	人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・黄ピーマン 寒天・みかん(缶詰)	じゃが芋・油 砂糖 ▲ロールパン 砂糖	鶏がらスープ 醤油・酢・本みりん	ハイハイ	お誕生日ケーキ (黄桃)	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油 豆腐・黄桃(缶詰)・▲ホイップクリーム	
23	金	豚骨ラーメン さつま芋の旨煮 きんぴらごぼう	豚肉 平天	玉ねぎ・赤ピーマン・しめじ・青ねぎ ごぼう・人参	焼きそば用麺・油 さつま芋 白ごま・油・砂糖	醤油・本みりん・塩・醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん・料理酒	▲ウエハース	甘味入り軟飯	米(国産)・赤みそ 本みりん・砂糖	
24	土	サケ三色丼 揚げと白菜の煮浸し 味噌汁	さけ 油揚げ 赤みそ・白みそ	コーン・小松菜 白菜・人参 太もやし・えのきたけ・青ねぎ	米(国産)・砂糖・油 砂糖	醤油・本みりん・塩・醤油・だし 醤油・本みりん・だし だし	アンパンマンの ペビーせんべい	市販菓子	野菜ハイハイ おやさいぼーる(さつま芋)	
26	月	ハンバーグ ブロッコリーの和えもの 軟飯 味噌汁	ハンバーグ 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・キャベツ かぼちゃ・小松菜	油 米(国産) おつゆ麹	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	▲ウエハース	りんご入りケーキ	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	
27	火	白身魚の煮付け ほうれん草とコーンのサラダ スープ	ホキ	しょうが ほうれん草・コーン・太もやし カリフラワー・グリーンアスパラガス・まいだけ	砂糖 油・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 醤油・酢 コンソメ	ハイハイ	シュガートースト	▲食パン・▲マーガリン 砂糖	
28	水	麻婆豆腐 白菜のおおさか和え 軟飯 中華スープ	豆腐・豚ひき肉・大豆たんぱく・おろし ちくわ	しょうが・玉ねぎ・干しいたけ 白菜・人参・おおさかのり チンゲン菜・大根	油・砂糖・でん粉 米(国産)	醤油・料理酒・鶏がらスープ 醤油・本みりん・だし 鶏がらスープ・醤油・塩	▲マンナ ビスケット	しらす入り軟飯	米(国産) しらす	
30	金	豚肉と野菜の五目炒め ツナのサラダ 軟飯 味噌汁	豚肉 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・きゅうり・太もやし・しめじ コーン・ブロッコリー かぼちゃ・わかめ	油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 塩 だし	▲ウエハース	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・コーンフレーク ▲牛乳	

栄養価の平均 エネルギー(エ) 332kcal たんぱく質(たん) 11.1g 脂質(脂) 8.3g カルシウム(Ca) 98mg 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。



# わかば保育園(後期)



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	鶏ささみと野菜の煮物 小松菜と白菜の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ	人参・玉ねぎ 小松菜・白菜 かぼちゃ・大根	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	おやさいぼー(さつま芋)	かぼちゃおやき	かぼちゃ でん粉	
2	金	白身魚と野菜の煮物 さつま芋の煮物 5倍がゆ 味噌汁	ホキ 赤みそ	人参 ほうれん草・玉ねぎ	さつま芋 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	鶏ミンチと野菜のうどん かぼちゃの旨煮 フルーツ(オレンジ)	鶏ひき肉 赤みそ	キャベツ・人参 かぼちゃ オレンジ	うどん	だし・醤油 だし・醤油	ハイハイ	市販菓子	ペビーせんべい おやさいぼー(さつま芋)	
5	月	鶏ささみとじゃが芋の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ	じゃが芋 ブロッコリー・人参 小松菜・玉ねぎ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	ペビーせんべい	野菜にゅうめん	そうめん・小松菜・玉ねぎ だし・醤油	
6	火	白身魚とほうれん草の煮物 さつま芋の煮物 5倍がゆ スープ	たら 赤みそ	ほうれん草 人参 玉ねぎ	さつま芋 米(国産) 巻麩	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	りんごのコンポート	りんご 砂糖	
7	水	鶏ミンチと野菜の煮物 キャベツと玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 豆腐・赤みそ	人参 キャベツ・玉ねぎ・赤ピーマン	じゃが芋 米(国産) 巻麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	おやさいぼー(さつま芋)	にんじんの甘煮	人参 だし	
8	木	鶏ささみと野菜のうどん ブロッコリーと人参の煮浸し フルーツ(バナナ)	鶏ささみ 赤みそ	かぼちゃ・玉ねぎ ブロッコリー・人参 バナナ	うどん	だし・醤油 だし・醤油	野菜ハイハイ	きなこ入り5倍がゆ	米(国産) きな粉	
9	金	白身魚と野菜の煮物 さつま芋の煮物 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ	玉ねぎ 人参 小松菜	さつま芋 米(国産) 巻麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	ペビーせんべい	フルーツ(バナナ)	バナナ	
10	土	鶏ミンチと野菜の煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	かぼちゃ・キャベツ ブロッコリー・玉ねぎ 青ねぎ・大根	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	市販菓子	ペビーせんべい おやさいぼー(さつま芋)	
12	月	豆腐と野菜の煮物 ほうれん草と白菜の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	玉ねぎ・黄ピーマン ほうれん草・白菜	米(国産) 巻麩・じゃが芋	だし・醤油 だし・醤油 だし	ペビーせんべい	りんごのコンポート	りんご 砂糖	
13	火	鶏ミンチと野菜の煮物 大根と人参の煮物 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン 大根・人参 青ねぎ	米(国産) おつゆ麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	さつまいもおやき	さつま芋 でん粉	
14	水	白身魚とチンゲン菜の煮物 かぼちゃの旨煮 5倍がゆ スープ	ホキ 豆腐	チンゲン菜 かぼちゃ 人参	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	おやさいぼー(さつま芋)	にんじん5倍がゆ	米(国産) 人参	
15	木	鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ささみ 赤みそ	大根・人参 ブロッコリー・玉ねぎ ほうれん草	米(国産) そうめん	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ハイハイ	きなこじゃが	じゃが芋・きな粉 砂糖・塩	
16	金	豆腐と野菜の煮物 小松菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	白菜・ピーマン 小松菜・人参 玉ねぎ	米(国産) さつま芋	だし・醤油 だし・醤油 だし	▲マンナウエハース	パンがゆ	▲食パン ▲*スキムミルク	
17	土	魚入りうどん キャベツと玉ねぎの旨煮 フルーツ(オレンジ)	たら 赤みそ	大根・人参 キャベツ・玉ねぎ・あおさのり オレンジ	うどん	だし・醤油 だし・醤油	ペビーせんべい	市販菓子	野菜ハイハイ おやさいぼー(さつま芋)	
19	月	鶏ささみと野菜の煮物 かぼちゃの旨煮 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ	白菜・人参 かぼちゃ 小松菜・玉ねぎ	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	
20	火	白身魚と野菜の煮物 ほうれん草とパプリカの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	ホキ 赤みそ	人参・あおさのり ほうれん草・赤ピーマン キャベツ	米(国産) 巻麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	麩のミルク煮	おつゆ麩 ▲*スキムミルク	
21	水	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーと大根の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・大根 かぼちゃ・青ねぎ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	おやさいぼー(さつま芋)	ヨーグルト	バナナ ▲ヨーグルト	
22	木	鶏ミンチとじゃが芋の煮物 ブロッコリーとパプリカの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	人参 ブロッコリー・黄ピーマン 玉ねぎ	じゃが芋・砂糖 米(国産) 巻麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	野菜にゅうめん	そうめん・小松菜・人参 玉ねぎ・だし・醤油	
23	金	魚入りうどん さつま芋の旨煮 ほうれん草と人参の煮浸し	たら 赤みそ	玉ねぎ・赤ピーマン ほうれん草・人参	うどん さつま芋	だし・醤油 だし・醤油 だし・醤油	▲マンナウエハース	みそ入り5倍がゆ	米(国産) 赤みそ	
24	土	白身魚と小松菜の煮物 かぼちゃの旨煮 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ	小松菜 かぼちゃ 白菜・人参	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	ペビーせんべい	市販菓子	野菜ハイハイ おやさいぼー(さつま芋)	
26	月	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 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ	玉ねぎ・赤ピーマン ブロッコリー・キャベツ 小松菜	米(国産) おつゆ麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	▲マンナウエハース	さつまいもおやき	さつま芋 でん粉	
27	火	白身魚と野菜の煮物 ほうれん草としらすの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	ホキ しらす 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン ほうれん草・白菜 人参・大根	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	パンがゆ	▲食パン ▲*スキムミルク	
28	水	豆腐と野菜の煮物 白菜の旨煮 5倍がゆ スープ	豆腐 赤みそ	玉ねぎ・人参 白菜・あおさのり 大根・チンゲン菜	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	▲マンナビスケット	しらす入り5倍がゆ	米(国産) しらす	
30	金	鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーとパプリカの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ	人参・玉ねぎ ブロッコリー・赤ピーマン かぼちゃ	米(国産) 巻麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	▲マンナウエハース	きなこヨーグルト	▲ヨーグルト・砂糖 きな粉・おつゆ麩	

★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。



日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				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	材料
1	木	鶏ささみと野菜の煮物 小松菜と白菜の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ	人参・玉ねぎ 小松菜・白菜 かぼちゃ・大根	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	かぼちゃおやき	かぼちゃ でん粉
2	金	白身魚と野菜の煮物 さつま芋の煮物 7倍がゆ 味噌汁	ホキ 赤みそ	人参 ほうれん草・玉ねぎ	さつま芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	あおさ入り7倍がゆ	米(国産) あおさのり
3	土	鶏ミンチと野菜のうどん かぼちゃの旨煮 フルーツ(オレンジ)	鶏ひき肉 赤みそ	キャベツ・人参 かぼちゃ オレンジ	うどん	だし・醤油 だし・醤油	市販菓子	ハッピーせんべい おやさいぼーる(さつま芋)
5	月	鶏ささみとじゃが芋の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ	ブロッコリー・人参 小松菜・玉ねぎ	じゃが芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜にゅうめん	そうめん・小松菜・玉ねぎ だし・醤油
6	火	白身魚とほうれん草の煮物 さつま芋の煮物 7倍がゆ スープ	たら 赤みそ	ほうれん草 人参 玉ねぎ	さつま芋 米(国産) 巻麩	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	りんごのコンポート	りんご 砂糖
7	水	鶏ミンチと野菜の煮物 キャベツと玉ねぎの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 豆腐・赤みそ	人参 キャベツ・玉ねぎ・赤ピーマン	じゃが芋 米(国産) 巻麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	にんじんの甘煮	人参 だし
8	木	鶏ささみと野菜のうどん ブロッコリーと人参の煮浸し フルーツ(バナナ)	鶏ささみ 赤みそ	かぼちゃ・玉ねぎ ブロッコリー・人参 バナナ	うどん	だし・醤油 だし・醤油	きなこ入り7倍がゆ	米(国産) きな粉
9	金	白身魚と野菜の煮物 さつま芋の煮物 7倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ	玉ねぎ 人参 小松菜	さつま芋 米(国産) 巻麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	フルーツ(バナナ)	バナナ
10	土	鶏ミンチと野菜の煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	かぼちゃ・キャベツ ブロッコリー・玉ねぎ 青ねぎ・大根	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	市販菓子	ハッピーせんべい おやさいぼーる(さつま芋)
12	月	豆腐と野菜の煮物 ほうれん草と白菜の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	玉ねぎ・黄ピーマン ほうれん草・白菜	米(国産) 巻麩・じゃが芋	だし・醤油 だし・醤油 だし	りんごのコンポート	りんご 砂糖
13	火	鶏ミンチと野菜の煮物 大根と人参の煮物 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン 大根・人参 青ねぎ	米(国産) おつゆ麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	さつまいもおやき	さつま芋 でん粉
14	水	白身魚とチンゲン菜の煮物 かぼちゃの旨煮 7倍がゆ スープ	ホキ 豆腐	チンゲン菜 かぼちゃ 人参	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	にんじん7倍がゆ	米(国産) 人参
15	木	鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し 7倍がゆ スープ	鶏ささみ 赤みそ	大根・人参 ブロッコリー・玉ねぎ ほうれん草	米(国産) そうめん	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	きなこじゃが	じゃが芋・きな粉 砂糖・塩
16	金	豆腐と野菜の煮物 小松菜と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	白菜・ピーマン 小松菜・人参 玉ねぎ	米(国産) さつま芋	だし・醤油 だし・醤油 だし	パンがゆ	▲食パン ▲*スキムミルク
17	土	魚入りうどん キャベツと玉ねぎの旨煮 フルーツ(オレンジ)	たら 赤みそ	大根・人参 キャベツ・玉ねぎ・あおさのり オレンジ	うどん	だし・醤油 だし・醤油	市販菓子	野菜ハイハイ おやさいぼーる(さつま芋)
19	月	鶏ささみと野菜の煮物 かぼちゃの旨煮 7倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ	白菜・人参 かぼちゃ 小松菜・玉ねぎ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	りんごのコンポート	りんご 砂糖
20	火	白身魚と野菜の煮物 ほうれん草とパプリカの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	ホキ 赤みそ	人参・あおさのり ほうれん草・赤ピーマン キャベツ	米(国産) 巻麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	麩のミルク煮	おつゆ麩 ▲*スキムミルク
21	水	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーと大根の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・大根 かぼちゃ・青ねぎ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	ヨーグルト	バナナ ▲ヨーグルト
22	木	鶏ミンチとじゃが芋の煮物 ブロッコリーとパプリカの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	人参 ブロッコリー・黄ピーマン 玉ねぎ	じゃが芋・砂糖 米(国産) 巻麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜にゅうめん	そうめん・小松菜・人参 玉ねぎ・だし・醤油
23	金	魚入りうどん さつま芋の旨煮 ほうれん草と人参の煮浸し	たら 赤みそ	玉ねぎ・赤ピーマン ほうれん草・人参	うどん さつま芋	だし・醤油 だし・醤油 だし・醤油	みそ入り7倍がゆ	米(国産) 赤みそ
24	土	白身魚と小松菜の煮物 かぼちゃの旨煮 7倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ	小松菜 かぼちゃ 白菜・人参	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	市販菓子	野菜ハイハイ おやさいぼーる(さつま芋)
26	月	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 7倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ	玉ねぎ・赤ピーマン ブロッコリー・キャベツ 小松菜	米(国産) おつゆ麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	さつまいもおやき	さつま芋 でん粉
27	火	白身魚と野菜の煮物 ほうれん草としらすの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	ホキ しらす 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン ほうれん草・白菜 人参・大根	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	パンがゆ	▲食パン ▲*スキムミルク
28	水	豆腐と野菜の煮物 白菜の旨煮 7倍がゆ スープ	豆腐 赤みそ	玉ねぎ・人参 白菜・あおさのり 大根・チンゲン菜	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	しらす入り7倍がゆ	米(国産) しらす
30	金	鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーとパプリカの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ	人参・玉ねぎ ブロッコリー・赤ピーマン かぼちゃ	米(国産) 巻麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	きなこヨーグルト	▲ヨーグルト・砂糖 きな粉・おつゆ麩

★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(初期)



日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			
			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
1	木	小松菜のペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ		小松菜 玉ねぎ	米(国産)	
2	金	白身魚のペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ	ホキ	ほうれん草	米(国産)	
3	土	かぼちゃのペースト キャベツのペースト 10倍がゆ		かぼちゃ キャベツ	米(国産)	
5	月	ブロッコリーのペースト じゃが芋のペースト 10倍がゆ		ブロッコリー	じゃが芋 米(国産)	
6	火	白身魚のペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ	たら	ほうれん草	米(国産)	
7	水	人参のペースト じゃが芋のペースト 10倍がゆ		人参	じゃが芋 米(国産)	
8	木	かぼちゃのペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ		かぼちゃ 玉ねぎ	米(国産)	
9	金	小松菜のペースト 白身魚のペースト 10倍がゆ	たら	小松菜	米(国産)	
10	土	ブロッコリーのペースト 大根のペースト 10倍がゆ		ブロッコリー 大根	米(国産)	
12	月	ほうれん草のペースト じゃが芋のペースト 10倍がゆ		ほうれん草	じゃが芋 米(国産)	
13	火	人参のペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ		人参 玉ねぎ	米(国産)	
14	水	かぼちゃのペースト 白身魚のペースト 10倍がゆ	ホキ	かぼちゃ	米(国産)	
15	木	ブロッコリーのペースト さつまいものペースト 10倍がゆ		ブロッコリー	さつまいも 米(国産)	
16	金	豆腐のペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ	豆腐	小松菜	米(国産)	
17	土	人参のペースト 大根のペースト 10倍がゆ		人参 大根	米(国産)	
19	月	かぼちゃのペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ		かぼちゃ 玉ねぎ	米(国産)	
20	火	白身魚のペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ	ホキ	ほうれん草	米(国産)	
21	水	豆腐のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ	豆腐	ブロッコリー	米(国産)	
22	木	じゃが芋のペースト 人参のペースト 10倍がゆ		人参	じゃが芋 米(国産)	
23	金	ほうれん草のペースト さつまいものペースト 10倍がゆ		ほうれん草	さつまいも 米(国産)	
24	土	白身魚のペースト かぼちゃのペースト 10倍がゆ	たら	かぼちゃ	米(国産)	
26	月	人参のペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ		人参 玉ねぎ	米(国産)	
27	火	白身魚のペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ	ホキ	ほうれん草	米(国産)	
28	水	豆腐のペースト 人参のペースト 10倍がゆ	豆腐	人参	米(国産)	
30	金	ブロッコリーのペースト かぼちゃのペースト 10倍がゆ		ブロッコリー かぼちゃ	米(国産)	

★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。