



# わかば 保育園(乳児・幼児)



アレルギー表示 ●卵 ▲牛乳

日付	曜日	屋敷	主な材料と体内での働き				その他	おやつ(午前)		材料
			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			献立	献立	
1	土	やさいあんどう 蒸さつま芋 フルーツ(オレンジ)	鶏肉	白米・玉ねぎ・人参・青ねぎ・だし昆布	うどん・でん粉 さつま芋	だし・醤油・本みりん・塩	星たべよ	市販菓子	アスパラガスビスケット ばりんこ	
6	木	カレーライス しらすと野菜のサラダ フルーツ(みかん缶)	牛肉 しらす	玉ねぎ・人参 グリーンアスパラガス・ホッピーマン・キャベツ みかん(缶詰)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・油	カレーフレーク 酢・醤油	たべっこベイビー ビスケット	ジュガートースト 牛乳	▲食パン・▲マーガリン 砂糖 ▲牛乳	
7	金	豚肉と根菜の煮物 ちくわの天ぷら ごはん 味噌汁	豚肉 ちくわ	ごぼう・人参・れんこん・グリーンピース	黒ごんにやく・砂糖 天ぷら粉・油 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒	星たべよ	サク味噌おにぎり	米(国産)・さけフレーク・玉ねぎ・油 赤みそ・醤油・砂糖	
8	土	ツナチャーハン 中華サラダ 中華スープ	ツナフレーク	玉ねぎ・ピーマン 大根・キャベツ・人参 コーン・さやいんげん	米(国産)・油 砂糖・ごま油 じゃが芋	鶏がらスープ・塩・醤油 醤油・酢・本みりん 鶏がらスープ・醤油・塩	アスパラガス ビスケット	市販菓子	ごめ棒くん ぼたぼた焼き	
10	月	鶏肉のバーベキューソース コンソメ ごはん スープ	鶏肉	コーン・ブロッコリー・人参	小麦粉・油・砂糖・でん粉 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	ぼたぼた焼き	オレンジサウーかん 牛乳	寒天・▲カルピス オレンジジュース ▲牛乳	
11	火	サバの塩焼 切干大根のハリハリ和え ごはん 味噌汁	さば	切干大根・ほうれん草・人参	油 ごま油・白ごま 米(国産) おつゆ・じゃが芋	塩 醤油・酢・本みりん	ばりんこ	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	
12	水	焼きそば ひじきとさつま芋の煮物 味噌汁	牛肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 ひじき・さやいんげん 大根・えのきたけ・青ねぎ	焼きそば用麺・油・でん粉 さつま芋・砂糖	料理酒・中華ソース・とんかつソース・醤油 だし・醤油・料理酒	野菜クラッカー	梅おにぎり	米(国産)・あおさのり 練り梅	
13	木	白身魚の竜田揚げ かぼちゃの煮物 ごはん 味噌汁	ホキ	しょうが かぼちゃ・人参・さやいんげん	砂糖・でん粉・油 米(国産)	醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん	星たべよ	お昼のチーズナック 牛乳	おつゆ・オリーブ油 ▲粉チーズ・塩 ▲牛乳	
14	金	煮込みハンバーグ ほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁	ハンバーグ	玉ねぎ ほうれん草・白菜・人参	油・砂糖 白ごま・白ごま 米(国産) 花魁	トマトケチャップ・ウスターソース・塩 醤油・本みりん・だし	ルヴァン	大学芋 牛乳	さつま芋・油 砂糖・黒ごま ▲牛乳	
15	土	のっぺいうどん 野菜炒め フルーツ(りんご)	豚肉	大根・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・ほうれん草 りんご	うどん・でん粉 油・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・料理酒	ぼたぼた焼き	市販菓子	アスパラガスビスケット 野菜クラッカー	
17	月	肉じゃが ブロッコリーサラダ ごはん 味噌汁	牛肉	玉ねぎ・人参・青ねぎ ブロッコリー・きゅうり・トマト	じゃが芋・おにぎり(白米)・油・砂糖 オリーブ油・砂糖 米(国産) 巻紙	だし・醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油	▲雷の宿	いちごミルクかん 牛乳	寒天・▲牛乳 砂糖・いちごジャム ▲牛乳	
18	火	鶏肉のねぎ揚げ ちくわと野菜のソテー ごはん 味噌汁	鶏肉 ちくわ	青ねぎ キャベツ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ 大根・太もやし・まいたけ	小麦粉・でん粉・油 米(国産)	醤油・料理酒 コンソメ	ばりんこ	りんご入りケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・▲マーガリン 油・りんご ▲牛乳	
19	水	白身魚のサクサク焼 じゃがいものコンソメ煮 ロールパン コーンクリームスープ	ホキ ホークウイナー	玉ねぎ・人参 コーン	マヨネーズタイプ(卵不使用)・パン粉・油 じゃが芋 ▲ロールパン	塩・ウスターソース コンソメ・トマトケチャップ ▲コーンクリームスープの素	▲マンナ 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・コーンフレーク ▲牛乳	
20	木	豚肉の甘辛炒め ひじきと高野豆腐の煮物 麦入りごはん 味噌汁	豚肉 凍り豆腐	玉ねぎ・黄ピーマン・白菜・ニラ ひじき・人参・さやいんげん ほうれん草	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産)・押麦 さつま芋	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒	ぼたぼた焼き	あずき蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス 小倉あん ▲牛乳	
21	金	そばろ醤油ラーメン 大根と胡瓜のサラダ フルーツ(オレンジ)	牛ひき肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・小松菜 きゅうり・コーン・大根 オレンジ	焼きそば用麺・油・ごま油 油・砂糖	醤油・鶏がらスープ・塩 酢・醤油	▲ウエハース	わかめおにぎり	米(国産) わかめご飯の素	
22	土	とり三色丼 ブロッコリーともやしのあおさし 味噌汁	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん 太もやし・ブロッコリー・あおさのり えのきたけ・青ねぎ	米(国産)・砂糖・油 白ごま	醤油・本みりん・塩・醤油・だし 醤油・本みりん・だし	野菜クラッカー	市販菓子	クラッカー 星型せんべい	
24	月	白身魚の風味揚げ 切干大根サラダ ごはん 味噌汁	ホキ	切干大根・人参・ごぼう・グリーンアスパラガス	小麦粉・油 砂糖・ごま油 米(国産) おつゆ	醤油・酢・本みりん	星たべよ	フルーツポンチ 牛乳	寒天・砂糖 りんご・黄桃(缶詰) ▲牛乳	
25	火	鶏肉の梅しそ焼 胡瓜とキャベツのしらす和え ごはん 味噌汁	鶏肉 しらす	大葉・練り梅 きゅうり・キャベツ かぼちゃ・太もやし・青ねぎ	油 米(国産)	本みりん・料理酒・醤油 醤油・本みりん・だし	ルヴァン	ツナサンド 牛乳	▲食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) ツナフレーク・キャベツ ▲牛乳	
26	水	麻婆豆腐 ほうれん草ともやしのお浸し ごはん 中華スープ	豆腐・すり身 大豆たんぱく・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・干しいたけ・青ねぎ ほうれん草・太もやし・人参 わかめ・白菜・さやいんげん	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	アスパラガス ビスケット	おかおにぎり	米(国産)・かつお節 醤油	
27	木	キャロットチキンピラフ マーマレードチキン マカロニサラダ スープ ぶどうかん	鶏肉 鶏肉	人参・玉ねぎ・ドライパセリ グリーンアスパラガス・コーン キャベツ・えのきたけ 寒天・ぶどうジュース	米(国産)・油・▲マーガリン 小麦粉・油・マーマレード マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋 砂糖	コンソメ・塩 塩・醤油・本みりん コンソメ	ルヴァン	お誕生日ケーキ (パイ)	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油 豆腐・パイ(缶詰)・▲ホイップクリーム ▲牛乳	
28	金	サバのごま醤油煮 ブロッコリーのソテー 麦入りごはん 味噌汁	さば ホークウイナー	しょうが ブロッコリー・人参・玉ねぎ 大根・小松菜	砂糖・白ごま 油 米(国産)・押麦 さつま芋	醤油・本みりん・料理酒 コンソメ	▲雷の宿	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	
29	土	豚肉と厚揚げの味噌うどん 平天ともやしのお浸し フルーツ(りんご)	豚肉・生揚げ・赤みそ・白みそ 平天	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布 太もやし・チンゲン菜 りんご	うどん	だし・本みりん・醤油 醤油・本みりん・だし	野菜クラッカー	市販菓子	アスパラガスビスケット ばりんこ	
31	月	鶏肉の唐揚げ 大根とアスパラのサラダ ごはん スープ	鶏肉	しょうが 大根・人参・グリーンアスパラガス キャベツ・ほうれん草	小麦粉・でん粉・油 油・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 酢・醤油 コンソメ	たべっこベイビー ビスケット	さつま芋蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖 さつま芋 ▲牛乳	

幼児 栄養面の平均 エネルギー(1日) 566kcal たんぱく質(1日) 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 栄養面の平均 エネルギー(1日) 506kcal たんぱく質(1日) 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)



アレルギー表示

▲乳

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	土	やさいあなかけうどん 蒸さつま芋 フルーツ(オレンジ)	鶏肉	白菜・玉ねぎ・人参・青ねぎ・だし昆布 オレンジ	うどん・でん粉 さつま芋	だし・醤油・本みりん・塩	ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい おやさいぼーる(さつま芋)	
6	木	コンソメ煮 しらすと野菜のサラダ 軟飯 フルーツ(みかん缶)	牛肉 しらす	玉ねぎ・人参 グリーンアスパラガス・赤ピーマン・キャベツ みかん(缶詰)	じゃが芋・油 砂糖・油 米(国産)	コンソメ・醤油 酢・醤油	野菜ハイハイ	シュガートースト	▲食パン・▲マーガリン 砂糖	
7	金	豚肉と根菜の煮物 ブロッコリーの煮浸し 軟飯 味噌汁	豚肉	ごぼう・人参・れんこん・グリーンピース ブロッコリー・玉ねぎ チンゲン菜・しめじ・わかめ	黒ごんにやく・砂糖 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油	アンパンマンの ベビーせんべい	サケ味噌軟飯	米(国産)・さけフレーク・玉ねぎ・油 赤みそ・醤油・砂糖	
8	土	ツナチャーハン(軟飯) 大根サラダ 中華スープ	ツナフレーク	玉ねぎ・ピーマン 大根・キャベツ・人参 コーン・さやいんげん	米(国産)・油 砂糖 じゃが芋	鶏がらスープ・醤油 醤油・酢・本みりん 鶏がらスープ・醤油・塩	ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい おやさいぼーる(さつま芋)	
10	月	鶏肉のパーベキューソース コーンサラダ 軟飯 スープ	鶏肉	コーン・ブロッコリー・人参 白菜・まいたけ・青ねぎ	小麦粉・油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	※トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・コンソメ コンソメ	アンパンマンの ベビーせんべい	オレンジサイロウかん	寒天・▲カルピス オレンジジュース	
11	火	白身魚とかぼちゃの煮物 切干大根のハリハリ和え 軟飯 味噌汁	ホキ	かぼちゃ 切干大根・ほうれん草・人参 玉ねぎ	米(国産) おつゆ麩・じゃが芋	だし・醤油 醤油・酢・本みりん だし	ハイハイ	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	
12	水	焼きそば ひじきとさつま芋の煮物 味噌汁	牛肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 ひじき・さやいんげん 大根・えのきたけ・青ねぎ	焼きそば用麺・油・でん粉 さつま芋・砂糖	料理酒・中華ソース・ごんコンソメ・醤油 だし・醤油・料理酒 だし	おやさいボール	梅軟飯	米(国産)・あおさのり 練り梅	
13	木	白身魚の煮つけ かぼちゃの煮物 軟飯 味噌汁	ホキ	しょうが かぼちゃ・人参・さやいんげん 小松菜・えのきたけ	砂糖・でん粉 砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん だし	野菜ハイハイ	お昼のチーズスナック	おつゆ麩・オリーブ油 ▲粉チーズ・塩	
14	金	煮込みハンバーグ ほうれん草の和えもの 軟飯 味噌汁	ハンバーグ	玉ねぎ ほうれん草・白菜・人参 わかめ	油・砂糖 米(国産) 花巻	トマトケチャップ・ウスターソース・塩 醤油・本みりん・だし だし	マンナウエハース	きなこサツマイモ	さつま芋・きな粉 砂糖・塩	
15	土	のっぺいうどん 野菜炒め フルーツ(りんご)	豚肉	大根・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・ほうれん草 りんご	うどん・でん粉 油・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・料理酒	アンパンマンの ベビーせんべい	市販菓子	野菜ハイハイ おやさいぼーる(さつま芋)	
17	月	肉じゃが ブロッコリーサラダ 軟飯 味噌汁	牛肉	玉ねぎ・人参・青ねぎ ブロッコリー・きゅうり・トマト 白菜・わかめ	じゃが芋・糸こんにゃく(白濁)・油・砂糖 オリーブ油・砂糖 米(国産) 巻麩	だし・醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油 だし	ハイハイ	いちごミルクかん	寒天・▲牛乳 砂糖・いちごジャム	
18	火	鶏肉のねぎ焼き ちくわと野菜のソテー 軟飯 味噌汁	鶏肉 ちくわ	青ねぎ キャベツ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ 大根・太もやし・まいたけ	小麦粉・でん粉・油 米(国産)	醤油・料理酒 コンソメ だし	おやさいボール	りんご入りケーキ	ホットケーキミックス・砂糖・▲マーガリン 油・りんご	
19	水	白身魚のサクサク焼 じゃがいものコンソメ煮 ロールパン コーンクリームスープ	ホキ ホークウィンナー ▲牛乳	玉ねぎ・人参 コーン	マヨネーズタイプ(卵不使用)・パン粉・塩 じゃが芋 ▲ロールパン	塩・ウスターソース コンソメ・トマトケチャップ ▲コーンクリームスープの素	▲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	
20	木	豚肉の甘辛炒め ひじきと高野豆腐の煮物 軟飯 味噌汁	豚肉 凍り豆腐	玉ねぎ・黄ピーマン・白菜・ニら ひじき・人参・さやいんげん ほうれん草	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産) さつま芋	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	野菜ハイハイ	あずき蒸しパン	ホットケーキミックス 小倉あん	
21	金	そぼろ醤油ラーメン 大根と胡瓜のサラダ フルーツ(オレンジ)	牛ひき肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・小松菜 きゅうり・コーン・大根 オレンジ	焼きそば用麺・油 油・砂糖	醤油・鶏がらスープ・塩 酢・醤油 だし	▲ウエハース	わかめ入り軟飯	米(国産) わかめご飯の素	
22	土	とり三色丼(軟飯) ブロッコリーともやしのあおさ刺し 味噌汁	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん 太もやし・ブロッコリー・あおさのり えのきたけ・青ねぎ	米(国産)・砂糖・油	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 ベビーせんべい	市販菓子	野菜ハイハイ おやさいぼーる(さつま芋)	
24	月	白身魚のトマト煮 切干大根サラダ 軟飯 味噌汁	ホキ	切干大根・人参・ごぼう・グリーンアスパラガス チンゲン菜・しめじ	小麦粉・砂糖 砂糖 米(国産) おつゆ麩	塩・トマトケチャップ・コンソメ 醤油・酢・本みりん だし	▲ウエハース	フルーツポンチ	寒天・砂糖 りんご・黄桃(缶詰)	
25	火	鶏肉の梅しそ焼 胡瓜とキャベツのしらす和え 軟飯 味噌汁	鶏肉 しらす	大葉・練り梅 きゅうり・キャベツ かぼちゃ・太もやし・青ねぎ	油 米(国産)	本みりん・料理酒・醤油 醤油・本みりん・だし だし	ハイハイ	ツナサンド	▲食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) ツナフレーク・キャベツ	
26	水	麻婆豆腐 ほうれん草ともやしのお浸し 軟飯 中華スープ	豆腐・鶏ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	しょうが・玉ねぎ・干しいたけ・青ねぎ ほうれん草・太もやし・人参 わかめ・白菜・さやいんげん	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	おかか入り軟飯	米(国産)・かつお節 醤油	
27	木	キャロットチキンピラフ(軟飯) マーメイドチキン マカロニサラダ スープ ぶどうかん	鶏肉 鶏肉	人参・玉ねぎ・ドライパセリ グリーンアスパラガス・コーン キャベツ・えのきたけ 寒天・ぶどうジュース	米(国産)・油・▲マーガリン 小麦粉・油・マーメイド マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋 砂糖	コンソメ・塩 塩・醤油・本みりん コンソメ	アンパンマンの ベビーせんべい	お誕生日ケーキ (パン)	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油 豆腐・パン(缶詰)・▲ホイップクリーム	
28	金	白身魚の醤油煮 ブロッコリーのソテー 軟飯 味噌汁	ホキ ホークウィンナー	しょうが ブロッコリー・人参・玉ねぎ 大根・小松菜	砂糖 油 米(国産) さつま芋	醤油・本みりん・料理酒 コンソメ だし	▲ウエハース	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	
29	土	豚肉と厚揚げの味噌うどん 平天ともやしのお浸し フルーツ(りんご)	豚肉・生揚げ・赤みそ・白みそ 平天	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布 太もやし・チンゲン菜 りんご	うどん	だし・本みりん・醤油 醤油・本みりん・だし	野菜ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい おやさいぼーる(さつま芋)	
31	月	鶏肉の照り煮 大根とアスパラのサラダ 軟飯 スープ	鶏肉	大根・人参・グリーンアスパラガス キャベツ・ほうれん草	砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産)	塩・醤油・本みりん 酢・醤油 コンソメ	ハイハイ	さつま芋蒸しパン	ホットケーキミックス・砂糖 さつま芋	

栄養価の平均 エネルギー(1食) 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)



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	土	鶏ミンチと野菜のうどん 小松菜の煮浸し フルーツ(オレンジ)	鶏ひき肉	白菜・人参 小松菜・玉ねぎ オレンジ	うどん	だし・醤油 だし・醤油	ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい おやさいぼーる(さつま芋)	
6	木	鶏ささみとじゃが芋の煮物 キャベツと人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ささみ	ブロッコリー キャベツ・人参 玉ねぎ・ほうれん草	じゃが芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ハイハイ	パンがゆ	▲食パン ▲牛乳	
7	金	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	人参・白菜 ブロッコリー・玉ねぎ チンゲン菜	米(国産) おつゆ麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	アンパンマンの ベビーせんべい	にんじん5倍がゆ	米(国産) 人参	
8	土	白身魚とほうれん草の煮物 キャベツと人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	ホキ	玉ねぎ・ほうれん草 キャベツ・人参 大根	米(国産) じゃが芋	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 おやさいぼーる(さつま芋)	
10	月	鶏ミンチと野菜の煮物 さつま芋と人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	チンゲン菜・玉ねぎ 人参・白菜	さつま芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	アンパンマンの ベビーせんべい	かぼちゃおやき	かぼちゃ でん粉	
11	火	白身魚とかぼちゃの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	ホキ 赤みそ	かぼちゃ ほうれん草・人参 玉ねぎ	米(国産) じゃが芋	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	きなこヨーグルト	▲ヨーグルト・砂糖 きな粉・おつゆ麩	
12	水	鶏ささみと野菜のうどん さつま芋と玉ねぎの煮物 フルーツ(りんご)	鶏ささみ	チンゲン菜・人参 玉ねぎ りんご	うどん さつま芋	だし・醤油 だし・醤油	おやさいボール	しらす入り5倍がゆ	米(国産) しらす	
13	木	白身魚とキャベツの煮物 人参とブロッコリーの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	ホキ 赤みそ	キャベツ 人参・ブロッコリー 小松菜	米(国産) かぼちゃ	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	野菜にゅうめん	そうめん・小松菜・人参 玉ねぎ・だし・醤油	
14	金	豆腐と玉ねぎの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	白菜・玉ねぎ ほうれん草・人参 チンゲン菜	米(国産) 花麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナウエハース	きなこサツマイモ	さつま芋・きな粉 砂糖・塩	
15	土	鶏ミンチと野菜のうどん かぼちゃの煮物 フルーツ(バナナ)	鶏ひき肉	大根・人参 かぼちゃ・玉ねぎ バナナ	うどん	だし・醤油 だし・醤油	アンパンマンの ベビーせんべい	市販菓子	野菜ハイハイ おやさいぼーる(さつま芋)	
17	月	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	小松菜・玉ねぎ ブロッコリー・人参 白菜	米(国産) 巻麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	小松菜5倍がゆ	米(国産) 小松菜	
18	火	鶏ミンチと野菜の煮物 チンゲン菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	ブロッコリー チンゲン菜・人参 大根・キャベツ	じゃが芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	おやさいボール	野菜にゅうめん	そうめん・ほうれん草・人参 玉ねぎ・だし・醤油	
19	水	白身魚と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ スープ	ホキ	玉ねぎ かぼちゃ 人参・小松菜	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	▲マンナ ビスケット	バナナヨーグルト	バナナ ▲ヨーグルト	
20	木	鶏ささみと野菜の煮物 ほうれん草の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ	白菜・人参 ほうれん草・玉ねぎ	米(国産) さつま芋・おつゆ麩	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	金	白身魚と野菜のうどん キャベツと人参の煮浸し フルーツ(オレンジ)	ホキ	玉ねぎ・小松菜 キャベツ・人参 オレンジ	うどん	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	
22	土	豆腐と野菜の煮物 大根の煮物 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	人参・ブロッコリー 大根 かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	アンパンマンの ベビーせんべい	市販菓子	野菜ハイハイ おやさいぼーる(さつま芋)	
24	月	白身魚と玉ねぎの煮物 じゃが芋と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	ホキ 赤みそ	玉ねぎ 人参 チンゲン菜	じゃが芋 米(国産) おつゆ麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	▲ウエハース	さつまいもおやき	さつま芋 でん粉	
25	火	豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ スープ	豆腐	ほうれん草・大根 かぼちゃ・人参 玉ねぎ・小松菜	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	パンがゆ	▲食パン ▲牛乳	
26	水	鶏ミンチと野菜の煮物 ほうれん草の煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	白菜・人参 ほうれん草・玉ねぎ キャベツ	米(国産) おつゆ麩	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	
27	木	豆腐と野菜の煮物 じゃがいもの煮物 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	カリフラワー・チンゲン菜 玉ねぎ・人参	じゃが芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	アンパンマンの ベビーせんべい	きなこヨーグルト	▲ヨーグルト・砂糖 きな粉・おつゆ麩	
28	金	白身魚とかぼちゃの煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	ホキ 赤みそ	かぼちゃ ブロッコリー・人参 小松菜	米(国産) さつま芋	だし・醤油 だし・醤油 だし	▲ウエハース	麩のミルク煮	おつゆ麩 ▲牛乳	
29	土	鶏ミンチと野菜のうどん チンゲン菜と玉ねぎの煮物 フルーツ(りんご)	鶏ひき肉	白菜・人参 チンゲン菜・玉ねぎ りんご	うどん	だし・醤油 だし・醤油	野菜ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい おやさいぼーる(さつま芋)	
31	月	豆腐と野菜の煮物 大根と人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	豆腐	玉ねぎ・ブロッコリー 大根・人参 キャベツ・ほうれん草	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	そうめん・小松菜・人参 玉ねぎ・だし・醤油	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。

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	土	鶏ミンチと野菜のうどん 小松菜の煮浸し フルーツ(オレンジ)	鶏ひき肉	白菜・人参 小松菜・玉ねぎ オレンジ	うどん	だし・醤油 だし・醤油	市販菓子	ベビーせんべい おやさいぼーる(さつま芋)
6	木	鶏ささみとじゃが芋の煮物 キャベツと人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	鶏ささみ	ブロッコリー キャベツ・人参  玉ねぎ・ほうれん草	じゃが芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油  だし・塩	パンがゆ	▲食パン ▲牛乳
7	金	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	豆腐  赤みそ	人参・白菜 ブロッコリー・玉ねぎ  チンゲン菜・キャベツ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油  だし	にんじん7倍がゆ	米(国産) 人参
8	土	白身魚とほうれん草の煮物 キャベツと人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	ホキ  赤みそ	玉ねぎ・ほうれん草 キャベツ・人参  大根	米(国産) じゃが芋	だし・醤油 だし・醤油  だし・塩	市販菓子	ベビーせんべい おやさいぼーる(さつま芋)
10	月	鶏ミンチと野菜の煮物 さつま芋の煮物 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉	チンゲン菜・玉ねぎ  人参・白菜	さつま芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油  だし・塩	かぼちゃおやき	かぼちゃ でん粉
11	火	白身魚とかぼちゃの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	ホキ  赤みそ	かぼちゃ ほうれん草・人参  玉ねぎ	米(国産) じゃが芋	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
12	水	鶏ささみと野菜のうどん さつま芋と玉ねぎの煮物 フルーツ(りんご)	鶏ささみ	チンゲン菜・人参 玉ねぎ りんご	うどん さつま芋	だし・醤油 だし・醤油	しらす入り7倍がゆ	米(国産) しらす
13	木	白身魚とキャベツの煮物 人参とブロッコリーの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	ホキ  赤みそ	キャベツ 人参・ブロッコリー  小松菜	米(国産) かぼちゃ	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
14	金	豆腐と玉ねぎの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	豆腐  赤みそ	白菜・玉ねぎ ほうれん草・人参  チンゲン菜	米(国産) 花巻	だし・醤油 だし・醤油  だし	きなこサツマイモ	さつま芋・きな粉 砂糖・塩
15	土	鶏ミンチと野菜のうどん かぼちゃの煮物 フルーツ(バナナ)	鶏ひき肉	大根・人参 かぼちゃ・玉ねぎ バナナ	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)
17	月	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	豆腐  赤みそ	小松菜・玉ねぎ ブロッコリー・人参  白菜	米(国産) 巻麩	だし・醤油 だし・醤油  だし	小松菜7倍がゆ	米(国産) 小松菜
18	火	鶏ミンチと野菜の煮物 チンゲン菜と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉  赤みそ	ブロッコリー チンゲン菜・人参  大根・キャベツ	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・ほうれん草・人参 玉ねぎ・だし・醤油
19	水	白身魚と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 7倍がゆ スープ	ホキ  赤みそ	玉ねぎ かぼちゃ  人参・小松菜	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油  だし・塩	バナナヨーグルト	バナナ ▲ヨーグルト
20	木	鶏ささみと野菜の煮物 ほうれん草の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ  赤みそ	白菜・人参 ほうれん草・玉ねぎ	米(国産) さつま芋・おつゆ麩	だし・醤油 だし・醤油  だし	きなこじゃが	じゃが芋・きな粉 砂糖・塩
21	金	白身魚と野菜のうどん キャベツと人参の煮浸し フルーツ(オレンジ)	ホキ  赤みそ	玉ねぎ・小松菜 キャベツ・人参 オレンジ	うどん	だし・醤油 だし・醤油	みそ入り7倍がゆ	米(国産) 赤みそ
22	土	豆腐と野菜の煮物 大根の煮物 7倍がゆ 味噌汁	豆腐  赤みそ	人参・ブロッコリー 大根  かぼちゃ・玉ねぎ	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)
24	月	白身魚と玉ねぎの煮物 じゃが芋と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	ホキ  赤みそ	玉ねぎ 人参  チンゲン菜	じゃが芋 米(国産) おつゆ麩	だし・醤油 だし・醤油  だし	さつま芋おやき	さつま芋 でん粉
25	火	豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 7倍がゆ スープ	豆腐  赤みそ	ほうれん草・大根 かぼちゃ・人参  玉ねぎ・小松菜	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油  だし・塩	パンがゆ	▲食パン ▲牛乳
26	水	鶏ミンチと野菜の煮物 ほうれん草の煮浸し 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉	白菜・人参 ほうれん草・玉ねぎ  キャベツ	米(国産) おつゆ麩	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
27	木	豆腐と野菜の煮物 じゃがいもの煮物 7倍がゆ 味噌汁	豆腐  赤みそ	キャベツ・チンゲン菜  玉ねぎ・人参	じゃが芋 米(国産)	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
28	金	白身魚とかぼちゃの煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	ホキ  赤みそ	かぼちゃ ブロッコリー・人参  小松菜	米(国産) さつま芋	だし・醤油 だし・醤油  だし	麩のミルク煮	おつゆ麩 ▲牛乳
29	土	鶏ミンチと野菜のうどん チンゲン菜と玉ねぎの煮物 フルーツ(りんご)	鶏ひき肉	白菜・人参 チンゲン菜・玉ねぎ りんご	うどん	だし・醤油 だし・醤油	市販菓子	ベビーせんべい おやさいぼーる(さつま芋)
31	月	豆腐と野菜の煮物 大根と人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	豆腐  赤みそ	玉ねぎ・ブロッコリー 大根・人参  キャベツ・ほうれん草	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油  だし・塩	野菜にゅうめん	そうめん・小松菜・人参 玉ねぎ・だし・醤油



アレルギー表示

## 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			
			主からだをつくるもの	主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	土	小松菜のペースト 白菜のペースト 10倍がゆ		小松菜 白菜	米(国産)	
6	木	豆腐のペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ	豆腐	ほうれん草	米(国産)	
7	金	さつまいものペースト 人参のペースト 10倍がゆ		人参	さつまいも 米(国産)	
8	土	白身魚のペースト 人参のペースト 10倍がゆ	ホキ	人参	米(国産)	
10	月	玉ねぎのペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ		玉ねぎ ブロッコリー	米(国産)	
11	火	かぼちゃのペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ		かぼちゃ ほうれん草	米(国産)	
12	水	さつまいものペースト 人参のペースト 10倍がゆ		人参	さつまいも 米(国産)	
13	木	白身魚のペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ	ホキ	小松菜	米(国産)	
14	金	ほうれん草のペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ		ほうれん草 玉ねぎ	米(国産)	
15	土	大根のペースト かぼちゃのペースト 10倍がゆ		大根 かぼちゃ	米(国産)	
17	月	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)	
18	火	キャベツのペースト 人参のペースト 10倍がゆ		キャベツ 人参	米(国産)	
19	水	白身魚のペースト かぼちゃのペースト 10倍がゆ	ホキ	かぼちゃ	米(国産)	
20	木	さつまいものペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ		ほうれん草	さつまいも 米(国産)	
21	金	玉ねぎのペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ		玉ねぎ 小松菜	米(国産)	
22	土	大根のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ		大根 ブロッコリー	米(国産)	
24	月	白身魚のペースト 人参のペースト 10倍がゆ	ホキ	人参	米(国産)	
25	火	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)	
26	水	豆腐のペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ	豆腐	ほうれん草	米(国産)	
27	木	白身魚のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ	ホキ	ブロッコリー	米(国産)	
28	金	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)	
29	土	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)	
31	月	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)	

★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。