



アレルギー表示

●卵 ●乳

Table with columns: 日付, 曜日, 昼食, 主材料と体内での働き (Main ingredients and their effects in the body), おやつ(午前), おやつ(午後). Rows list daily menus from 1st to 30th of the month.

幼児 栄養価の平均 エネルギー(1食) 554kcal たんぱく質(たん) 19.1g 脂質(脂) 16.7g カルシウム(Ca) 169mg 食塩相当量(食塩) 1.9g
乳児 栄養価の平均 エネルギー(1食) 492kcal たんぱく質(たん) 15.9g 脂質(脂) 15.5g カルシウム(Ca) 153mg 食塩相当量(食塩) 1.7g

★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。

★ 午前おやつは、乳児のみとなります。

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	火	とり三色丼 白米と小松菜のあおさかえ 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・しめじ・人参・さやいんげん 白菜・小松菜・あおさのり 青ねぎ	米(国産)・砂糖・油 じゃが芋	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	ヨーグルト蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・▲ヨーグルト	
2	水	白身魚のバターソース ウインナーと野菜のソテー 軟飯 味噌汁	ホキ ホークウインナー 赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参・玉ねぎ なす・白菜・かぼちゃ	小麦粉・油・▲マーガリン 油 米(国産)	塩 コンソメ だし	ハイハイ	ようかん	ごしあん 寒天	
3	木	鶏あんかけうどん さつま芋の煮物 フルーツ(バナナ)	鶏肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・オクラ・だし昆布 バナナ	うどん・でん粉 さつま芋	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油	おやさいボール	わかめ入り軟飯	米(国産) わかめご飯の素	
4	金	牛肉と野菜のケチャップ炒め ひじきとさつま芋の煮物 軟飯 味噌汁	牛肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン ひじき・グリーンピース 小松菜・えのきたけ	油・砂糖 さつま芋・砂糖 米(国産) じゃが芋	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	野菜ハイハイ	パンがゆ	▲食パン ▲スキムミルク	
5	土	中華丼 しらすともやし甘酢和え 中華スープ	豚肉 しらす 豆腐	白葱・玉ねぎ・人参・生しいたけ・さやえんどう きゅうり・太もやし・赤ピーマン チンゲン菜	米(国産)・油・でん粉 砂糖	鶏がらスープ・醤油・塩 酢・醤油 鶏がらスープ・醤油・塩	ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい おやさいばー(さつま芋)	
7	月	鶏肉の照り煮 切干大根とごんじやくの炒め物 軟飯 スープ	鶏肉 赤みそ・白みそ	切干大根・人参・ほうれん草 ブロッコリー・コーン・わかめ	砂糖・でん粉 つきごんにゃく・砂糖 米(国産)	塩・醤油・本みりん 醤油・本みりん・料理酒 コンソメ	アンパンマンの ベビーせんべい	トマト蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 トマトジュース・グラニュー糖	
8	火	赤魚の香味焼き 胡瓜と白菜の和えもの 軟飯 味噌汁	赤魚 赤みそ・白みそ	ドライハゼり きゅうり・白菜・人参 小松菜	小麦粉・油・▲マーガリン 米(国産) おつゆ粒・じゃが芋	塩 醤油・本みりん・だし だし	ハイハイ	フルーツヨーグルト	黄桃(缶詰)・りんご・▲ヨーグルト 砂糖・コーンフレーク	
9	水	そぼろかけごはん ハンパキンサラダ スープ	鶏ひき肉・大豆たんぱく ちくわ	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが かぼちゃ・グリーンピース キャベツ・わかめ	米(国産)・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	コンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース・塩 コンソメ	おやさいボール	磯辺じゃがもち	じゃが芋・塩・でん粉 油・醤油・あおさのり	
10	木	家常豆腐(厚揚げと野菜の中華炒め) さつま芋の煮物 軟飯 汁ピーマン	豚肉・生揚げ・赤みそ	人参・玉ねぎ・まいだけ・チンゲン菜 グリーンアスパラガス・大根	油・砂糖・でん粉 さつま芋 米(国産) ピーマン	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	野菜ハイハイ	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳	
11	金	白身魚のムニエルタルタルソース 野菜サラダ 軟飯 味噌汁	ホキ 蒸し鶏(ほくし) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ きゅうり・キャベツ・コーン・トマト 青ねぎ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)・砂糖 砂糖 米(国産) じゃが芋・おつゆ粒	塩・酢 酢・醤油 だし	歯科検診	そぼろ入り軟飯	米(国産)・大豆たんぱく・油・醤油 砂糖・本みりん・人参・塩	
12	土	五目うどん ほうれん草とえのきのゆかり和え 高野豆腐の煮物	鶏ささみ・ちくわ・油揚げ 凍り豆腐	人参・大根・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・えのきたけ さやいんげん	うどん 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 ゆかり だし・醤油・料理酒	ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい おやさいばー(さつま芋)	
14	月	照焼ハンバーグ 大根とアスパラガスのサラダ 軟飯 味噌汁	ハンバーグ 平天 赤みそ・白みそ	グリーンアスパラガス・大根・人参 わかめ・青ねぎ	油・砂糖・でん粉 油 砂糖 米(国産) 巻紙	醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油 だし	アンパンマンの ベビーせんべい	黒糖アガラサー	小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖	
15	火	鶏肉の甘酢炒め 胡瓜とキャベツのしらす和え 軟飯 スープ	鶏肉 しらす	しめじ・玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・キャベツ チンゲン菜・太もやし	でん粉・油・砂糖 米(国産)	酢・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし 鶏がらスープ・醤油・塩	ハイハイ	あじさい彩りかん	寒天・▲カルピス・寒天 砂糖・ぶどうジュース	
16	水	タラの旨煮 オクラと納豆のネバネバ和え 軟飯 味噌汁	たら 納豆 赤みそ・白みそ	しょうが オクラ・人参 白菜・かぼちゃ・小松菜	砂糖 米(国産)	ウスターソース・醤油・料理酒 酢 だし	おやさいボール	お好み焼き	青ねぎ・豚肉・かつお節・小麦粉 塩・油・ごんじやくソース	
17	木	肉じゃが ツナとひじきのサラダ 軟飯 味噌汁	牛肉 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやえんどう ひじき・ほうれん草 大根・えのきたけ	じゃが芋・系ごんにゃく(白滝)・砂糖 砂糖・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 酢・醤油 だし	野菜ハイハイ	ピスコッティ	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・オリーブ油	
18	金	豚肉と野菜のケチャップ炒め フルーツ(オレンジ) 軟飯 中華スープ	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・えのきたけ オレンジ かぼちゃ・グリーンアスパラガス・太もやし	油・砂糖 米(国産)	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 酢 鶏がらスープ・醤油・塩	▲ウエハース	野菜にゅうめん	そうめん・小松菜・人参 玉ねぎ・だし・醤油	
19	土	麻婆料 春雨サラダ 中華スープ	豆腐・大豆たんぱく・卵・きゅうり・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ きゅうり・トマト・わかめ わかめ・コーン・チンゲン菜	米(国産)・油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・砂糖	醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩 酢・醤油 鶏がらスープ・醤油・塩	アンパンマンの ベビーせんべい	市販菓子	野菜ハイハイ おやさいばー(さつま芋)	
21	月	サゲのチーズ焼 昆布イリチー(炒め煮) 軟飯 味噌汁	さげ・▲ミックスチーズ 赤みそ・白みそ	梅干し・切干大根・干しいたけ・人参・さやいんげん チンゲン菜・玉ねぎ	砂糖・油 つきごんにゃく・油・砂糖 米(国産) おつゆ粒	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	ハイハイ	かぼちゃクッキー	小麦粉・油・▲バター 砂糖・かぼちゃ	
22	火	味噌ラーメン ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し フルーツ(オレンジ)	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・太もやし・コーン・青ねぎ・しょうが ブロッコリー・玉ねぎ オレンジ	焼きそば用麺・油	醤油・鶏がらスープ・塩 だし・醤油	野菜ハイハイ	しらす入り軟飯	米(国産)・しらす 醤油	
23	水	チキンハヤシ丼 野菜のサラダ スープ	鶏肉 ちくわ	玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・赤ピーマン・キャベツ まいだけ・ブロッコリー	米(国産)・油 油・砂糖	ハヤシルウ・トマトケチャップ 酢・醤油 コンソメ	おやさいボール	きなこラスク	▲食パン・▲バター きな粉・砂糖	
24	木	鶏肉のパン粉焼き ちくわと野菜のソテー ロールパン コーンクリームスープ ハンガカン	鶏肉 ちくわ ▲牛乳	ほうれん草・キャベツ・人参 コーン 寒天・パイ(缶詰)	小麦粉・パン粉・油 油 ▲ロールパン 砂糖	塩・トマトケチャップ コンソメ ▲コーンクリームスープの素	ハイハイ	お煎生日常(みかん缶)	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆乳 油・みかん(缶詰)・▲ホイップクリーム	
25	金	白身魚の煮つけ ツナとブロッコリーのサラダ 軟飯 味噌汁	ホキ ツナフレーク 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ・赤ピーマン 大根・なす・えのきたけ	砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産)	塩・本みりん・醤油 酢・塩 だし	▲ウエハース	精進入り軟飯	米(国産)・大豆たんぱく・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	
26	土	きつねうどん 胡瓜ともよしの梅風味和え フルーツ(バナナ)	油揚げ	青ねぎ・だし昆布 きゅうり・太もやし・人参・練り梅 バナナ	うどん・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・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 おやさいばー(さつま芋)	
28	月	豚肉とごぼうの煮もの 三色サラダ 軟飯 味噌汁	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	ごぼう・人参・玉ねぎ・まいだけ・チンゲン菜 大根・トマト・さやいんげん 白菜	つきごんにゃく・砂糖 油・砂糖 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油 だし	▲ウエハース	のり塩ポテト	じゃが芋・でん粉・▲粉チーズ 塩・マヨネーズタイプ(卵不使用)・あおさのり	
29	火	白身魚のパン粉焼 ひじき入り野菜炒め 軟飯 スープ	ホキ	ひじき・太もやし・人参・ピーマン 小松菜・玉ねぎ・かぼちゃ	小麦粉・パン粉・油 油・砂糖 米(国産)	塩・トマトケチャップ 醤油・本みりん・料理酒・だし コンソメ	ハイハイ	オレンジかん	寒天・オレンジジュース 砂糖	
30	水	鶏の味噌がらめ しらすと胡瓜のサラダ 軟飯 花魁のすまし汁	鶏肉・赤みそ しらす	きゅうり・キャベツ・人参・コーン ほうれん草・えのきたけ	でん粉・砂糖 砂糖・油 米(国産) 花魁	醤油・本みりん・だし 酢・醤油 だし・醤油・塩	▲マンナピケット	炒めビーフン	ちくわ・玉ねぎ・人参・さやいんげん・ピーマン 油・鶏がらスープ・塩・醤油	

栄養師の平均 エネルギー(工) 326kcal たんぱく質(た) 11.3g 脂質(脂) 7.5g カルシウム(Ca) 92mg 食塩相当量(食塩) 1.3g

★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	屋食	主な材料と体内での働き			その他	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		献立	献立	材料	
1	火	豆腐とチンゲン菜の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ スープ	豆腐	チンゲン菜・人参 キャベツ・玉ねぎ	じゃが芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	アンパンマンの ペビーせんべい	麩のミルク煮	おつゆ ▲スキムミルク	
2	水	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・玉ねぎ ほうれん草・人参 なす・白菜	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	さつま芋おやき	さつま芋 でん粉	
3	木	鶏ささみと野菜のうどん フロッキーとトマトの煮浸し さつま芋の煮物	鶏ささみ	キャベツ・玉ねぎ フロッキー・トマト	うどん さつま芋	だし・醤油 だし だし・醤油	おやさいボール	小松菜5倍がゆ	米(国産) 小松菜	
4	金	鶏ささみとキャベツの煮物 小松菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ	キャベツ・ピーマン 小松菜・人参 玉ねぎ	米(国産) じゃが芋	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	
5	土	白身魚と人参の煮物 白菜の煮浸し 5倍がゆ スープ	たら	人参・玉ねぎ 白菜 チンゲン菜・赤パプリカ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	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)	
7	月	豆腐とさつま芋の煮物 フロッキーと人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	豆腐	玉ねぎ フロッキー・人参 ほうれん草	さつま芋 米(国産) そうめん	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	アンパンマンの ペビーせんべい	野菜にゅうめん	そうめん・ほうれん草・玉ねぎ だし・醤油	
8	火	白身魚とじゃが芋の煮物 小松菜の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ	人参 小松菜 白菜	じゃが芋 米(国産) おつゆ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	バナナヨーグルト	バナナ・▲ヨーグルト 砂糖	
9	水	鶏ミンチとかぼちゃの煮物 ピーマンと人参の煮物 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	かぼちゃ ピーマン・人参 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	おやさいボール	じゃがおやき	じゃが芋 でん粉	
10	木	豆腐とチンゲン菜の煮物 さつま芋の煮物 5倍がゆ スープ	豆腐	チンゲン菜・人参 大根・キャベツ	さつま芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ハイハイ	かぼちゃおやき	かぼちゃ でん粉	
11	金	白身魚とトマトの煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ 味噌汁	ホキ 赤みそ	トマト・小松菜 なす・玉ねぎ	じゃが芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	菌科検診	鶏入り5倍がゆ	米(国産) 鶏ひき肉	
12	土	豆腐と大根のうどん ほうれん草と人参の煮浸し 蒸かぼちゃ	豆腐	大根・人参 ほうれん草・人参 かぼちゃ	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 おやさいぼーる(さつま芋)	
14	月	白身魚とフロッキーの煮物 さつま芋の煮物 5倍がゆ 味噌汁	ホキ 赤みそ	フロッキー・人参 大根	さつま芋 米(国産) 巻紙	だし・醤油 だし・醤油 だし	アンパンマンの ペビーせんべい	かぼちゃおやき	かぼちゃ でん粉	
15	火	鶏ミンチと野菜の煮物 キャベツと人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参 チンゲン菜・大根	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	じゃが芋のミルク煮	じゃが芋 ▲スキムミルク	
16	水	白身魚と白菜の煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ 味噌汁	たら 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	おやさいボール	にんじん5倍がゆ	米(国産) 人参	
17	木	豆腐と人参の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	人参・玉ねぎ 大根・ほうれん草	じゃが芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	さつま芋おやき	さつま芋 でん粉	
18	金	鶏ミンチとキャベツの煮物 フロッキーと人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	キャベツ・ピーマン フロッキー・人参 トマト・ほうれん草	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	▲ウエハース	野菜にゅうめん	そうめん・小松菜・人参 玉ねぎ・だし・醤油	
19	土	白身魚と野菜の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ	人参・玉ねぎ 小松菜・白菜	じゃが芋 米(国産)	だし・醤油 だし・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)	
21	月	豆腐とチンゲン菜の煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	チンゲン菜・人参 かぼちゃ 白菜・玉ねぎ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	かぼちゃおやき	かぼちゃ でん粉	
22	火	鶏ささみとさつま芋のうどん フロッキーと玉ねぎの煮浸し フルーツ(オレンジ)	鶏ささみ	人参 フロッキー・玉ねぎ オレンジ	うどん・さつま芋	だし・醤油 だし・醤油	野菜ハイハイ	しらす入り5倍がゆ	米(国産) しらす	
23	水	白身魚と野菜の煮物 キャベツと小松菜の煮浸し 5倍がゆ スープ	ホキ 赤みそ	玉ねぎ・赤パプリカ キャベツ・小松菜 なす・人参	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	おやさいボール	パンがゆ	▲食パン ▲スキムミルク	
24	木	鶏ささみとほうれん草の煮物 さつま芋の煮物 5倍がゆ スープ	鶏ささみ	ほうれん草・人参 キャベツ・玉ねぎ	さつま芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	麩のミルク煮	おつゆ ▲スキムミルク	
25	金	豆腐とキャベツの煮物 フロッキーの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	キャベツ・人参 フロッキー・黄パプリカ なす	米(国産) そうめん	だし・醤油 だし・醤油 だし	▲ウエハース	みそ入り5倍がゆ	米(国産) 赤みそ	
26	土	白身魚と小松菜のうどん じゃが芋の煮物 フルーツ(バナナ)	ホキ	小松菜・人参 バナナ	うどん じゃが芋	だし・醤油 だし・醤油	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)	
28	月	豆腐と大根の煮物 トマトと玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	大根・人参 トマト・玉ねぎ 白菜・チンゲン菜	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	▲ウエハース	きなこじゃが	じゃが芋・きな粉 砂糖・塩	
29	火	白身魚とさつま芋の煮物 人参とピーマンの煮浸し 5倍がゆ スープ	ホキ	人参・ピーマン 小松菜・玉ねぎ	さつま芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	にんじん5倍がゆ	米(国産) 人参	
30	水	鶏ミンチとキャベツの煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	キャベツ・ほうれん草 かぼちゃ 人参	米(国産) 巻紙	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	▲マンナビスケット	野菜にゅうめん	そうめん・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、ご了承下さい。