



アレルギー表示

●卵 ▲乳

## わかば 保育園(乳児・幼児)



日付	曜日	昼食	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	主にかからだの働きを整えるもの	主に熱や力のもとになるもの		献立	献立	材料	
2月		鶏肉のバーベキューソース ひじきサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	ひじき・人参・きゅうり えのきたけ・チンゲン菜	小麦粉・油・砂糖・でん粉 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	玉ねぎ・人参・オクラ・アスパラガス・醤油・コンソメ だし・醤油・本みりん だし	こめ棒くん	トマトドーナツ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 トマトジュース・油・グラニュー糖 ▲牛乳	
3火		サケの南蛮 厚揚げとなすの甘辛煮 ごはん 味噌汁	さけ 生揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが なす・さいやいんげん わかめ・青ねぎ	小麦粉・でん粉・油・砂糖 黒ごんにやく・砂糖 米(国産) おつゆ粒	料理酒・酢・醤油 だし・醤油・本みりん・料理酒 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・きゅうり ▲牛乳	
4水		チャンポン チンゲン菜のごま和え フルーツ(黄桃)	豚肉・ちくわ ツナフレーク	玉ねぎ・人参・太もやし・キャベツ・青ねぎ チンゲン菜・白菜 黄桃(缶詰)	中華麺・油 白ごま・白ごま	塩・鶏がらスープ・豚骨ラーメンスープ 醤油・本みりん・だし	アスパラガス ビスケット	ゆかりおにぎり	米(国産) ゆかり	
5木		アジの蒲焼風 グリーンサラダ 麦入りごはん 味噌汁	あじ 赤みそ・白みそ	しょうが グリーンアスパラガス・オクラ・人参・玉ねぎ かぼちゃ・小松菜	でん粉・油・砂糖 油・砂糖 米(国産)・押麦	料理酒・醤油・本みりん 酢・醤油 だし	▲雪の音	オレンジサウかん 牛乳	寒天・▲カルピス オレンジジュース ▲牛乳	
6金		ジャリアンライス とうもろこし揚げ スープ	牛肉 ツナフレーク	玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・トマト コーン 黄ピーマン・ドライパセリ	米(国産)・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 小麦粉・でん粉・油 じゃが芋	焼肉のだれ 塩 コンソメ	▲ビスコ	キャロットパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・人参 ▲牛乳	
7土		麻婆丼 もやしとブロッコリーのツナ和え スープ	豆腐・大豆たんぱく・豚ひき肉・赤みそ ツナフレーク	しょうが・にんにく・玉ねぎ 太もやし・ブロッコリー 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩 醤油・本みりん・だし 鶏がらスープ・醤油・塩	こめ棒くん	昆布おにぎり	米(国産) 塩昆布	
10火		ハンバーグデミグラスソース 野菜サラダ ごはん 味噌汁	ハンバーグ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・トマトピューレ ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草	油 砂糖・油 米(国産) 花魁	※お肉・▲アスパラガス・トマト・マヨネーズ 酢・醤油 だし	ばりんこ	パンかん 牛乳	寒天・砂糖 パン(缶詰) ▲牛乳	
11水		サバの味噌煮 オクラと納豆のネバネバ和え ごはん すまし汁	さば・赤みそ 納豆	しょうが オクラ・人参 玉ねぎ・かぼちゃ	砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし・醤油・塩	ルヴァン	りんご蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・りんごジュース ▲牛乳	
12木		サラダ冷麺 ウィンナーと野菜のソテー フルーツ(スイカ)	ツナフレーク ウィンナー	コーン・きゅうり・トマト キャベツ・玉ねぎ・赤ピーマン すいか	中華麺・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油	冷やし中華の素 コンソメ	たべっこベイビー ビスケット	五平餅(ごへいもち)	米(国産)・でん粉 赤みそ・砂糖	
13金		鶏肉のゆかり揚げ 小松菜と白菜のおか和え 麦入りごはん 味噌汁	鶏肉 かつお節 赤みそ・白みそ	小松菜・人参・白菜 大根・しめじ・青ねぎ	小麦粉・油 米(国産)・押麦	塩・ゆかり 醤油・本みりん・だし だし	星だべよ	きなこ黒糖のスコーン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉・黒砂糖 砂糖・▲バター・▲牛乳 ▲牛乳	
14土		焼豚チャーハン 平天となすの甘辛煮 中華スープ	焼豚 平天	玉ねぎ・チンゲン菜 なす・人参 コーン・ニラ	米(国産)・油 砂糖 じゃが芋	鶏がらスープ・塩・醤油 だし・醤油・本みりん・料理酒 鶏がらスープ・醤油・塩	アスパラガス ビスケット	サケおにぎり	米(国産)・さけ 料理酒・塩	
16月		サゲのフライ 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	さけ ちくわ・油揚げ 赤みそ・白みそ	切干大根・人参 青ねぎ・かぼちゃ	小麦粉・▲パン粉・油 砂糖 米(国産) おつゆ粒	塩 だし・醤油・本みりん だし	▲エースコイン	クッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・▲牛乳 ▲バター・砂糖 ▲牛乳	
17火		ビビンバ丼 ちくわの天ぷら 中華スープ	牛肉 ちくわ 豆腐	小松菜・太もやし・人参 わかめ	米(国産)・油・白ごま・ごま油・砂糖 天ぷら粉・油	焼肉のだれ・醤油・お肉・鶏がらスープ・酢・醤油 塩 鶏がらスープ・醤油・塩	ばりんこ	黒糖ホットケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖 油・▲牛乳 ▲牛乳	
18水		鶏肉のおおさ焼 チーズサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 ▲チーズ 赤みそ・白みそ	おおさのり キャベツ・ブロッコリー・人参 白菜・ほうれん草	砂糖・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・本みりん 塩 だし	ルヴァン	フルーツあんみつ 牛乳	寒天・砂糖・パン(缶詰) 桃(缶詰)・こしあん ▲牛乳	
19木		冷やしきつねうどん 白菜とチンゲン菜の梅風味和え フルーツ(パイナップル)	味噌汁 油揚げ	わかめ・青ねぎ 白菜・チンゲン菜・人参・練り梅 パン(缶詰)	うどん	つゆ 醤油・本みりん・だし	▲ビスコ	しらすごまおにぎり	米(国産)・しらす 黒ごま・醤油	
20金		カレーライス 野菜サラダ フルーツ(オレンジ)	豚肉 野菜サラダ フルーツ	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン・オクラ・赤ピーマン オレンジ	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖	カレーフレーク 酢・醤油	▲ウエハース	ミルクラスク 牛乳	▲食パン・▲バター ▲スキムミルク・砂糖 ▲牛乳	
21土		中華丼 胡瓜の塩昆布和え 中華スープ	豚肉 豆腐	豆腐・玉ねぎ・青ピーマン・干しいたけ・さやえんどう きゅうり・人参・塩昆布 チンゲン菜	米(国産)・油・でん粉	鶏がらスープ・醤油・塩 鶏がらスープ・醤油・塩	ルヴァン	おかかおにぎり	米(国産)・かつお節 醤油	
23月		鶏肉の唐揚げ おかかサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 かつお節 赤みそ・白みそ	しょうが きゅうり・ブロッコリー・人参・玉ねぎ・トマト ほうれん草・えのきたけ	小麦粉・でん粉・油 油・砂糖 米(国産) 巻紙	醤油・料理酒 醤油・酢 だし	▲雪の音	お好みねぎ焼き 牛乳	青ねぎ・ちくわ・かつお節 小麦粉・油・とんかつソース ▲牛乳	
24火		豚肉と夏野菜の煮物 里天とキャベツの味噌炒め ごはん すまし汁	豚肉 平天・赤みそ 豆腐	冬瓜・かぼちゃ・玉ねぎ・オクラ キャベツ・人参・ピーマン・しょうが みつば	砂糖 油・砂糖 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん だし・醤油・塩	ばりんこ	チーズ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 ▲牛乳・▲チーズ ▲牛乳	
25水		サバの塩焼 昆布イリチー 麦入りごはん 味噌汁	さば 昆布 赤みそ・白みそ	焼肉類・切干大根・干しいたけ・人参・さいやいんげん チンゲン菜	油・砂糖 米(国産)・押麦 じゃが芋	塩 醤油・本みりん・だし 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・フルーベリージャム ▲牛乳	
26木		ピザ風チキン ツナサラダ とうもろこしごはん スープ りんごかん	鶏肉・▲ミックスチーズ ツナフレーク 豆腐	ピーマン・トマト キャベツ・人参・ブロッコリー・レモン果汁 コーン 小松菜・わかめ 寒天・りんごジュース	油 砂糖・オリーブ油 米(国産) 砂糖	トマトケチャップ 酢・塩・醤油 塩・料理酒 コンソメ	星だべよ	お誕生日ケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・オリーブ油 豆腐・▲バター・洋菜(缶詰)・▲ホイップクリーム ▲牛乳	
27金		ソーシャール風そうめん かぼちゃとごぼうのかき揚げ フルーツ(洋梨缶)	豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・なす・きゅうり・鶏皮 ごぼう・かぼちゃ 洋梨(缶詰)	そうめん・油・ごま油・砂糖・でん粉 天ぷら粉・油	料理酒・本みりん 塩	▲エースコイン	きなこおにぎり	米(国産)・きな粉 塩	
28土		和風あんかけ丼 油揚げとほうれん草の煮浸し 味噌汁	ちくわ 油揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・白菜・まいにけ・さいやいんげん 太もやし・ほうれん草 かぼちゃ・青ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖 おつゆ粒	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	アスパラガス ビスケット	わかめおにぎり	米(国産) わかめご飯の素	
30月		豚肉と野菜のケチャップ炒め キャベツと胡瓜のサラダ ごはん 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さいやいんげん キャベツ・きゅうり・グリーンアスパラガス 小松菜	でん粉・油・砂糖 油・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 酢・醤油 だし	▲ウエハース	豆腐ドーナツ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・豆腐 砂糖・油・グラニュー糖 ▲牛乳	
31火		アジの竜田揚げ ウィンナーと野菜のソテー ごはん すまし汁	あじ ウィンナー 豆腐	しょうが 太もやし・人参・ピーマン ほうれん草	砂糖・でん粉・油 油 米(国産)	醤油・料理酒 コンソメ だし・醤油・塩	ルヴァン	フルーツヨーグルト 牛乳	黄桃(缶詰)・りんご・▲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(1食) 594kcal たんぱく質(たん) 19.4g 脂質(脂) 18.5g カルシウム(Ca) 176mg 食塩相当量(食塩) 2.0g

栄養価の平均 エネルギー(1食) 517kcal たんぱく質(たん) 16.0g 脂質(脂) 16.5g カルシウム(Ca) 161mg 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	
2月		鶏肉のハーベキューソース ひじきサラダ 軟飯 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	ひじき・人参・きゅうり えのきだけ・チンゲン菜	小麦粉・油・砂糖・でん粉 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏がらスープ・鶏がらスープ・鶏油・コンソメ だし・醤油・本みりん だし	▲ウエハース	トマトパンケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・トマトジュース	
3火		サケの煮つけ 厚揚げとなすの甘辛煮 軟飯 味噌汁	さけ 生揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが なす・さやいんげん わかめ・青ねぎ	砂糖 黒ごんにやく・砂糖 米(国産) おつゆ麩	醤油・料理酒・本みりん だし・醤油・本みりん・料理酒 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・きゅうり	
4水		チャンボン チンゲン菜の和えもの フルーツ(黄桃)	豚肉・ちくわ	玉ねぎ・人参・太もやし・キャベツ・青ねぎ チンゲン菜・白菜 黄桃(缶詰)	中華麺・油	鶏がらスープ・鶏がらスープ 醤油・本みりん・だし	▲マンナ ビスケット	ゆかり入り軟飯	米(国産) ゆかり	
5木		白身魚の蒲焼風 グリーンサラダ 軟飯 味噌汁	ホキ	しょうが グリーンアスパラガス・オクラ・人参・玉ねぎ	でん粉・油・砂糖 油・砂糖 米(国産)	料理酒・醤油・本みりん 酢・醤油 だし	おやさいぼーる	オレンジサワーかん	寒天・▲カルピス オレンジジュース	
6金		シシリアンライス(軟飯) ほうれん草のサラダ スープ	牛肉	玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・トマト コーン・ほうれん草・人参 黄ピーマン・ドライパセリ	米(国産)・油・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖・オリーブ油 じゃが芋	醤油 酢・塩 コンソメ	野菜ハイハイ	キャロットパンケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・人参	
7土		麻婆丼(軟飯) もやしとブロッコリーのツナ和え 軟飯 スープ	豆腐・大豆たんぱく・練り鶏肉・赤みそ ツナフレーク	しょうが・玉ねぎ 太もやし・ブロッコリー 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 米(国産)	醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩 醤油・本みりん・だし 鶏がらスープ・醤油・塩	ハイハイ	昆布入り軟飯	米(国産) 塩昆布	
10火		ハンバーグデミグラスソース 野菜サラダ 軟飯 味噌汁	ハンバーグ	玉ねぎ・トマトピューレ ブロッコリー・人参・コーン	油 砂糖・油 米(国産) 花巻	醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩 醤油・本みりん・だし だし	野菜ハイハイ	パンかん	寒天・砂糖 パン(缶詰)	
11水		白身魚の味噌煮 オクラと納豆のネバネバ和え 軟飯 すまし汁	たら・赤みそ 納豆	しょうが オクラ・人参 玉ねぎ・かぼちゃ	砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし・醤油・塩	おやさいぼーる	りんご蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・りんごジュース	
12木		冷やしラーメン ウィンナーと野菜のソテー フルーツ(スイカ)	ツナフレーク ウィンナー	コーン・きゅうり・トマト キャベツ・玉ねぎ・赤ピーマン すいか	中華麺 油	つゆ コンソメ	野菜ハイハイ	五平餅(ごへいもち)	米(国産)・でん粉 赤みそ・砂糖	
13金		鶏肉のゆかり風味焼 小松菜と白菜のおかか和え 軟飯 味噌汁	鶏肉 かつお節 赤みそ・白みそ	小松菜・人参・白菜 大根・しめじ・青ねぎ	油 米(国産)	塩・ゆかり・本みりん・醤油 醤油・本みりん・だし だし	ベビーせんべい	きなこ焼餅のスコーン	小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉・黒砂糖 砂糖・▲バター・▲牛乳	
14土		焼豚チャーハン(軟飯) 平天となすの甘辛煮 中華スープ	焼豚 平天	玉ねぎ・チンゲン菜 なす・人参 コーン・ニラ	米(国産)・油 砂糖 じゃが芋	鶏がらスープ・塩・醤油 だし・醤油・本みりん・料理酒 鶏がらスープ・醤油・塩	ハイハイ	サケ入り軟飯	米(国産)・さけ 料理酒・塩	
16月		サケの煮つけ 切干大根の煮物 軟飯 味噌汁	さけ ちくわ・油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが 切干大根・人参 青ねぎ・かぼちゃ	砂糖 砂糖 米(国産) おつゆ麩	醤油・料理酒・だし だし・醤油・本みりん だし	ベビーせんべい	クッキー	小麦粉・ベーキングパウダー・▲牛乳 ▲バター・砂糖	
17火		ピピン丼(軟飯) ちくわの照り煮 中華スープ	牛肉 ちくわ 豆腐	小松菜・太もやし・人参 わかめ	米(国産)・油・砂糖 砂糖・でん粉	醤油・本みりん・鶏がらスープ・塩・醤油 醤油 鶏がらスープ・醤油・塩	ハイハイ	黒糖ホットケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖 油・▲牛乳	
18水		鶏肉のおおき焼 チーズサラダ 軟飯 味噌汁	鶏肉 ▲チーズ 赤みそ・白みそ	おおきなり キャベツ・ブロッコリー・人参 白菜・ほうれん草	砂糖・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・本みりん 塩 だし	おやさいぼーる	フルーツあんみつ	寒天・砂糖・パン(缶詰) 黄桃(缶詰)・こしあん	
19木		冷やしきつねうどん 白菜とチンゲン菜の味噌和え フルーツ(オレンジ)	味噌付油揚げ	わかめ・青ねぎ 白菜・チンゲン菜・人参・練り鶏 オレンジ	うどん	つゆ 醤油・本みりん・だし	野菜ハイハイ	しらす入り軟飯	米(国産)・しらす 醤油	
20金		ポトフ 野菜サラダ フルーツ(パイ)	豚肉 野菜 フルーツ(パイ)	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン・オクラ・赤ピーマン パン(缶詰)	じゃが芋・油 油・砂糖	▲チキンコンソメ・醤油 酢・醤油	▲ウエハース	ミルクラスク	▲食パン・▲バター ▲スキムミルク・砂糖	
21土		中華丼(軟飯) 胡瓜の塩昆布和え 中華スープ	豚肉 豆腐	豆腐・玉ねぎ・赤ピーマン・干しいたけ・さやえんどう きゅうり・人参・塩昆布 チンゲン菜	米(国産)・油・でん粉	鶏がらスープ・醤油・塩 鶏がらスープ・醤油・塩	ベビーせんべい	おかか入り軟飯	米(国産)・かつお節 醤油	
23月		鶏肉のソテー おかかサラダ 軟飯 味噌汁	鶏肉 かつお節 赤みそ・白みそ	しょうが きゅうり・ブロッコリー・人参・玉ねぎ・トマト ほうれん草・えのきだけ	小麦粉・でん粉・油 油・砂糖 米(国産) 巻麩	醤油・料理酒 醤油・酢 だし	野菜ハイハイ	お好み焼き焼	青ねぎ・ちくわ・かつお節 小麦粉・油・とんかつソース	
24火		豚肉と夏野菜の煮物 平天とキャベツの味噌炒め 軟飯 すまし汁	豚肉 平天・赤みそ 豆腐	冬瓜・かぼちゃ・玉ねぎ・オクラ キャベツ・人参・ピーマン・しょうが みつば	砂糖 油・砂糖 米(国産)	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん だし・醤油・塩	▲マンナビスケット	チーズ蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 ▲牛乳・▲チーズ	
25水		白身魚と玉ねぎの煮物 昆布イリチー 軟飯 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ 練り鶏肉・切干大根・干しいたけ・人参・さやいんげん チンゲン菜	油・砂糖 米(国産) じゃが芋	だし・醤油 醤油・本みりん・だし だし	おやさいぼーる	ヨーグルトかん	寒天・砂糖 ▲ヨーグルト・ブルーベリージャム	
26木		ピザ風チキン ツナサラダ とうもろこしごはん スープ ゆでかん	鶏肉・▲ミックスチーズ ツナフレーク 豆腐	ピーマン・トマト キャベツ・人参・ブロッコリー・レモン果汁 コーン 小松菜・わかめ 寒天・りんごジュース 砂糖	油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	トマトケチャップ 酢・塩・醤油 塩・料理酒 コンソメ	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・オリーブ油 豆腐・▲バター・洋菜(缶詰)・▲ホイップ	
27金		ソーセージと魚そうめん かぼちゃの煮物 フルーツ(洋梨缶)	練り鶏肉・大豆たんぱく・赤みそ	しょうが・玉ねぎ・なす・きゅうり・赤ピーマン かぼちゃ 洋梨(缶詰)	そうめん・油・砂糖・でん粉 砂糖	料理酒・本みりん 醤油・だし	ハイハイ	きなこ入り軟飯	米(国産)・きな粉 塩	
28土		和風あんかけ丼(軟飯) 油揚げとほうれん草の煮出し 味噌汁	ちくわ 油揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・白菜・しいたけ・さやいんげん 太もやし・ほうれん草 かぼちゃ・青ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖 おつゆ麩	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	ベビーせんべい	わかめ入り軟飯	米(国産) わかめご飯の素	
30月		豚肉と野菜のケチャップ炒め キャベツと胡瓜のサラダ 軟飯 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん キャベツ・きゅうり・グリーンアスパラガス 小松菜	でん粉・油・砂糖 油・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 酢・醤油 だし	▲ウエハース	焼豆腐ドーナツ	小麦粉・ベーキングパウダー・豆腐 砂糖・油	
31火		白身魚の照り煮 ウィンナーと野菜のソテー 軟飯 すまし汁	たら ウィンナー 豆腐	しょうが 太もやし・人参・ピーマン ほうれん草	砂糖・でん粉・油 油 米(国産)	醤油・料理酒 コンソメ だし・醤油・塩	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	

栄養価の平均 エネルギー(1食) 346kcal たんぱく質(たん) 11.5g 脂質(脂) 8.3g カルシウム(Ca) 93mg 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。



アレルギー表示

▲乳

## 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	
2	月	豆腐と野菜の煮物 さつまいもの煮物 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	ピーマン・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	さつまいも 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	
3	火	白身魚とほうれん草の煮物 じゃが芋と人参の煮物 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ	ほうれん草 人参 なす	じゃが芋 米(国産) おつゆ麩	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	
4	水	鶏ミンチと野菜のうどん キャベツと人参の煮浸し さつまいもの煮物	鶏ひき肉	チンゲン菜・玉ねぎ キャベツ・人参	うどん さつまいも	だし・醤油 だし・醤油 だし・醤油	▲マンナ ビスケット	あおさ入り5倍がゆ	米(国産) あおさのり	
5	木	白身魚と白菜の煮物 とうがんと人参の煮物 5倍がゆ 味噌汁	ホキ 赤みそ	白菜 冬瓜・人参 かぼちゃ・小松菜	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	おやさいぼーる	野菜にゅうめん	そうめん・人参・玉ねぎ だし・醤油	
6	金	豆腐と野菜の煮物 トマトのスープ煮 5倍がゆ スープ	豆腐	玉ねぎ・ほうれん草 トマト 黄ピーマン	米(国産) じゃが芋	だし・醤油 だし だし・塩	野菜ハイハイ	さつまいもやき	さつまいも でん粉	
7	土	鶏ささみと野菜の煮物 白菜の煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ささみ	人参・キャベツ 白菜 小松菜・玉ねぎ	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	
10	火	鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ	玉ねぎ・トマト ブロッコリー・人参 ほうれん草	米(国産) 花麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	麩のミルク煮	おつゆ麩 ▲スキムミルク	
11	水	白身魚とチンゲン菜の煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ スープ	たら	チンゲン菜 かぼちゃ 玉ねぎ・人参	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	おやさいボール	さつまいもやき	さつまいも でん粉	
12	木	鶏ミンチと野菜のにゅうめん 人参とキャベツの煮浸し フルーツ(スイカ)	鶏ひき肉	ほうれん草・トマト 人参・キャベツ すいか	そうめん	だし・醤油 だし・醤油	野菜ハイハイ	みそ入り5倍がゆ	米(国産) 赤みそ	
13	金	豆腐とブロッコリーの煮物 小松菜と白菜の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐・鶏ささみ 赤みそ	ブロッコリー 小松菜・白菜 大根・青ねぎ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	かぼちゃのおやき	かぼちゃ でん粉	
14	土	鶏ミンチと野菜の煮物 じゃが芋と人参の煮物 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	チンゲン菜・玉ねぎ 人参 なす	じゃが芋 米(国産) おつゆ麩	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	あおさ入り5倍がゆ	米(国産) あおさのり	
16	月	豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	ピーマン・人参 かぼちゃ 玉ねぎ	米(国産) 巻麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	じゃがいものおやき	じゃが芋 でん粉	
17	火	白身魚と人参の煮物 小松菜と玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ スープ	たら 豆腐	人参 小松菜・玉ねぎ キャベツ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	ホットケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・▲牛乳	
18	水	鶏ささみとさつまいもの煮物 ブロッコリーの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ	人参 ブロッコリー 白菜・玉ねぎ	さつまいも 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	おやさいぼーる	ヨーグルト	▲ヨーグルト・砂糖 バナナ	
19	木	豆腐と野菜のうどん かぼちゃの煮物 フルーツ(オレンジ)	豆腐	チンゲン菜・人参 かぼちゃ オレンジ	うどん	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	
20	金	白身魚と人参の煮物 キャベツとパプリカの煮浸し 5倍がゆ スープ	からすがい	人参 キャベツ・赤パプリカ ほうれん草	米(国産) じゃが芋	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	
21	土	豆腐と野菜の煮物 玉ねぎと人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	トマト・ピーマン 玉ねぎ・人参 小松菜	米(国産) おつゆ麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	みそ入り5倍がゆ	米(国産) 赤みそ	
23	月	鶏ささみと野菜の煮物 トマトのスープ煮 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ	ブロッコリー・玉ねぎ トマト ほうれん草	米(国産) 巻麩	だし・醤油 だし だし	野菜ハイハイ	かぼちゃの甘露	かぼちゃ 砂糖	
24	火	豆腐と野菜の煮物 かぼちゃと玉ねぎの煮物 5倍がゆ スープ	豆腐	キャベツ・ピーマン かぼちゃ・玉ねぎ 冬瓜・人参	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	▲マンナビスケット	ほうれん草5倍がゆ	米(国産) ほうれん草	
25	水	白身魚と玉ねぎの煮物 じゃが芋と人参の煮物 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ	玉ねぎ 人参 白菜・チンゲン菜	じゃが芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	おやさいぼーる	ヨーグルト	▲ヨーグルト・砂糖 バナナ	
26	木	鶏ミンチと野菜のにゅうめん ブロッコリーの煮浸し フルーツ(オレンジ)	鶏ひき肉	玉ねぎ・なす ブロッコリー・赤パプリカ オレンジ	そうめん	だし・醤油 だし・醤油	野菜ハイハイ	麩のミルク煮	おつゆ麩 ▲スキムミルク	
27	金	豆腐と野菜の煮物 小松菜のしらす煮 5倍がゆ スープ	豆腐 しらす	玉ねぎ・人参 小松菜 キャベツ・トマト	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	きなこ入り5倍がゆ	米(国産) きな粉	
28	土	鶏ささみとチンゲン菜の煮物 白菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ	ほうれん草・玉ねぎ 白菜・人参 かぼちゃ	米(国産) おつゆ麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	ほうれん草5倍がゆ	米(国産) ほうれん草	
30	月	豆腐と人参の煮物 チンゲン菜とパプリカの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐・鶏ささみ 赤みそ	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・黄パプリカ キャベツ	米(国産) じゃが芋	だし・醤油 だし・醤油 だし	▲ウエハース	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	
31	火	白身魚と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ スープ	たら	玉ねぎ かぼちゃ・ピーマン ほうれん草	米(国産) おつゆ麩	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	ヨーグルト	▲ヨーグルト・砂糖 りんご	

★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。