



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	献立	献立	材料	
1	水	筑前煮 キャベツとブロッコリーのゆかり和え ごはん 味噌汁 油揚げ・赤みそ・白みそ	鶏肉 ごぼう・れんこん・人参・干しいたけ・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー・コーン 大根・青ねぎ	黒ごんにやく・油・砂糖 米(国産)	だし・醤油・料理酒・本みりん ゆかり だし	アスバラガス ビスケット	ジャムサンド 牛乳	▲炭パン いちごジャム ▲牛乳		
2	木	高野豆腐のそぼろ丼 野菜のサラダ 味噌汁 大豆たんぱく・豚ひき肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・コーン・さやいんげん 白菜・きゅうり・えのきたけ 小松菜・わかめ	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 油・砂糖	醤油・料理酒・だし 酢・醤油 だし	▲雪の音	ようかん 牛乳	こしあん 寒天 ▲牛乳		
3	金	白身魚のフライ もやしとオクラのお浸し ごはん スープ ホキ	太もやし・まいたけ・オクラ・人参 チンゲン菜	米(国産) 米(国産) じゃが芋	塩・トマトケチャップ 醤油・本みりん・だし コンソメ	▲ビスコ	オレンジパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・オレンジジュース ▲牛乳		
4	土	豚汁うどん さつま芋きんぴら ほうれん草と白菜のおかか和え 豚肉・ちくわ・油揚げ・赤みそ・白みそ かつお節	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・白菜	うどん さつま芋・油・砂糖・白ごま	だし・本みりん・醤油 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし	アスバラガス ビスケット	市販菓子	クラッカー ぼたぼた焼き		
6	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 しょうが 白ごま 米(国産) 小松菜	しょうが 白ごま 米(国産) 小松菜	小麦粉・でん粉・油 砂糖・オリーブ油 米(国産) 巻藪	醤油・料理酒 酢・塩・醤油 だし	▲ビスコ	スイートポテト 牛乳	さつま芋・砂糖 本みりん ▲牛乳		
7	火	豆腐の野菜あんかけ 切干大根の煮物 ごはん 中華スープ 豆腐・豚肉 ちくわ・油揚げ	玉ねぎ・人参・しめじ・ピーマン 切干大根 キャベツ	油・砂糖・でん粉 砂糖 米(国産) じゃが芋	醤油・本みりん・料理酒・だし だし・醤油・本みりん 鶏がらスープ	ばりんこ	きなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー きな粉・砂糖 ▲牛乳		
8	水	サバの味噌煮 白菜とブロッコリーのごま和え ごはん ずまし汁 さば・赤みそ 油揚げ	しょうが 白菜・ブロッコリー・人参 わかめ	砂糖 白ごま 米(国産) そうめん	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし 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		
9	木	味噌ラーメン さつまいもの天ぷら フルーツ(りんご) 豚肉・ちくわ・赤みそ	玉ねぎ・人参・太もやし・青ねぎ・にんにく・しょうが りんご	中華麺・油・ごま油 さつま芋・天ぷら粉・油	醤油・鶏がらスープ・塩	たべっ子パイビー ビスケット	おかかおにぎり	米(国産)・かつお節 醤油		
10	金	鶏肉の照焼 野菜サラダ 麦入りごはん 味噌汁 鶏肉 キャベツ・オクラ・人参 わかめ	キャベツ・オクラ・人参 わかめ	油・砂糖 油・砂糖 米(国産)・押麦 じゃが芋	醤油・本みりん 醤油・酢 だし	星型せんべい	とうもろこし ビスコッティ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 ▲牛乳・油・コーン ▲牛乳		
11	土	三色丼 しらすと小松菜のあおさおえ 味噌汁 豚ひき肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	コーン・さやいんげん 小松菜・太もやし・人参・あおさのり 大根	米(国産)・砂糖・油	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	たべっ子パイビー ビスケット	市販菓子	ばりんこ アスバラガスビスケット		
13	月	白身魚のごま天ぷら ワインナーと野菜のソテー ごはん 味噌汁 ホキ ワインナー 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・黄ピーマン かぼちゃ・青ねぎ	天ぷら粉・黒ごま・白ごま・油 油 米(国産)	塩 コンソメ だし	▲エースコイン	焼きビーフン 牛乳	ビーフン・豚肉・でん粉・油・玉ねぎ 人参・しめじ・鶏がらスープ・醤油・ごま油 ▲牛乳		
14	火	麻婆丼 オクラとキャベツのおかか和え 中華スープ 豆腐・豚ひき肉・鶏(ハチ)・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ オクラ・キャベツ 白菜・わかめ・さやいんげん	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	ばりんこ	ごぼうドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖 ごぼう・油 ▲牛乳		
15	水	チキンソテーマトソース 平天とブロッコリーのサラダ ごはん スープ 鶏肉 平天 豆腐 ほうれん草	玉ねぎ・トマトピューレ ブロッコリー・人参・コーン・レモン果汁 ほうれん草	小麦粉・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	塩・トマトケチャップ 酢・塩・醤油 コンソメ	ルヴァン	オレンジかん 牛乳	寒天・オレンジジュース みかん(缶詰)・砂糖 ▲牛乳		
16	木	豚肉のチャプチェ かんもの煮物 麦入りごはん 味噌汁 豚肉 かんもどき 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん 人参・さやいんげん 大根・小松菜	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・ごま油 黒ごんにやく・砂糖 米(国産)・押麦	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	▲ビスコ	マドレーヌ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 油・砂糖 ▲牛乳		
17	金	カレーライス ちくわとキャベツのごまネーサラダ フルーツ(オレンジ) 豚肉 ちくわ 玉ねぎ・人参 きゅうり・キャベツ オレンジ	玉ねぎ・人参 きゅうり・キャベツ オレンジ	米(国産)・じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま	カレーフレーク 塩	▲ウエハース	シュガートースト 牛乳	▲炭パン・▲バター 砂糖 ▲牛乳		
18	土	厚揚げときのこのうどん かぼちゃの旨煮 フルーツ(黄桃) 生揚げ えのきたけ・しめじ・人参・青ねぎ・だし昆布 かぼちゃ・玉ねぎ 黄桃(缶詰)	うどん 砂糖	うどん 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・本みりん	ルヴァン	市販菓子	ぼたぼた焼き 星型せんべい		
21	火	きつね丼 ちくわとチンゲン菜のごま和え ずまし汁 豚肉・味付け油揚げ ちくわ	玉ねぎ・人参・青ねぎ チンゲン菜・白菜 わかめ	米(国産)・押麦・砂糖 白ごま 巻藪	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	ばりんこ	お月見だんご 牛乳	白玉粉・豆腐 でん粉・小倉あん ▲牛乳		
22	水	サバの味噌煮 小松菜の砂め煮 ごはん 中華スープ さば・赤みそ ちくわ	しょうが 小松菜・玉ねぎ・人参 白菜・ニラ	小麦粉・油・砂糖 ごま油 米(国産) さつま芋	醤油・本みりん 鶏がらスープ 鶏がらスープ	▲マンナ ビスケット	わかめおにぎり	米(国産) わかめご飯の素		
24	金	ナポリタンスパゲティ 焼コロッケ スープ ワインナー 豆腐 玉ねぎ・ピーマン ブロッコリー・人参	玉ねぎ・ピーマン ブロッコリー・人参	スパゲティ・油 ▲コロッケ・油	トマトケチャップ・コンソメ コンソメ	▲エースコイン	ぶどうかん 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 ▲牛乳		
25	土	焼き鳥丼 ちくわとチンゲン菜の煮浸し 味噌汁 鶏肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	しょうが・キャベツ・のり チンゲン菜・白菜・人参 大根・玉ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉・白ごま 砂糖	醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし だし	アスバラガス ビスケット	市販菓子	クラッカー ばりんこ		
27	月	豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーとえのきたけの旨風和え ごはん 味噌汁 豚肉・生揚げ 赤みそ・白みそ	ごぼう・人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・えのきたけ・練り梅 わかめ・なす	黒ごんにやく・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 だし	▲ウエハース	わらびもち 牛乳	わらび粉・砂糖 きな粉・塩 ▲牛乳		
28	火	サバのカレー風味揚げ 小松菜ともやしの中華和え ごはん 味噌汁 さば 豆腐・赤みそ・白みそ	小松菜・太もやし・人参 ほうれん草	小麦粉・油 ごま油 米(国産)	醤油・本みりん・鶏がらスープ だし	ルヴァン	お好み焼き 牛乳	お好み焼き粉・豚肉・キャベツ・人参・油 ごま油・マヨネーズタイプ(卵不使用)・あおさのり・かつお節 ▲牛乳		
29	水	鶏肉の香草バター焼 かぼちゃのサラダ ごはん スープ 鶏肉 かぼちゃ・きゅうり・玉ねぎ 人参・キャベツ	バゼリ かぼちゃ・きゅうり・玉ねぎ 人参・キャベツ	小麦粉・油・▲バター マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩 コンソメ	▲エースコイン	チーズ スティックパン 牛乳	▲炭パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲粉チーズ ▲牛乳		
30	木	チーズハンバーグ 野菜のソテー ロールパン スープ パンかん ハンバーグ・▲ミックスチーズ 平天 ほうれん草・キャベツ・人参 コーン 寒天・ハイン(缶詰)	ほうれん草・キャベツ・人参	油 油 ▲ロールパン じゃが芋 砂糖	塩 コンソメ	ルヴァン	お誕生日ケーキ (みかん) 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・油 みかん(缶詰)・▲ホイップクリーム ▲牛乳		

栄養価の平均 エネルギー(1食) 577kcal たんぱく質(たん) 18.7g 脂質(脂) 19.7g カルシウム(Ca) 182mg 食塩相当量(食塩) 1.9g

栄養価の平均 エネルギー(1食) 504kcal たんぱく質(たん) 15.5g 脂質(脂) 17.6g カルシウム(Ca) 170mg 食塩相当量(食塩) 1.6g

★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	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	水	筑前煮 キャベツとブロッコリーのゆかり和え 軟飯 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	ごぼう・れんこん・人参・干しいんげん・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー・コーン 大根・青ねぎ	黒ごんにやく・油・砂糖 米(国産)	だし・醤油・料理酒・本みりん ゆかり だし	▲マンナ ビスケット	ジャムサンド	▲食パン いちごジャム	
2	木	高野豆腐のそぼろ丼(軟飯) 野菜のサラダ 味噌汁	大豆たんぱく・豚ひき肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・コーン・さいやいんげん 白菜・きゅうり・えのきたけ 小松菜・わかめ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 油・砂糖	醤油・料理酒・だし 酢・醤油 だし	おやさいぼーる	ようかん	こしあん 寒天	
3	金	白身魚のオーロラ焼 もやしとオクラのお浸し 軟飯 スープ	ホキ	太もやし・まいたけ・オクラ・人参 チンゲン菜	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) じゃが芋	塩・トマトケチャップ 醤油・本みりん・だし コンソメ	野菜ハイハイ	オレンジハンケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・オレンジジュース	
4	土	豚汁うどん さつま芋きんぴら ほうれん草と白菜のおかか和え	豚肉・ちくわ・油揚げ・赤みそ・白みそ かつお節	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・白菜	うどん さつま芋・油・砂糖	だし・本みりん・醤油 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし	ハイハイ	市販菓子	おやさいぼーる(さつま芋) ベビーせんべい	
6	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	きゅうり・人参・コーン・グリーンアスパラガス・レモン果汁 小松菜	油・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産) 巻麩	醤油・本みりん 酢・塩・醤油 だし	▲マンナ ビスケット	スイートポテト	さつま芋・砂糖 本みりん	
7	火	豆腐の野菜あんかけ 切干大根の煮物 軟飯 中華スープ	豆腐・豚肉 ちくわ・油揚げ	玉ねぎ・人参・しめじ・ピーマン 切干大根 キャベツ	油・砂糖・でん粉 砂糖 米(国産) じゃが芋	醤油・本みりん・料理酒・だし だし・醤油・本みりん 鶏がらスープ	野菜ハイハイ	きなこ蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー きな粉・砂糖	
8	水	白身魚と玉ねぎの煮物 白菜とブロッコリーの和えもの 軟飯 すまし汁	たら 油揚げ	玉ねぎ 白菜・ブロッコリー・人参 わかめ	米(国産) そうめん	だし・醤油 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	おやさいぼーる	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	木	味噌ラーメン さつま芋の煮物 フルーツ(りんご)	豚肉・ちくわ・赤みそ	玉ねぎ・人参・太もやし・青ねぎ・しょうが りんご	中華麺・油 さつま芋	醤油・鶏がらスープ・塩 だし・醤油	野菜ハイハイ	おかか入り軟飯	米(国産)・かつお節 醤油	
10	金	鶏肉の照焼 野菜サラダ 軟飯 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	キャベツ・オクラ・人参 わかめ	油・砂糖 油・砂糖 米(国産) じゃが芋	醤油・本みりん 醤油・酢 だし	ベビーせんべい	どうもろこし ビスコッティ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・コーン	
11	土	三色丼(軟飯) しらすと小松菜のおおさか和え 味噌汁	豚ひき肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	コーン・さいやいんげん 小松菜・太もやし・人参・おおさかのり 大根	米(国産)・砂糖・油	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	ハイハイ	市販菓子	野菜ハイハイ おやさいぼーる(さつま芋)	
13	月	豆腐と野菜の煮物 ウインナーと野菜のソテー 軟飯 味噌汁	豆腐 ウインナー 赤みそ・白みそ	白菜・人参 玉ねぎ・人参・チンゲン菜・黄ピーマン かぼちゃ・青ねぎ	油 米(国産)	だし・醤油 コンソメ だし	ベビーせんべい	焼きビーフン	ビーフン・豚肉・でん粉・油・玉ねぎ 人参・しめじ・鶏がらスープ・醤油	
14	火	麻婆丼(軟飯) オクラとキャベツのおかか和え 中華スープ	豆腐・豚ひき肉・巻し(ハーフのみ)・赤みそ かつお節	しょうが・玉ねぎ オクラ・キャベツ 白菜・わかめ・さいやいんげん	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 醤油・本みりん・だし 鶏がらスープ	野菜ハイハイ	蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖	
15	水	チキンソテーマトソース 平天とブロッコリーのサラダ 軟飯 スープ	鶏肉 平天 豆腐	玉ねぎ・トマトピューレ ブロッコリー・人参・コーン・レモン果汁 ほうれん草	小麦粉・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	塩・トマトケチャップ 酢・塩・醤油 コンソメ	おやさいぼーる	オレンジかん	寒天・オレンジジュース みかん(缶詰)・砂糖	
16	木	豚肉のチャプチェ 白菜と人参のおおさか和え 軟飯 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さいやいんげん 白菜・人参 大根・小松菜	緑豆春雨・油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	マドレーヌ	小麦粉・ベーキングパウダー 油・砂糖	
17	金	ポトフ ちくわとキャベツのサラダ 軟飯 フルーツ(オレンジ)	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参 きゅうり・キャベツ オレンジ	じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	コンソメ 塩	▲ウエハース	シュガートースト	▲食パン・▲バター 砂糖	
18	土	厚揚げときのこのうどん かぼちゃの旨煮 フルーツ(黄桃)	生揚げ	えのきたけ・しめじ・人参・青ねぎ・だし昆布 かぼちゃ・玉ねぎ 黄桃(缶詰)	うどん 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・本みりん	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)	
21	火	きつね丼(軟飯) ちくわとチンゲン菜の和え物 すまし汁	豚肉・味噌汁油揚げ ちくわ	玉ねぎ・人参・青ねぎ チンゲン菜・白菜 わかめ	米(国産)・砂糖 巻麩	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	▲マンナ ビスケット	ヨーグルト	▲ヨーグルト・砂糖 りんご	
22	水	白身魚とブロッコリーの煮物 小松菜の炒め煮 軟飯 中華スープ	たら ちくわ	ブロッコリー 小松菜・玉ねぎ・人参 白菜・ニラ	米(国産) さつま芋	だし・醤油 鶏がらスープ 鶏がらスープ	おやさいぼーる	わかめ入り軟飯	米(国産) わかめご飯の素	
24	金	ナポリタンスパゲティ 焼コロッケ スープ	ウインナー 豆腐	玉ねぎ・ピーマン ブロッコリー・人参	スパゲティ・油 ▲コロッケ・油	トマトケチャップ・コンソメ コンソメ	ハイハイ	ぶどうかん	寒天・ぶどうジュース 砂糖	
25	土	焼き鳥丼(軟飯) ちくわとチンゲン菜の煮浸し 味噌汁	鶏肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	しょうが・キャベツ・のり チンゲン菜・白菜・人参 大根・玉ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖	醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし だし	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)	
27	月	豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーとえのきたけの梅風味和え 軟飯 味噌汁	豚肉・生揚げ	ごぼう・人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・えのきたけ・練り梅 わかめ・なす	黒ごんにやく・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 だし	▲ウエハース	ヨーグルト	▲ヨーグルト・砂糖 バナナ	
28	火	白身魚と玉ねぎの煮物 小松菜ともやしの中華和え 軟飯 味噌汁	たら 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ 小松菜・太もやし・人参 ほうれん草	米(国産)	だし・醤油 醤油・本みりん・鶏がらスープ だし	ハイハイ	お好み焼き	お好み焼き粉・豚肉・キャベツ・人参・油 とんのつゆ(ソース・マヨネーズタイプ(卵不使用))・おおさかのり・かつお節	
29	水	鶏肉の香草バター焼 かぼちゃのサラダ 軟飯 スープ	鶏肉	パセリ かぼちゃ・きゅうり・玉ねぎ 人参・キャベツ	小麦粉・油・▲バター マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩 コンソメ	▲ウエハース	チーズ スティックパン	▲食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲粉チーズ	
30	木	チーズハンバーグ 野菜のソテー ロールパン スープ パインかん	ハンバーグ・▲ミックスチーズ 平天	ほうれん草・キャベツ・人参 寒天・パイ(缶詰)	油 油 ▲ロールパン じゃが芋 砂糖	塩 コンソメ	ハイハイ	お誕生日ケーキ (みかん)	ホットケーキミックス・砂糖・油 みかん(缶詰)・▲ホイップクリーム	

栄養価の平均 エネルギー(1食) 314kcal たんぱく質(1食) 10.1g 脂質(脂) 8.8g カルシウム(Ca) 95mg 食塩相当量(食塩) 1.2g

★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。