



わかば保育園（乳児・幼児）



♪印は、ゆり組さんのリクエストメニューです

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	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの		材料	献立	材料	材料	
1	火	マーメイドチキン しらすとフロccoliのサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 しらす ごは 味噌汁 赤みそ・白みそ	しょうが フロccoli・カリフラワー・キャベツ・人参	小麦粉・油・マーメイド 油・砂糖 米(国産) お豆腐	塩・醤油・本みりん 醤油・酢 だし	▲マナ ビスケット	シュガートースト 牛乳	▲食パン・砂糖 ▲マーガリン ▲牛乳		
2	水	サバの旨煮 切干大根の中華和え ごはん 味噌汁	さば 赤みそ・白みそ	しょうが 切干大根・人参・グリーンアスパラガス	砂糖 砂糖・ごま油 米(国産)	ウスターソース・醤油・料理酒 だし	たべっ子ベイビ ビスケット	りんご入りケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖 油・りんごジュース ▲牛乳		
3	木	ひなちらし 鶏肉とじゃが芋の煮物 花枝のすまし汁 ミニミニゼリー	鶏肉	あおさのり・人参 じゃが芋・さやいんげん わかめ・ほうれん草	米(国産)・砂糖・ごま油 じゃが芋・砂糖 花枝 一口ゼリー	酢・塩・トマトケチャップ・だし だし・料理酒・醤油 だし・醤油・塩	▲雷の雷	桃煮パン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・黄桃(缶詰) ▲牛乳		
4	金	♪どんこラーメン さつま芋きんぴら フルーツ(オレンジ)	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・太もやし・青ねぎ オレンジ	中華麺・油 さつま芋・油・砂糖・白ごま	塩・鶏がらスープ・醤油・マヨネーズ だし・醤油・本みりん・料理酒	▲ビスコ	昆布おにぎり	米(国産) 塩昆布		
5	土	中華丼 小松菜とやしの和えもの はるさめスープ	豚肉	白米・玉ねぎ・人参・まいだけ・さやいんげん 太もやし・小松菜 キャベツ・青ねぎ	米(国産)・油・でん粉 砂糖 緑豆春雨	鶏がらスープ・醤油・塩 醤油・本みりん・だし 鶏がらスープ・醤油・塩	▲ビスコ	市販菓子	クラッカー ぼたぼた焼き		
7	月	♪鶏肉の唐揚げ ひしきサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	しょうが ひしき・人参・きゅうり・キャベツ	小麦粉・でん粉・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) 巻紙	醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん だし	たべっ子ベイビ 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		
8	火	白身魚の香草ムニエル フロccoliと太もやしのおかか和え ごはん スープ	だち かつお節	ドライパセリ フロccoli・カリフラワー・太もやし ほうれん草	小麦粉・▲バター・オリーブ油 砂糖 米(国産) じゃが芋	コンソメ 醤油・本みりん・だし コンソメ	ほりんこ	トッパサンド 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		
9	水	すき焼き風煮 ナムル ごはん 味噌汁	牛肉・豆腐 ちくわ 赤みそ・白みそ	白米・玉ねぎ・人参 切干大根・チンゲン菜・にんにく 大根・わかめ	糸こんにゃく(白滝)・油・砂糖 切干大根・砂糖・ごま油 米(国産) さつま芋	だし・醤油・本みりん 醤油・塩 だし	▲マナ ビスケット	トクッキー 牛乳	小麦粉・油 砂糖 ▲牛乳		
10	木	牛肉コロッケ 三色のサラダ キャロットピラフ スープ パインかん	ウインナー	キャベツ・フロccoli・人参 人参・ピーマン 小松菜・白米 寒天・パイン(缶詰)	牛肉コロッケ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・油 砂糖	塩 コンソメ・塩 コンソメ	▲ビスコ	お誕生日ケーキ (みかん缶) 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆腐 オリーブ油・▲ホイップクリーム・みかん(缶詰) ▲牛乳		
11	金	味噌ラーメン とり天ぷら フルーツ(みかん缶)	豚肉・赤みそ 鶏肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・青ねぎ・にんにく・しょうが みかん(缶詰)	中華麺・油・ごま油 小麦粉・油	醤油・鶏がらスープ・塩 塩	▲ウエハース	♪わかめおにぎり	米(国産) わかめご飯の素		
12	土	三色丼 ちくわと小松菜の煮出し 味噌汁	鶏ひき肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	コーン・さやいんげん 小松菜・人参 白米・かぼちゃ・青ねぎ	米(国産)・砂糖・油 砂糖	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	ルヴァン	市販菓子	アスパラガスビスケット ぼたぼた焼き		
14	月	ハンバーグ ツナとフロccoliのごま和え ごはん 味噌汁	ハンバーグ ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	フロccoli・人参	油・砂糖 白ごま 米(国産) お豆腐・じゃが芋	コンソメ・トマトケチャップ・とんかつソース 醤油・本みりん・だし だし	▲エースコイン	♪ドーナツ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 黄桃(缶詰)・油 ▲牛乳		
15	火	焼きそば さつま芋のバター焼 フルーツ(バナナ)	豚肉・かつお節	キャベツ・玉ねぎ・人参・青ねぎ バナナ	焼きそば用麺・油 さつま芋・▲バター	焼きそばソース	ほりんこ	大根菜のおにぎり	米(国産)・菜めしの素 大根の葉		
16	水	サバの蒲焼風 ミンチと野菜のソテー 麦入りごはん 味噌汁	さば 豚ひき肉 赤みそ・白みそ	しょうが 人参・玉ねぎ・グリーンアスパラガス 白米・チンゲン菜	でん粉・油・砂糖 油 米(国産)・押麦	料理酒・醤油・本みりん コンソメ・醤油 だし	アスパラガス ビスケット	♪フルーツポンチ 牛乳	寒天・砂糖 りんご・黄桃(缶詰) ▲牛乳		
17	木	♪豚肉のチャプチェ 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・ごま油 砂糖 米(国産) お豆腐	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	▲ビスコ	チーズこうや 牛乳	凍り豆腐・大から粉・▲粉チーズ 油・塩 ▲牛乳		
18	金	♪カレーライス カリフラワーサラダ フルーツ(りんご)	豚肉	玉ねぎ・人参 カリフラワー・コーン・チンゲン菜 りんご	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・油	カレーフレーク 酢・塩	▲ウエハース	♪ハンバーガー (フルーツサンド) 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・油 みかん(缶詰)・バナナ・▲ホイップクリーム ▲牛乳		
19	土	豆腐のふわふわ丼 平天といんげんのあおさおえ 味噌汁	豚ひき肉・豆腐 平天 赤みそ・白みそ	人参・青ねぎ さやいんげん・ほうれん草・あおさのり かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉	醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	ほりんこ	市販菓子	アスパラガスビスケット ほりんこ		
22	火	♪ナポリタンスバゲティ コロッケ スープ	ウインナー 豆腐	玉ねぎ・ピーマン 人参	スバゲティ・油 ▲コロッケ・油	トマトケチャップ・コンソメ コンソメ	ルヴァン	味噌おにぎり	米(国産)・赤みそ 本みりん・砂糖		
23	水	あかうおの漬け焼 ごぼうの味噌炒め 麦入りごはん すまし汁	赤魚 平天・赤みそ	しょうが ごぼう・さやいんげん・しょうが 白米・小松菜	砂糖・油 つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産)・押麦	醤油・料理酒 醤油・本みりん だし・醤油・塩	▲エースコイン	チヂミ 牛乳	小麦粉・でん粉・塩・豚肉・ニラ 玉ねぎ・人参・油・醤油・ごま油 ▲牛乳		
24	木	♪タンダーチキン 野菜サラダ ごはん 味噌汁	鶏肉・▲ヨーグルト 豆腐	にんにく・しょうが フロccoli・キャベツ・人参 わかめ	油 砂糖・油 米(国産)	塩・カレーフレーク・トマトケチャップ 酢・塩・醤油 コンソメ	アスパラガス ビスケット	♪フライドポテト 牛乳	じゃが芋・油 塩 ▲牛乳		
25	金	♪五目うどん さつま芋の天ぷら 小松菜白米のおかか和え	鶏ささみ・ちくわ・油揚げ かつお節	人参・大根・青ねぎ・だし昆布 小松菜・白米・人参	うどん さつま芋・小麦粉・天ぷら粉・油	だし・醤油・本みりん・塩 塩 醤油・本みりん・だし	たべっ子ベイビ ビスケット	♪チーズ スティックパン 牛乳	▲食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲粉チーズ ▲牛乳		
26	土	卒園式									
28	月	白身魚のフライ ポテトサラダ ごはん 味噌汁	ホキ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・コーン ほうれん草・キャベツ	小麦粉・パン粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩・トマトケチャップ 塩 だし	ルヴァン	パインかん 牛乳	寒天・砂糖 パイン(缶詰) ▲牛乳		
29	火	やきとり丼 ほうれん草のごま和え 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	しょうが・キャベツ・のり ほうれん草・しめじ かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉・白ごま 白ごま	醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし だし	▲ウエハース	マドレーヌ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 油・砂糖 ▲牛乳		
30	水	厚揚げと野菜の中華炒め ツナサラダ ごはん 中華スープ	豚肉・生揚げ・赤みそ ツナフレーク	玉ねぎ・しめじ・ピーマン・赤ピーマン・しめじ・にんにく キャベツ・さやいんげん わかめ・うまい菜	油・砂糖・でん粉 じゃが芋・砂糖・油 米(国産)	醤油・料理酒・鶏がらスープ 酢・塩・醤油 鶏がらスープ・醤油・塩	ほりんこ	お好み焼き 牛乳	お好み焼き粉・豚肉・キャベツ・人参・油 ごぼう・マヨネーズタイプ(卵不使用)・おだし・かつお節 ▲牛乳		
31	木	♪手キンカツ ひしきサラダ 麦入りごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	ひしき・人参・きゅうり・玉ねぎ 小松菜・玉ねぎ	小麦粉・パン粉・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦 さつま芋	塩 だし・醤油・本みりん だし	▲エースコイン	♪ツナ高野ナゲット 牛乳	凍り豆腐・ツナフレーク・塩・トマトケチャップ 小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲牛乳		

幼児 栄養価の平均 エネルギー(工) 545kcal たんぱく質(た) 18.9g 脂質(脂) 17.9g カルシウム(Ca) 197mg 食塩相当量(食塩) 2.2g

乳児 栄養価の平均 エネルギー(工) 478kcal たんぱく質(た) 15.6g 脂質(脂) 16.0g カルシウム(Ca) 189mg 食塩相当量(食塩) 1.8g

★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。