



# わかば 保育園(乳児・幼児)



●卵 ●乳

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				献立	献立	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			
1	金	手づくりハンバーグ ブロッコリーサラダ ごはん 味噌汁	牛豚ひき肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	玉ねぎ ブロッコリー・キャベツ 太もやし・ほうれん草	パン粉・でん粉・油 砂糖・ごま油 米(国産)	醤油・酢・本みりん だし	▲ピスコ	ハイン蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖 パン(缶詰) ▲牛乳
2	土	醤油ラーメン 大根と胡瓜のゆかり和え かぼちゃの甘煮	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・太もやし・キャベツ・コーン・青ねぎ 大根・きゅうり・しめじ かぼちゃ	中華麺・油 砂糖	醤油・鶏がらスープ・酒・味噌・ウスターソース 和風だし・醤油・本みりん・砂糖	ルヴァン	市販菓子	アスパラガスビスケット 星型せんべい
4	月	鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	しょうが 玉ねぎ・人参 白菜・小松菜	小麦粉・でん粉・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・料理酒 塩	アスパラガス ビスケット	クッキー 牛乳	小麦粉・油 砂糖 ▲牛乳
5	火	赤魚の煮付け ほうれん草とえのきののお浸し 混ぜ込みごはん すまし汁	赤魚 油揚げ	しょうが ほうれん草・太もやし・えのきたけ ごぼう・人参 玉ねぎ・わかめ	砂糖 米(国産) 巻餅	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・料理酒・だし だし・醤油・塩	▲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
6	水	カレーライス キャベツのサラダ フルーツ(りんご)	鶏肉 ちくわ	玉ねぎ・人参 キャベツ・さやいんげん りんご	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖・塩	カレーフレーク 酢・塩	▲マンナ ビスケット	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
7	木	のっぺいうどん ウィンナー入り野菜炒め フルーツ(バナナ)	鶏肉 ウィンナー	大根・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・ブロッコリー バナナ	うどん・でん粉 油・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・料理酒	▲ピスコ	おかかおにぎり	米(国産)・かつお節 醤油
8	金	白身魚の味噌マヨ焼 ほうれん草と太もやしのごま和え 麦入りごはん すまし汁	たら・白みそ 豆腐	ほうれん草・太もやし・人参 小松菜	マヨネーズタイプ(卵不使用)・油 白ごま 米(国産)・押麦	料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	▲ウエハース	みかんケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖 油・みかん(缶詰) ▲牛乳
9	土	焼き鳥丼 ブロッコリーの中華和え 味噌汁	鶏肉 ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが・キャベツ・のり ブロッコリー・人参 青ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉・白ごま ごま油 さつま芋	醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・鶏がらスープ だし	ルヴァン	市販菓子	たべっこベイビービスケット ぼたぼた焼き
11	月	コロッケ キャベツとほうれん草の和えもの ごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	キャベツ・ほうれん草・人参 白菜・大根	牛肉コロッケ・油 白ごま 米(国産)	醤油・本みりん・だし だし	▲エースコイン	フルーツあんみつ 牛乳	寒天・砂糖・バナナ レモン果汁・黄桃(缶詰)・小倉あん ▲牛乳
12	火	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 小松菜・わかめ・青ねぎ	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・ごま油 砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	星型せんべい	さつま芋のあめがらめ 牛乳	さつま芋・油・しらす 砂糖・醤油・酢 ▲牛乳
13	水	白身魚のタルタル焼 チンゲン菜とキャベツの塩昆布和え ごはん すまし汁	ホキ 豆腐	玉ねぎ・ドライパセリ チンゲン菜・キャベツ・塩昆布 ほうれん草・人参	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩 だし・醤油・塩	アスパラガス ビスケット	五平餅(ごいもち)	米(国産)・でん粉 赤みそ・砂糖
14	木	ハヤシライス しらすと大根のサラダ フルーツ(黄桃)	牛肉 しらす	玉ねぎ・人参・しめじ 大根・きゅうり・ブロッコリー 黄桃(缶詰)	米(国産)・押麦・油 油・砂糖	ハヤシライス・トマトクチャップ 醤油・酢	▲ピスコ	お好み焼き 牛乳	お好み焼き粉・ちくわ・キャベツ・人参 油・こんかつソース・あおさのり・マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲牛乳
15	金	鶏肉の塩こうじ揚げ もやしと小松菜のお浸し わかめごはん 花巻の味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	しょうが 太もやし・小松菜・人参 わかめご飯の素 玉ねぎ	小麦粉・でん粉・油 米(国産) 花巻	塩こうじ 醤油・本みりん・だし だし	▲ウエハース	きなこトースト 牛乳	▲食パン・▲バター 砂糖・きな粉 ▲牛乳
16	土	けんちんうどん ほうれん草とキャベツのおかか和え フルーツ(オレンジ)	牛蒡揚げ かつお節	大根・ごぼう・人参・青ねぎ・だし昆布 キャベツ・ほうれん草 オレンジ	うどん	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・だし	アスパラガス ビスケット	市販菓子	クラッカー 星型せんべい
18	月	八宝菜 ごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	白滝・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜 小松菜・わかめ りんご	油・でん粉 米(国産)	鶏がらスープ・醤油・塩 だし	▲ピスコ	スイートポテト 牛乳	さつま芋・砂糖 本みりん ▲牛乳
19	火	鶏肉の照焼 きゅうりと大根のサラダ ごはん すまし汁	鶏肉	きゅうり・大根・コーン・菜の花 キャベツ・人参	砂糖・油 油・砂糖 米(国産) 巻餅	本みりん・醤油 醤油・酢 だし・醤油・塩	ルヴァン	りんご入りケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖 りんご ▲牛乳
20	水	牛肉と豆腐の煮物 ブロッコリーと太もやしのおかか和え 麦入りごはん 味噌汁	牛肉・豆腐 かつお節	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・太もやし かぼちゃ・わかめ・青ねぎ	つきごんにやく・油・砂糖 米(国産)・押麦	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	▲エースコイン	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
21	木	豚骨ラーメン 大芋手 ごぼうの炒め煮	豚肉 平天	玉ねぎ・キャベツ・青ねぎ ごぼう・人参	中華麺・油 さつま芋・油・砂糖・黒ごま 油・砂糖	醤油・鶏がらスープ・酒・味噌・ウスターソース だし・醤油・本みりん・料理酒	アスパラガス ビスケット	甘味贈おにぎり	米(国産)・赤みそ 本みりん・砂糖
22	金	白身魚の甘辛焼 ほうれん草の納豆和え ごはん 味噌汁	ホキ 納豆	しょうが ほうれん草・人参 キャベツ・玉ねぎ・青ねぎ	砂糖・でん粉 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし	▲ウエハース	ジュガートースト 牛乳	▲食パン・▲マーガリン 砂糖 ▲牛乳
23	土	サケ三色丼 揚げと白菜の煮浸し 味噌汁	さけフレーク 油揚げ 赤みそ・白みそ	コーン・小松菜 白菜・人参 太もやし・青ねぎ	米(国産)・砂糖・油 砂糖 じゃが芋	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	星型せんべい	市販菓子	アスパラガスビスケット クラッカー
25	月	ハンバーグ ブロッコリーのごま和え ごはん 味噌汁	ハンバーグ 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・キャベツ かぼちゃ・小松菜	油 白ごま 米(国産) おつ餅	トマトクチャップ・ウスターソース 醤油・本みりん・だし だし	ルヴァン	フルーツポンチ 牛乳	寒天・砂糖 パン(缶詰)・黄桃(缶詰) ▲牛乳
26	火	焼きそば さつま芋の煮物 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 大根・えのきたけ・青ねぎ	焼きそば用麺・油・でん粉 さつま芋	醤油・本みりん・だし だし	▲ウエハース	梅おにぎり	米(国産)・塩 練り梅
27	水	麻婆丼 白菜のあおさし和え 中華スープ	豆腐・練り鶏肉・大豆たんぱく・赤みそ ちくわ	しょうが・玉ねぎ・干しいたけ 白菜・人参・あおさのり チンゲン菜・大根	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 砂糖	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	星型せんべい	ミルクラスク 牛乳	▲食パン・▲バター ▲スキムミルク・砂糖 ▲牛乳
28	木	ケチャップライス ひじきサラダ 貝だくさんスープ オレンジかん	鶏肉	人参・玉ねぎ・ドライパセリ ひじき・人参・きゅうり・コーン ほうれん草・白菜・さやいんげん・かぼちゃ 寒天・オレンジジュース	米(国産)・油 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	醤油・料理酒・鶏がらスープ 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん コンソメ	▲エースコイン	お誕生白ケーキ (黄桃) 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖 黄桃(缶詰)・▲ホイップクリーム ▲牛乳
30	土	やさいうどん さつま芋きんぴら 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 さつま芋・油・砂糖・白ごま	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・本みりん・料理酒	ルヴァン	市販菓子	たべっこベイビービスケット 星型せんべい

幼児 栄養価の平均 エネルギー(Ⅰ) 519kcal たんぱく質(たん) 18.0g 脂質(脂) 14.1g カルシウム(Ca) 184mg 食塩相当量(食塩) 2.2g

乳児 栄養価の平均 エネルギー(Ⅰ) 462kcal たんぱく質(たん) 14.9g 脂質(脂) 13.1g カルシウム(Ca) 176mg 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、ご了承ください。

★ 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	献立	材料	
1	金	手づくりハンバーグ ブロッコリーサラダ 軟飯 味噌汁	牛豚ひき肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	玉ねぎ ブロッコリー・キャベツ 太もやし・ほうれん草	パン粉・でん粉・油 砂糖 米(国産)	醤油・酢・本みりん だし	野菜ハイハイ	パン蒸しパン	ホットケーキミックス・砂糖 パン(缶詰)	
2	土	醤油ラーメン 大根と胡瓜のゆかり和え かぼちゃの甘煮	豚肉	玉ねぎ・人参・太もやし・キャベツ・コーン・青ねぎ 大根・きゅうり・しめじ かぼちゃ	中華麺・油 砂糖	醤油・焼がらスープ・塩・味噌ラーメンスープ 和風だし・醤油・本みりん・ゆかり	ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい おやさいほーる(さつま芋)	
4	月	鶏肉の照り煮 ポテトサラダ 軟飯 味噌汁	鶏肉	玉ねぎ・人参 白菜・小松菜	砂糖・でん粉 じゃが芋・マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・料理酒 塩 だし	ベビーせんべい	クッキー	小麦粉・油 砂糖	
5	火	赤魚の煮付け ほうれん草とえのきのお浸し 混ぜ込み軟飯 すまし汁	赤魚 油揚げ	しょうが ほうれん草・太もやし・えのきだけ ごぼう・人参 玉ねぎ・わかめ	砂糖 米(国産) 巻藪	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・料理酒・だし だし・醤油・塩	ハイハイ	ぶどうかん	寒天・ぶどうジュース 砂糖	
6	水	ポトフ キャベツのサラダ 軟飯 フルーツ(りんご)	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参 キャベツ・さやいんげん りんご	じゃが芋・油 砂糖・油 米(国産)	鶏がらスープ 酢・塩	▲マンナ ビスケット	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	
7	木	のっぺうどん ウインナー入り野菜炒め フルーツ(バナナ)	鶏肉 ウインナー	大根・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・ブロッコリー バナナ	うどん・でん粉 油・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・料理酒	おやさいほーる	おかかり軟飯	米(国産)・かつお節 醤油	
8	金	白身魚の味噌マヨ焼 ほうれん草ともやしのお浸し 軟飯 すまし汁	たら・白みそ 豆腐	ほうれん草・太もやし・人参 小松菜	マヨネースタイプ(卵不使用)・油 米(国産)	料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	▲ウエハース	みかんケーキ	ホットケーキミックス・砂糖 油・みかん(缶詰)	
9	土	焼き鳥丼(軟飯) ブロッコリーの和えもの 味噌汁	鶏肉 ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが・キャベツ・のり ブロッコリー・人参 青ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 さつま芋	醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・鶏がらスープ だし	ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい おやさいほーる(さつま芋)	
11	月	焼きコロッケ キャベツとほうれん草の和えもの 軟飯 味噌汁	鶏肉 ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	キャベツ・ほうれん草・人参 白菜・大根	牛肉コロッケ・油 米(国産)	醤油・本みりん・だし だし	ベビーせんべい	フルーツあんみつ	寒天・砂糖・バナナ レモン果汁・黄桃(缶詰)・小倉あん	
12	火	豚肉のチャプチェ かぼちゃの煮物 軟飯 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 小松菜・わかめ・青ねぎ	緑豆春雨・油・砂糖 砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	ハイハイ	さつまいもおやき	さつま芋 でん粉	
13	水	白身魚のタルタル焼 チンゲン菜とキャベツの塩昆布和え 軟飯 すまし汁	ホキ 豆腐	玉ねぎ・ドライハセリ チンゲン菜・キャベツ・塩昆布 ほうれん草・人参	小麦粉・油・マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩 だし・醤油・塩	おやさいほーる	五平餅(ごへいもち)	米(国産)・でん粉 赤みそ・砂糖	
14	木	ハヤシライス(軟飯) しらすと大根のサラダ フルーツ(黄桃)	牛肉 しらす	玉ねぎ・人参・しめじ 大根・きゅうり・ブロッコリー 黄桃(缶詰)	米(国産)・油・でん粉 油・砂糖	ハヤシライス・トマトクチャップ 醤油・酢	野菜ハイハイ	お好み焼き	お好み焼き粉・ちくわ・キャベツ・人参 油・こんろソース・お好みソース・マヨネースタイプ(卵不使用)	
15	金	鶏肉の塩こうじ焼き もやしと小松菜のお浸し わかめ入り軟飯 花巻の味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	しょうが 太もやし・小松菜・人参 わかめご飯の素 玉ねぎ	小麦粉・でん粉・油 米(国産) 花巻	塩こうじ 醤油・本みりん・だし だし	▲ウエハース	きなこトースト	▲食パン・▲バター 砂糖・きな粉	
16	土	けんちんうどん ほうれん草とキャベツのおかか和え フルーツ(オレンジ)	生揚げ かつお節	大根・ごぼう・人参・青ねぎ・だし昆布 キャベツ・ほうれん草 オレシジ	うどん	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・だし	ベビーせんべい	市販菓子	野菜ハイハイ おやさいほーる(さつま芋)	
18	月	八宝菜 軟飯 味噌汁 フルーツ(りんご)	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜 小松菜・わかめ りんご	油・でん粉 米(国産)	鶏がらスープ・醤油・塩 だし	ハイハイ	スイートポテト	さつま芋・砂糖 本みりん	
19	火	鶏肉の照り煮 きゅうりと大根のサラダ 軟飯 すまし汁	鶏肉	きゅうり・大根・コーン・菜の花 キャベツ・人参	砂糖・油 油・砂糖 米(国産) 巻藪	本みりん・醤油 醤油・酢 だし・醤油・塩	野菜ハイハイ	りんご入りケーキ	ホットケーキミックス・砂糖 りんご	
20	水	牛肉と豆腐の煮物 ブロッコリーともやしのおかか和え 軟飯 味噌汁	牛肉・豆腐 かつお節	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・太もやし かぼちゃ・わかめ・青ねぎ	つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産)	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	おやさいほーる	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	
21	木	醤油ラーメン さつま芋の旨煮 ごぼうの炒め煮	豚肉 平天	玉ねぎ・キャベツ・青ねぎ ごぼう・人参	中華麺・油 さつま芋 油・砂糖	醤油・焼がらスープ・塩・味噌ラーメンスープ だし・醤油 だし・醤油・本みりん・料理酒	ハイハイ	甘味噌軟飯	米(国産)・赤みそ 本みりん・砂糖	
22	金	白身魚の甘辛焼 ほうれん草の納豆和え 軟飯 味噌汁	ホキ 納豆	しょうが ほうれん草・人参 キャベツ・玉ねぎ・青ねぎ	砂糖・でん粉 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし	▲ウエハース	シュガートースト	▲食パン・▲マーガリン 砂糖	
23	土	サケ三色丼(軟飯) 揚げと白菜の煮浸し 味噌汁	さけフレーク 油揚げ 赤みそ・白みそ	コーン・小松菜 白菜・人参 太もやし・青ねぎ	米(国産)・砂糖・油 砂糖 じゃが芋	醤油・本みりん・塩・だし 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 おやさいほーる(さつま芋)	
25	月	ハンバーグ ブロッコリーの和えもの 軟飯 味噌汁	ハンバーグ 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・キャベツ かぼちゃ・小松菜	油 米(国産) おつゆ藪	トマトクチャップ・ウスターソース 醤油・本みりん・だし だし	ハイハイ	フルーツポンチ	寒天・砂糖 パン(缶詰)・黄桃(缶詰)	
26	火	焼きそば さつま芋の煮物 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 大根・えのきだけ・青ねぎ	焼きそば用麺・油・でん粉 さつま芋	料理酒・中華ソース・とんかつソース・醤油 醤油・本みりん・だし だし	▲ウエハース	拖入り軟飯	米(国産)・塩 練り梅	
27	水	麻婆丼(軟飯) 白菜のあおさし和え 中華スープ	豆腐・卵・きざし・大豆たんぱく・赤みそ ちくわ	しょうが・玉ねぎ・干しいたけ 白菜・人参・あおさのり チンゲン菜・大根	米(国産)・油・砂糖・でん粉	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	ミルクラスク	▲食パン・▲バター ▲スキムミルク・砂糖	
28	木	ケチャップライス(軟飯) ひきサラダ 奥だくさんスープ オレンジかん	鶏肉	人参・玉ねぎ・ドライハセリ ひじき・人参・きゅうり・コーン ほうれん草・白菜・さやいんげん・かぼちゃ 寒天・オレンジジュース	米(国産)・油 砂糖・マヨネースタイプ(卵不使用) 砂糖	トマトクチャップ・コンソメ・塩 だし・醤油・本みりん コンソメ	おやさいほーる	お誕生日ケーキ(黄桃)	ホットケーキミックス・砂糖 黄桃(缶詰)・▲ホイップクリーム	
30	土	やさいうどん さつま芋きんぴら 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 さつま芋・油・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・本みりん・料理酒	ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい おやさいほーる(さつま芋)	

栄養価の平均 エネルギー(エ) 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。



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	
1	金	白身魚と野菜の煮物 さつまいもの煮物 5倍がゆ 味噌汁	ホキ 赤みそ	人参 ほうれん草・玉ねぎ	さつまいも 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	あおさ入り5倍がゆ	米(国産) あおさのり	
2	土	鶏ミンチと野菜のうどん かぼちゃの旨煮 フルーツ(オレンジ)	鶏ひき肉	キャベツ・人参 かぼちゃ オレンジ	うどん	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい おやさいぼーる(さつまいも)	
4	月	鶏ささみとじゃが芋の煮物 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	ブロッコリー・人参 小松菜・玉ねぎ	じゃが芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	野菜にゅうめん	そうめん・小松菜・玉ねぎ だし・醤油	
5	火	白身魚とほうれん草の煮物 さつまいもの煮物 5倍がゆ スープ	たら	ほうれん草 人参 玉ねぎ	さつまいも 米(国産) 巻麩	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	りんごのコンポート	りんご 砂糖	
6	水	鶏ミンチと野菜の煮物 キャベツと玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 豆腐・赤みそ	人参 キャベツ・玉ねぎ	じゃが芋 米(国産) 巻麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	▲マンナ ビスケット	にんじんの甘煮	人参 だし	
7	木	鶏ささみと野菜のうどん ブロッコリーと人参の煮浸し フルーツ(バナナ)	鶏ささみ	かぼちゃ・玉ねぎ ブロッコリー・人参 バナナ	うどん	だし・醤油 だし・醤油	おやさいぼーる	きなこ入り5倍がゆ	米(国産) きな粉	
8	金	白身魚と野菜の煮物 さつまいもの煮物 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ	玉ねぎ 人参 小松菜	さつまいも 米(国産) 巻麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	▲ウエハース	フルーツ(オレンジ)	オレンジ	
9	土	鶏ミンチと野菜の煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	かぼちゃ・キャベツ ブロッコリー・玉ねぎ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい おやさいぼーる(さつまいも)	
11	月	豆腐と野菜の煮物 ほうれん草と白菜の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	玉ねぎ・ブロッコリー ほうれん草・白菜	米(国産) 巻麩・じゃが芋	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	りんごのコンポート	りんご 砂糖	
12	火	鶏ミンチと野菜の煮物 大根と人参の煮物 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・キャベツ・小松菜 大根・人参	米(国産) おつゆ麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	さつまいもおやき	さつまいも てん粉	
13	水	白身魚とチンゲン菜の煮物 かぼちゃの旨煮 5倍がゆ スープ	ホキ 豆腐	チンゲン菜 かぼちゃ 人参	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	おやさいぼーる	にんじん5倍がゆ	米(国産) 人参	
14	木	鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ささみ	大根・人参 ブロッコリー・玉ねぎ ほうれん草	米(国産) そうめん	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ハイハイ	きなこじゃが	じゃが芋・きな粉 砂糖・塩	
15	金	豆腐と野菜の煮物 小松菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	白菜・ピーマン 小松菜・人参 玉ねぎ	米(国産) さつまいも	だし・醤油 だし・醤油 だし	▲ウエハース	パンがゆ	▲食パン ▲スキムミルク	
16	土	魚入りうどん キャベツと玉ねぎの旨煮 フルーツ(オレンジ)	たら	大根・人参 キャベツ・玉ねぎ・あおさのり オレンジ	うどん	だし・醤油 だし・醤油	ベビーせんべい	市販菓子	野菜ハイハイ おやさいぼーる(さつまいも)	
18	月	鶏ささみと野菜の煮物 かぼちゃの旨煮 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 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	ハイハイ	さつまいもおやき	さつまいも てん粉	
19	火	白身魚と野菜の煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	ホキ 赤みそ	玉ねぎ・あおさのり ほうれん草・人参 キャベツ	米(国産) 巻麩	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・人参・玉ねぎ だし・醤油	
20	水	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーと大根の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・大根 かぼちゃ・青ねぎ	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	バナナ ▲ヨーグルト	
21	木	魚入りうどん さつまいもの旨煮 ほうれん草と人参の煮浸し	たら	玉ねぎ・白菜 ほうれん草・人参	うどん さつまいも	だし・醤油 だし・醤油 だし・醤油	ハイハイ	みそ入り5倍がゆ	米(国産) 赤みそ	
22	金	白身魚と野菜の煮物 ほうれん草としらすの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	ホキ しらす 赤みそ	玉ねぎ・ブロッコリー ほうれん草・白菜 人参・大根	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	▲ウエハース	パンがゆ	▲食パン ▲スキムミルク	
23	土	白身魚と小松菜の煮物 かぼちゃの旨煮 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ	小松菜 かぼちゃ 白菜・人参	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 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(さつまいも)	
25	月	鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーとキャベツの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ 小松菜	米(国産) おつゆ麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	りんごのコンポート	りんご 砂糖	
26	火	鶏ミンチと野菜のうどん さつまいもと玉ねぎの煮物 フルーツ(バナナ)	鶏ひき肉	人参・チンゲン菜 玉ねぎ バナナ	うどん さつまいも	だし・醤油 だし・醤油	▲ウエハース	しらす入り5倍がゆ	米(国産) しらす	
27	水	豆腐と野菜の煮物 白菜の旨煮 5倍がゆ スープ	豆腐	玉ねぎ・人参 白菜・あおさのり 大根・チンゲン菜	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	▲マンナ ビスケット	きなこヨーグルト	▲ヨーグルト・砂糖 きな粉・バナナ	
28	木	鶏ミンチとじゃが芋の煮物 ブロッコリーとパプリカの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	人参 ブロッコリー・黄ピーマン 玉ねぎ	じゃが芋・砂糖 米(国産) 巻麩	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・小松菜・人参 玉ねぎ・だし・醤油	
30	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(さつまいも)	

★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。



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	金	白身魚と野菜の煮物 さつまいもの煮物 7倍がゆ 味噌汁	ホキ 赤みそ	人参 ほうれん草・玉ねぎ	さつまいも 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	あおさ入り7倍がゆ	米(国産) あおさのり
2	土	鶏ミンチと野菜のうどん かぼちゃの旨煮 フルーツ(オレンジ)	鶏ひき肉	キャベツ・人参 かぼちゃ オレンジ	うどん	だし・醤油 だし・醤油	市販菓子	ペビーゼンペイ おやさいぼーる(さつまいも)
4	月	鶏ささみとじゃが芋の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ	ブロッコリー・人参 小松菜・玉ねぎ	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・小松菜・玉ねぎ だし・醤油
5	火	白身魚とほうれん草の煮物 さつまいもの煮物 7倍がゆ スープ	たら	ほうれん草 人参 玉ねぎ	さつまいも 米(国産) 巻麩	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	りんごのコンポート	りんご 砂糖
6	水	鶏ミンチと野菜の煮物 キャベツと玉ねぎの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 豆腐・赤みそ	人参 キャベツ・玉ねぎ	じゃが芋 米(国産) 巻麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	にんじんの甘煮	人参 だし
7	木	鶏ささみと野菜のうどん ブロッコリーと人参の煮浸し フルーツ(バナナ)	鶏ささみ	かぼちゃ・玉ねぎ ブロッコリー・人参 バナナ	うどん	だし・醤油 だし・醤油	きなこ入り7倍がゆ	米(国産) きな粉
8	金	白身魚と野菜の煮物 さつまいもの煮物 7倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ	玉ねぎ 人参 小松菜	さつまいも 米(国産) 巻麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	フルーツ(オレンジ)	オレンジ
9	土	鶏ミンチと野菜の煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	かぼちゃ・キャベツ ブロッコリー・玉ねぎ 青ねぎ・大根	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	市販菓子	ペビーゼンペイ おやさいぼーる(さつまいも)
11	月	豆腐と野菜の煮物 ほうれん草と白菜の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	玉ねぎ・ブロッコリー ほうれん草・白菜	米(国産) 巻麩・じゃが芋	だし・醤油 だし・醤油 だし	りんごのコンポート	りんご 砂糖
12	火	鶏ミンチと野菜の煮物 大根と人参の煮物 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・キャベツ・小松菜 大根・人参 青ねぎ	米(国産) おつゆ麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	さつまいもおやき	さつまいも てん粉
13	水	白身魚とチンゲン菜の煮物 かぼちゃの旨煮 7倍がゆ スープ	ホキ 豆腐	チンゲン菜 かぼちゃ 人参	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	にんじん7倍がゆ	米(国産) 人参
14	木	鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し 7倍がゆ スープ	鶏ささみ	大根・人参 ブロッコリー・玉ねぎ ほうれん草	米(国産) そうめん	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	きなこじゃが	じゃが芋・きな粉 砂糖・塩
15	金	豆腐と野菜の煮物 小松菜と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	白菜・ピーマン 小松菜・人参 玉ねぎ	米(国産) さつまいも	だし・醤油 だし・醤油 だし	パンがゆ	▲食パン ▲スキムミルク
16	土	魚入りうどん キャベツと玉ねぎの旨煮 フルーツ(オレンジ)	たら	大根・人参 キャベツ・玉ねぎ・あおさのり オレンジ	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(さつまいも)
18	月	鶏ささみと野菜の煮物 かぼちゃの旨煮 7倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 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	さつまいもおやき	さつまいも てん粉
19	火	白身魚と野菜の煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	ホキ 赤みそ	玉ねぎ・あおさのり ほうれん草・人参 キャベツ	米(国産) 巻麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜にゅうめん	そうめん・人参・玉ねぎ だし・醤油
20	水	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーと大根の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・大根 かぼちゃ・青ねぎ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	ヨーグルト	バナナ ▲ヨーグルト
21	木	魚入りうどん さつまいもの旨煮 ほうれん草と人参の煮浸し	たら	玉ねぎ・白菜 ほうれん草・人参	うどん さつまいも	だし・醤油 だし・醤油 だし・醤油	みそ入り7倍がゆ	米(国産) 赤みそ
22	金	白身魚と野菜の煮物 ほうれん草としらすの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	ホキ しらす 赤みそ	玉ねぎ・ブロッコリー ほうれん草・白菜 人参・大根	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	パンがゆ	▲食パン ▲スキムミルク
23	土	白身魚と小松菜の煮物 かぼちゃの旨煮 7倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ	小松菜 かぼちゃ 白菜・人参	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(さつまいも)
25	月	鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーとキャベツの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ 小松菜	米(国産) おつゆ麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	りんごのコンポート	りんご 砂糖
26	火	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	しらす入り7倍がゆ	米(国産) しらす
27	水	豆腐と野菜の煮物 白菜の旨煮 7倍がゆ スープ	豆腐	玉ねぎ・人参 白菜・あおさのり 大根・チンゲン菜	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	きなこヨーグルト	▲ヨーグルト・砂糖 きな粉・バナナ
28	木	鶏ミンチとじゃが芋の煮物 ブロッコリーとパプリカの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	人参 ブロッコリー・黄ピーマン 玉ねぎ	じゃが芋・砂糖 米(国産) 巻麩	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
30	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	ペビーゼンペイ おやさいぼーる(さつまいも)

★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(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	金	白身魚のペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ	ホキ	ほうれん草	米(国産)	
2	土	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)	
4	月	ブロッコリーのペースト じゃが芋のペースト 10倍がゆ		ブロッコリー	じゃが芋 米(国産)	
5	火	白身魚のペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ	たら	ほうれん草	米(国産)	
6	水	人参のペースト じゃが芋のペースト 10倍がゆ		人参	じゃが芋 米(国産)	
7	木	かぼちゃのペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ		かぼちゃ 玉ねぎ	米(国産)	
8	金	小松菜のペースト 白身魚のペースト 10倍がゆ	たら	小松菜	米(国産)	
9	土	ブロッコリーのペースト 大根のペースト 10倍がゆ		ブロッコリー 大根	米(国産)	
11	月	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)	
12	火	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)	
13	水	かぼちゃのペースト 白身魚のペースト 10倍がゆ	ホキ	かぼちゃ	米(国産)	
14	木	ブロッコリーのペースト さつま芋のペースト 10倍がゆ		ブロッコリー	さつま芋 米(国産)	
15	金	豆腐のペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ	豆腐	小松菜	米(国産)	
16	土	人参のペースト 大根のペースト 10倍がゆ		人参 大根	米(国産)	
18	月	かぼちゃのペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ		かぼちゃ 玉ねぎ	米(国産)	
19	火	白身魚のペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ	ホキ	ほうれん草	米(国産)	
20	水	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)	
21	木	じゃが芋のペースト 人参のペースト 10倍がゆ		人参	じゃが芋 米(国産)	
22	金	ほうれん草のペースト さつま芋のペースト 10倍がゆ		ほうれん草	さつま芋 米(国産)	
23	土	白身魚のペースト かぼちゃのペースト 10倍がゆ	たら	かぼちゃ	米(国産)	
25	月	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)	
26	火	ブロッコリーのペースト かぼちゃのペースト 10倍がゆ		ブロッコリー かぼちゃ	米(国産)	
27	水	豆腐のペースト 人参のペースト 10倍がゆ	豆腐	人参	米(国産)	
28	木	白身魚のペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ	ホキ	ほうれん草	米(国産)	
30	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)	

★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。