



こんだてひょう



日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 木	昼食	三色どんぶり きゅうりナムル 味噌汁	米、三温糖、なたね油 白ごま、ごま油、三温糖	鶏ひき肉、卵 わかめ(乾) 味噌、油揚げ、こんぶ(だし用)	ほうれんそう、しょうが きゅうり、もやし、にんじん キャベツ、えのきたけ、にんじん	しょうゆ、塩 酢、しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	★チーズヂヂミ	小麦粉、ごま油	豚肉、ピザ用チーズ、卵	たまねぎ、にんじん、にら	塩
02 金	昼食	ご飯 すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え	米 糸こんにゃく、切り麩、三温糖	焼き豆腐、鶏肉、こんぶ(だし用)	はくさい、たまねぎ、葉ねぎ ブロッコリー	しょうゆ しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	(たいよう・ぎんが)ちまき (乳児・ちきゅう)ゼリー 菓子	ちまき(冷) 子ども日ゼリー 鯉ボーロ(小麦・卵)			
07 水	昼食	ご飯 鮭の塩こうじ焼き ちゅるちゅるピーマン 味噌汁	米 しらたき、三温糖、白ごま、ごま油 切り麩	さけ 豚肉、こんぶ(だし用) 味噌、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	ピーマン、にんじん たまねぎ、にんじん	塩こうじ しょうゆ、本みりん、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	牛乳 マドレーヌ プルーン	マドレーヌ(小麦・卵・乳)	牛乳	プルーン(乾)	
08 木	昼食	ご飯 筑前煮 中華風春雨サラダ	米 さといも(冷)、板こんにゃく、三温糖 はるさめ、三温糖、ごま油、なたね油	鶏肉、ちくわ(卵)、こんぶ(だし用) 卵、ハム	<small>かぼち(秋煮)、にんじん、ごぼう、れんこん、干ししいたけ、いわね(乾)</small> もやし、きゅうり	しょうゆ、本みりん、だしかつお 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★コーンフレーククッキー	小麦粉、バター、三温糖、コーンフレーク	牛乳 卵	干しぶどう	
09 金	昼食	ハヤシライス きゅうりの中華漬け カップヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、バター 三温糖、ごま油	豚肉、スキムミルク ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、まいたけ、グリーンピース(冷) きゅうり	ケチャップ、コンソメ、中華ソース、こしょう、塩、ウスターソース 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子パン	ホワイトミルク(小麦・卵・乳)	牛乳		
10 土	昼食	牛乳 肉うどん さつま芋レモン煮	ゆでうどん(冷) さつまいも、三温糖	牛乳 牛肉、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ レモン	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ
12 月	昼食	ご飯 鶏の香味焼き アスパラとじゃこの和え物 すまし汁	米 ごま油 ごま油、三温糖	鶏肉 チリメン 絹ごし豆腐	白ねぎ、しょうが キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん たまねぎ、えのきたけ、こまつな	しょうゆ、本みりん しょうゆ しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★きなこ揚げパン	コッペパン、三温糖、なたね油	牛乳 きな粉		塩
13 火	昼食	ご飯 肉じゃが 小松菜のミネラルサラダ	米 じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、なたね油 マヨネーズ、すりごま、三温糖	牛肉、こんぶ(だし用) ツナ	たまねぎ、にんじん、いんげん(冷) こまつな、にんじん、コーン(冷)、干しひじき	しょうゆ、本みりん、だしかつお 酢、しょうゆ
	午後おやつ	★焼きビーフン	ビーフン、なたね油	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう
14 水	昼食	スタミナつとう丼 高野豆腐とふきの含め煮 味噌汁	米、ながいも、三温糖 三温糖	豚ひき肉、納豆、刻みのり 高野豆腐、こんぶ(だし用) わかめ(乾)、味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん ふき、にんじん キャベツ、えのきたけ、にんじん	しょうゆ、本みりん だしかつお、しょうゆ、みりん、塩 だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★黒糖いろいろ 菓子	小麦粉、黒砂糖、三温糖 小魚せん(小麦・ゴマ・えび)	牛乳		
15 木	昼食	ロールパン カレーミートオムレツ マカロニサラダ スープ	ロールパン じゃがいも、三温糖 マヨネーズ、マカロニ	卵、豚ひき肉、牛乳 ハム	たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン きゅうり、キャベツ、にんじん かぶ、たまねぎ、しめじ、スナップえんどう	カレールー、ウスターソース、コンソメ、塩 こしょう、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	★たけのこご飯	米、ごま油、三温糖	油揚げ	たけのこ	しょうゆ、オイスターソース、だしかつお
16 金	昼食	ちゅるちゅるラーメン ブロッコリーとトマトのサラダ 果物	ゆで中華そば(冷)、ごま油 なたね油、三温糖	豚肉、なると(卵)、煮干し、こんぶ(だし用) ハム	キャベツ、もやし、にんじん、コーン(冷)、葉ねぎ トマト、キャベツ、ブロッコリー、にんじん りんご	しょうゆ、本みりん、だしかつお、塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 洋菓子	ケーキ(小麦・卵・乳)またはゼリー	牛乳		
17 土	昼食	牛乳 ガパオライス ミルクスープ	米、三温糖 さつまいも	牛乳 鶏ひき肉 牛乳	たまねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン はくさい、たまねぎ、にんじん	オイスターソース、中華だしの素 コンソメ、こしょう、塩
19 月	昼食	牛丼 キャベツとちくわの梅おかか和え 味噌汁	米、三温糖、白ごま 三温糖、ごま油	牛肉、油揚げ、こんぶ(だし用) ちくわ(卵) 味噌、煮干し、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)	たまねぎ、ごぼう、葉ねぎ キャベツ、にんじん だいこん、なめこ、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしかつお ほん酢しょうゆ、しょうゆ、糸かつお、梅肉
	午後おやつ	牛乳 黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう(小麦)	牛乳		

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
20 火	昼食	ご飯 ささみチーズフライ きゅうりの黒ごまサラダ トマトスープ	米 パン粉、小麦粉、なたね油 黒ごま	鶏ささみ、卵、粉チーズ	きゅうり、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶、しめじ、にんじん	塩、こしょう しょうゆ、塩 ケチャップ、コンソメ、塩
	午後おやつ	プリン 菓子	おとうふ屋さんのビスケット(小麦・ごま)	プリン(卵不使用・乳)		
21 水	昼食	ご飯 鶏と根菜のさっぱり煮 ほうれん草の黄金和え	米 さつまいも、三温糖 三温糖	鶏肉 卵	だいこん、にんじん、れんこん、干しいたけ、しょうが ほうれん草	しょうゆ、酢、オイスターソース、中華だしの素 しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ミロトースト	食パン、マーガリン	牛乳		ミロ
22 木	昼食	豆ご飯 ニラ団子の春雨スープ 小松菜の棒々鶏風	米 はるさめ、片栗粉 ごまペースト	豚ひき肉、絹ごし豆腐 鶏肉	うすいえんどう はくさい、トウモロコシ、にんじん、にら、干しいたけ、しょうが	塩 しょうゆ、コンソメ、こしょう、塩 深煎りゴマドレッシング(卵)、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★かむかむビーンズ 菓子	さつまいも、三温糖、なたね油、片栗粉 カルテツサブレ(小麦・卵)	牛乳 だいち水煮、かえりちりめん		しょうゆ
23 金	昼食	ご飯 鯖の味噌マヨ焼き ひじき豆 すまし汁	米 マヨネーズ、三温糖 こんにゃく、三温糖、ごま油	さわら、味噌 だいち水煮、油揚げ こんぶ(だし用)	にんじん、こまつな、干しいたけ、ひじき えのきたけ、たまねぎ、トウモロコシ	塩 本みりん、しょうゆ、だしかつお しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	おとうふ屋さんの磯辺揚げ(えび) 米粉とかぼちゃのロールクッキー		メロン	
24 土	昼食	牛乳 スパゲッティナポリタン コールスローサラダ	スパゲティー(冷)、バター、なたね油 マヨネーズ	牛乳 ベーコン ハム	ホールトマト、たまねぎ、ピーマン、しめじ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン(冷)	ケチャップ、こしょう、塩 塩、こしょう
26 月	昼食	ご飯 煮魚 酢の物 味噌汁	米 三温糖 三温糖 切り麩	さば かまぼこ(卵)、わかめ(乾) 味噌、こんぶ(だし用)	しょうが はくさい、きゅうり たまねぎ、にんじん、なめこ	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ、塩 だしかつお
	午後おやつ	豆乳ヨーグルト 菓子	ブチスティック(小麦)	豆乳ヨーグルト(ブルーベリー)		
27 火	昼食	ご飯 ねぎ塩チキン アスパラとトマトのサラダ スープ	米 ごま油、三温糖 なたね油、三温糖	鶏肉 ツナ 絹ごし豆腐	白ねぎ、レモン果汁 トマト、キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん チンゲンサイ、にんじん、しいたけ	酒、塩、鶏ガラスープ 酢、塩 鶏ガラスープ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★大学芋	さつまいも、三温糖、なたね油、黒ごま	牛乳		酢
28 水	昼食	カレーピラフ キャベツのマヨサラダ スープ	米、バター マヨネーズ じゃがいも	豚ひき肉 ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン(冷)、にんにく きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、しめじ、セロリー	ケチャップ、コンソメ、中華だしの素、しょうゆ、オイスターソース、カレー粉、塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムサンド	食パン	牛乳	いちごジャム	塩、こしょう コンソメ、塩
29 木	昼食	ご飯 大豆と根菜のトマト煮 ツナわかめサラダ	米 なたね油 三温糖	だいち水煮、牛肉、味噌 ツナ、わかめ(乾)	たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、れんこん、ごぼう キャベツ、にんじん	コンソメ、塩 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	ジョア ★みかん入りりんごゼリー 菓子	三温糖 ミレービスケット(小麦)	ジョア(プレーン) アガー	りんご天然果汁、みかん缶	
30 金	昼食	ちゃんぽん 豚レバーの甘辛あえ 果物	ゆでちゃんぽんめん(冷)、ごま油 片栗粉、なたね油、三温糖	豚肉、牛乳、かまぼこ(卵) 豚レバー	チンゲンサイ、キャベツ、もやし、にんじん ほうれん草 バナナ	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう しょうゆ、本みりん
	午後おやつ	★中華風おこわ	もち米、米、つきこんにゃく、ごま油、三温糖	鶏肉、こんぶ(だし用)	にんじん、干しいたけ、いんげん(冷)	しょうゆ、塩
31 土	昼食	牛乳 ポテサラダック ポトフ風スープ	ドッグパン、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳 ハム 鶏肉	きゅうり、にんじん、コーン(冷) たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぶ	塩、こしょう コンソメ、塩、こしょう

★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	480kcal	563kcal	395kcal	471kcal
たんぱく質	18.5g	21.0g	16.1g	17.6g
脂質	14.7g	15.0g	13.6g	13.0g
カルシウム	179mg	270mg	216mg	225mg
ビタミンC	23mg	18mg	18mg	18mg



お誕生日おめでとうメニューです。5月生まれのおともだちのリクエストでメニューを決めました。
 ○★マークの日は手作りおやつです。
 ○土曜日は午後おやつにお菓子ができます。
 ○材料の都合により、献立を変更することがあります。

