



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 月	昼食	ご飯 焼き魚 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	あじ 豚肉、こんぶ(だし用) 厚揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	ピーマン、にんじん たまねぎ、えのきたけ、にんじん	塩 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 非常時用おやつ	米粉クッキー(アレルギーフリー)	牛乳		
02 火	昼食	ご飯 豚肉の味噌焼き かぼちゃのサラダ スープ	米 三温糖、ごま油 マヨネーズ	豚肉、味噌 ハム	しょうが、にんにく かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン(冷) 白ねぎ、水菜、にんじん、しいたけ	本みりん 塩、こしょう 鶏ガラスープ、塩
	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・乳)	牛乳 だいず水煮、かえりちりめん		しょうゆ
03 水	昼食	ご飯 すき焼き風煮 ビーフンサラダ	米 糸こんにゃく、切り麩、三温糖 ビーフン、三温糖、ごま油	焼き豆腐、牛肉、こんぶ(だし用) ハム	はくさい、たまねぎ、葉ねぎ きゅうり、キャベツ、にんじん	しょうゆ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	★果肉入りぶどうゼリー 菓子	三温糖 ミレービスケット(小麦)	アガー	ぶどう天然果汁、ぶどう缶	
04 木	昼食	スタミナっとう井 小松菜の煮浸し けんちん汁	米、ながいも、三温糖 さといも(冷)、片栗粉	豚ひき肉、納豆、刻みのり 油揚げ、こんぶ(だし用) 木綿豆腐、鶏肉、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ こまつな、えのきたけ、にんじん だいこん、にんじん、ごぼう	しょうゆ、本みりん しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子パン 型抜きチーズ	牛乳パン(小麦・卵・乳)	牛乳 型抜きチーズ		
05 金	昼食	ご飯 ささみチーズフライ 豆苗と切り干し大根のごま和え トマトスープ	米 パン粉、小麦粉、なたね油 すりごま、三温糖	鶏ささみ、卵、粉チーズ	トウモロコシ、にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、しめじ、にんじん	塩、こしょう しょうゆ ケチャップ、コンソメ、塩
	午後おやつ	プリン 菓子	英字ビスケット(小麦・乳)	プリン(卵・乳不使用)		
06 土	昼食	牛乳 スーラータンメン 果物	ゆで中華そば(冷)、片栗粉、ごま油	牛乳 豚肉、卵	はくさい、白ねぎ、にんじん、干しいたけ バナナ	酢、しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう
08 月	昼食	ロールパン タンドリーチキン スパゲティサラダ コーンスープ	ロールパン 三温糖 スパゲティ(乾)、マヨネーズ 片栗粉、なたね油	鶏肉、ヨーグルト、味噌 ツナ 牛乳、ベーコン	しょうが、にんにく きゅうり、ブロッコリー、にんじん クリームコーン缶、たまねぎ	カレー粉 塩、こしょう コンソメ、食塩
	午後おやつ	冷菓 菓子 (幼児のみ)菓子	みかんシャーベット プチスティック(小麦) かぼちゃと米粉のロールクッキー			
09 火	昼食	ご飯 大豆と根菜のトマト煮 チンゲンサイのナムル	米 なたね油 ごま油	だいず水煮、牛肉、味噌 味付けもみのり	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、れんこん、ごぼう チンゲンサイ、もやし、にんじん	コンソメ、塩 しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★板麩のかりんとう (幼児のみ)菓子	焼ふ(板ふ)、黒砂糖、なたね油	牛乳 かみかみこんぶ		しょうゆ
10 水	昼食	ご飯 ちくわ磯田揚げ オクラの土佐和え すまし汁	米 なたね油、小麦粉、片栗粉	ちくわ(卵)、あおのり	オクラ にんじん、えのきたけ、たまねぎ	しょうゆ、糸かつお だしかつお、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★抹茶トースト	食パン、グラニュー糖、マーガリン	牛乳		抹茶
11 木	昼食	ハヤシライス じゃこサラダ カップヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、バター 三温糖、白ごま	豚肉、スキムミルク チリメン 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) だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	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 しょうゆ、酢
	午後おやつ	牛乳 ワッフル ブルー	ワッフル(小麦・卵・乳)	牛乳	ブルー(乾)	
12 金	昼食	ご飯 千草卵 いんげん胡麻和え 味噌汁	米 三温糖、なたね油 すりごま、三温糖	卵、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ、干しひき いんげん なす、たまねぎ	しょうゆ しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	クラッカー(小麦) のり巻きあられ	味噌、油揚げ、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	なし	
13 土	昼食	牛乳 豚みそ井 わかめスープ	米、三温糖、なたね油 ごま油	牛乳 豚肉、味噌 わかめ(乾)	たまねぎ、なす、チンゲンサイ、赤ピーマン はくさい、もやし、にんじん	しょうゆ、塩 コンソメ

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
16 火	昼食	しょうがごはん 鯖のレモン風味焼き ひじき豆 味噌汁	米 こんにゃく、三温糖、ごま油	こんぶ(だし用) さば だいず水煮、油揚げ 絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	しょうが にんじん、いんげん(冷)干しひじき はくさい、しめじ、にんじん	しょうゆ、塩 塩、レモン、パセリ粉 本みりん、しょうゆ、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	豆乳ヨーグルト 菓子	おとうふ屋さんのビスケット(小麦・ごま)	豆乳ヨーグルト		
17 水	昼食	和風ラーメン コロッケ 果物	ゆで中華そば(冷)、ごま油 コロッケ、なたね油	豚肉、のり(幼児のみ)	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、とうもろこし オレンジ	しょうゆ、中華だしの素、塩 
	午後おやつ	牛乳 洋菓子(ケーキまたはゼリー)	ケーキ(小麦・卵・乳)またはゼリー	牛乳		
18 木	昼食	ごはん 鶏と根菜のさっぱり煮 納豆マヨ和え	米 さつまいも、三温糖 マヨネーズ	鶏肉 挽きわり納豆、わかめ(乾)	だいこん、にんじん、れんこん、干しいたげ、しょうが キャベツ、にんじん	しょうゆ、酢、オイスターソース、中華だしの素 しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	牛乳 ★ボンデケーキ	ホットケーキ粉、白玉粉	牛乳 牛乳、卵、チーズ、粉チーズ		
19 金	昼食	タコライス にんじゃがしりしり わかめスープ	米、バター じゃがいも、三温糖	豚ひき肉、チーズ ツナ わかめ(乾)	たまねぎ、レタス、コーン(冷)、しょうが、にんにく にんじん もやし、にら、キャベツ	ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉 しょうゆ、本みりん 鶏ガラスープ、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
20 土	昼食	牛乳 肉うどん 南瓜の甘煮	ゆでうどん(冷) 三温糖	牛乳 牛肉、こんぶ(だし用)、わかめ(乾) こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ かぼちゃ 	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、だしかつお
	22 月	昼食	ごはん 鮭の塩こうじ焼き キャベツとちくわの梅おかか和え 味噌汁	米 塩こうじ 三温糖、ごま油	さけ ちくわ(卵) 絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	キャベツ、にんじん たまねぎ、えのき、水菜 
24 水	昼食	★おはぎ 親子丼 きゅうりとじゃこの酢の物 味噌汁	米、もち米	ゆであずき、きな粉		塩
	午後おやつ	牛乳 菓子 (幼児のみ)菓子	ベアビスケット(小麦・乳) きかん棒	牛乳 鶏肉、卵、高野豆腐、きざみのり チリメン、わかめ(乾) 味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、みつば きゅうり だいこん、白ねぎ、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしかつお 酢、しょうゆ だしかつお
25 木	昼食	ジョア ミートスパゲティ キャベツ入りごぼうのマヨサラダ	スパゲティ(冷)、なたね油、三温糖 マヨネーズ、三温糖	ジョア(プレーン) 合びき肉、粉チーズ ベーコン	キャベツ、たまねぎ、ごぼう きゅうり、キャベツ、ごぼう	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩 しょうゆ
	午後おやつ	★ねぎじゃこチャーハン	米、ごま油	チリメン	白ねぎ、とうもろこし(冷)、万能ねぎ	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう
26 金	昼食	ごはん 肉じゃが ツナわかめサラダ	米 じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、なたね油 三温糖	牛肉、こんぶ(だし用) ツナ、わかめ(乾)	たまねぎ、にんじん、いんげん(冷) キャベツ、にんじん	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 菓子パン	ホワイトミルク(小麦・乳・卵)	牛乳		
27 土	昼食	牛乳 チキンごぼうサンド 野菜スープ	コッペパン、マヨネーズ、三温糖、すりごま じゃがいも	牛乳 鶏肉 あらびきウインナー	ごぼう、きゅうり、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん	酢、しょうゆ、塩 コンソメ、塩、こしょう
	29 月	昼食	ごはん 焼き鳥風照り焼きチキン 昆布和え 味噌汁	米 三温糖、片栗粉	鶏肉 塩こんぶ 厚揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	白ねぎ きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、はくさい、なめこ
30 火	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		
	昼食	ごはん あじの竜田揚げ ブロッコリーのおかか和え 豆乳味噌汁	米 なたね油、片栗粉	あじ 鶏肉、豆乳、味噌、こんぶ(だし用)	しょうが ブロッコリー かぼちゃ、たまねぎ、しめじ 種無し平柿	しょうゆ しょうゆ、糸かつお だしかつお

★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	486kcal	563kcal	411kcal	471kcal
たんぱく質	19.6g	21.0g	17.1g	17.6g
脂質	16g	15.0g	14.7g	13.0g
カルシウム	197mg	270mg	226mg	225mg
ビタミンC	20mg	18mg	16mg	18mg

🌸お誕生日おめでとうメニューです。9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。

