



こんだてひょう



日曜	時間帯	献立	材料名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
01月	昼食	ご飯 鮭の塩こうじ焼き ちゅるちゅるピーマン けんちん汁	米 塩こうじ しらつき、三温糖、白ごま、ごま油 片栗粉	さけ 豚肉、こんぶ(だし用) 木綿豆腐、鶏肉、こんぶ(だし用)	ピーマン、にんじん だいこん、にんじん、葉ねぎ、ごぼう	しょうゆ、本みりん、だしあつお しょうゆ、だしあつお
	午後おやつ	牛乳 ワッフル プルーン	ワッフル(小麦・卵・乳)	牛乳	ブルーン(乾)	
02火	昼食	スタミナつとう丼 高野豆腐の卵とじ すまし汁	米、ながいも、三温糖 三温糖	豚ひき肉、納豆、刻みのり 卵、高野豆腐、こんぶ(だし用) はんぺん(卵)、わかめ(乾)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ こまつな たまねぎ、にんじん	しょうゆ、本みりん だしあつお、しょうゆ しょうゆ、だしあつお、塩
	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		
03水	昼食	ご飯 韓国風肉じゃが ほうれん草ともやしのナムル	米 じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、ごま油 白ごま、ごま油	鶏肉、こんぶ(だし用)	たまねぎ、白ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、いんげん(冷) ほうれんそう、大豆もやし、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしあつお、コチュジャン しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ポンデケージョ	ホットケーキ粉、白玉粉	牛乳 牛乳、卵、チーズ、粉チーズ		
04木	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	キャベツ、チンダンサイ、もやし、にんじん、コーン(冷) ほうれんそう 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	大根葉とツナのごはん	米	ツナ	だいこん(葉)	
05金	昼食	ご飯 ブリカツ キャベツときゅうりのゴマ酢和え 柏汁	米 パン粉、小麦粉、なたね油、三温糖 すりごま、三温糖 さといも(冷)	ぶり、卵 豚肉、油揚げ、味噌	キャベツ、きゅうり だいこん、にんじん、葉ねぎ	中濃ソース、ケチャップ、こしょう、塩 しょうゆ、酢 酒かす、しょうゆ、だしあつお
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	ベアビスケット(小麦・乳) きかん棒		りんご	
06土	昼食	牛乳 エビピラフ ミルクスープ	米、バター	牛乳 えび(冷) 牛乳、鶏肉	たまねぎ、にんじん、コーン(冷)、ピーマン たまねぎ、かぼちゃ、にんじん	コンソメ、塩 コンソメ、塩
08月	昼食	ご飯 鶏肉のごまパン粉焼き ツナわかめサラダ スープ	米 パン粉、白ごま、なたね油 三温糖	鶏肉 ツナ、わかめ(乾) ベーコン	にんにく キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、カリフラワー、しめじ	しょうゆ 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	ジョア ★ふかし芋	さつまいも	ジョア(プレーン)		
09火	昼食	ロールパン 鮭のクリームシチュー ミモザサラダ	ロールパン じゃがいも、小麦粉、バター マヨネーズ	牛乳、さけ、スキムミルク 卵	たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう キャベツ、プロッコリー、こまつな	コンソメ、こしょう、塩 こしょう、塩
	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	
10水	昼食	ご飯 大根と豚肉のみそ煮 青菜ときのこのポン酢あえ	米 さといも、板こんにゃく、三温糖、なたね油 三温糖	豚肉、味噌、こんぶ(だし用)	だいこん、にんじん、いんげん(冷) ほうれんそう、しゅんぎく、えのきたけ、にんじん、しめじ	しょうゆ、だしあつお、本みりん ポン酢しようゆ
	午後おやつ	牛乳 ★板麩のかりんとう (幼児のみ)菓子	板ふ、黒砂糖、なたね油 小魚せん(ゴマ・えび)	牛乳		
11木	昼食	三色どんぶり かぶの塩こんぶサラダ すまし汁	米、三温糖、なたね油 なたね油、三温糖	鶏ひき肉、卵 塩こんぶ 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	ほうれんそう、しょうが かぶ、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん	しょうゆ、塩 酢 しょうゆ、だしあつお、塩
	午後おやつ	牛乳 たい焼き	たい焼き(小麦・卵・乳、冷)	牛乳		
12金	昼食	わかめご飯 たらの野菜あんかけ 雪鍋汁	米 なたね油、片栗粉、三温糖	わかめ(乾) たら 豚肉、油揚げ、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、干しこいだけ はくさい、だいこん、えのきたけ、葉ねぎ	本みりん、塩 酢、しょうゆ、コンソメ しょうゆ、だしあつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ハムチーズサンド	食パン、マーガリン	牛乳 スライスチーズ、ハム(卵)		
13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、干しこいだけ バナナ	酢、しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう

日曜	時間帯	献立	材料名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
15月	昼食	ご飯 煮魚 酢の物 すまし汁	米 三温糖 三温糖 切り麸	さば かまぼこ(卵)、わかめ(乾) こんぶ(だし用)	しょうが はくさい、きゅうり たまねぎ、えのきたけ、水菜	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ、塩 しょうゆ、だしあつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★きなこ揚げパン	牛乳 きな粉 コッペパン、三温糖、なたね油	牛乳 きな粉		塩
16火	昼食	冬野菜のカレーライス じやこサラダ カップヨーグルト	米、さといも(冷) 三温糖、白ごま	豚ひき肉 チリメン ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、カリフラー、れんこん、にんじん、コーン(冷) だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	カレールウ、コンソメ しょうゆ、酢
	午後おやつ	★長芋のお好み焼き	ながいも、小麦粉、三温糖	卵、豚肉、あおのり	キャベツ、葉ねぎ	お好みソース、ウスターソース、ケチャップ、だしあつお、塩、粉かつお
17水	昼食	ご飯 大豆と根菜のトマト煮 チングンサイのツナマヨ和え	米 なたね油 マヨネーズ	だいす水煮、牛肉、味噌 ツナ	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、れんこん、ごぼう チングンサイ、もやし	コンソメ、塩 塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 ★抹茶のおからケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 卵、牛乳、おから、スキムミルク、甘納豆		抹茶、ベーキングパウダー
18木	昼食	ご飯 焼き鳥風照り焼きチキン カムカムサラダ 味噌汁	米 三温糖、片栗粉 ごま油、三温糖 さといも(冷)	鶏肉 油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	白ねぎ もやし、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん たまねぎ、なめこ	本みりん、しょうゆ、塩 しょうゆ、塩、こしょう だしあつお
	午後おやつ	牛乳 菓子パン	牛乳 メープルクロワッサン(小麦、乳、卵)	牛乳		
19金	昼食	ご飯 鮭のトマトマヨ焼き きゅうりとブロッコリーのサラダ スープ	米 マヨネーズ なたね油、三温糖	さけ ベーコン	トマト きゅうり、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん	塩、こしょう しょうゆ、塩 鶏ガラスープ、塩
	午後おやつ	牛乳 洋菓子(ケーキまたはゼリー) (幼児のケーキ選択者のみ)菓子	ケーキ(小麦・卵・乳)またはゼリー ウエハース(小麦)	牛乳		
20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 じやがいも	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
22月	昼食	ご飯 鰯のゆずみそ焼き 切り干し大根の旨煮 味噌汁	米 三温糖 板こんにゃく、三温糖	さわら、白みそ 油揚げ 味噌、こんぶ(だし用)	ゆず果皮 切り干しだいこん、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、えのきたけ	本みりん、しょうゆ、塩 しょうゆ、本みりん だしあつお
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	ミニのりすけ		みかん	
23火	昼食	ご飯 中華風卵焼き チングンサイのナムル すまし汁	米 三温糖、片栗粉、ごま油 ごま油	卵、豚ひき肉 味付けもみのり かまぼこ(卵)、わかめ(乾)	たまねぎ、たけのこ(水煮)、にんじん、にら、干しいたけ、しょうが チングンサイ、もやし、にんじん たまねぎ、はくさい	しょうゆ、オイスターソース、中華スープ しょうゆ、塩 しょうゆ、だしあつお、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 だいす水煮、かえりちりめん		しょうゆ
24水	昼食	中華どんぶり 春雨サラダ スープ	米、片栗粉、三温糖、ごま油 はるさめ、三温糖、ごま油、なたね油	豚肉 卵、ハム 絹ごし豆腐、わかめ(乾)	はくさい、にんじん、たけのこ(水煮)、にら、干しいたけ、しょうが もやし、きゅうり 白ねぎ、にんじん	しょうゆ、中華だしの素、こしょう 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★さつまいものクラスク	さつまいも、三温糖、なたね油、バター	牛乳 スキムミルク		
25木	昼食	ご飯 フライドチキン 花野菜のアーリオオーリオ ミネストローネ	米 なたね油、片栗粉、小麦粉	鶏肉 ベーコン	カリフラー、ブロッコリー、にんじん、にんにく ホールトマト、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん	ワイン(赤)、しょうゆ、塩、ナツメグ、こしょう 塩、こしょう コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムホイップサンド	ドックパン、三温糖	牛乳 生クリーム、ヨーグルト	いちごジャム	
26金	昼食	ご飯 筑前煮 絹あつ和え	米 さといも、板こんにゃく、三温糖 三温糖、すりごま	鶏肉、ちくわ(卵)、こんぶ(だし用) 厚揚げ、白みそ	はいこん、たけのこ(水煮)、にんじん、ごぼう、れんこん、干しいたけ、いんげん(冷) ほうれんそう、しめじ、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしあつお しょうゆ、本みりん、酢、塩
	午後おやつ	プリン 菓子		プリン(卵不使用・乳) きらす揚げ(小麦)		
27土	昼食	牛乳 肉うどん 金時煮豆	ゆでうどん(冷) 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 金時豆(乾)	しょうゆ、本みりん、だしあつお 塩

★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。

		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		490kcal	563kcal	410kcal	471kcal
たんぱく質		19.9g	21.0g	17.1g	17.6g
脂質		16g	15.0g	14.5g	13.0g
カルシウム		192mg	270mg	224mg	225mg
ビタミンC		24mg	18mg	19mg	18mg

お誕生日おめでとうメニューです。12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。

