



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 金	昼食	スタミナっとう丼 高野豆腐とふきの含め煮 すまし汁	米、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)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、干しひじき、干しいたけ ふき、にんじん たまねぎ、だいこん、にんじん、トウモロコシ	しょうゆ、本みりん だしかつお、しょうゆ、本みりん、塩 しょうゆ、だしかつお、塩
	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) 子どもの日ゼリー 鯉ボーロ(小麦・卵)			
02 土	昼食	牛乳 カレーうどん 果物	ゆでうどん(冷)、片栗粉	牛乳 豚肉、油揚げ、こんぶ(だし用)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん オレンジ	カレーウ、しょうゆ、本みりん、だしかつお
07 木	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 塩こうじ 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 キャベツ、なめこ、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	プリン 菓子	プチスティック(小麦)	プリン(卵不使用、乳)		
08 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、たこ焼きソース、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		
09 土	昼食	牛乳 ポテサラドック 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	塩、こしょう コンソメ、塩
11 月	昼食	ご飯 鯖のレモン風味焼き キャベツ入りごぼうのマヨサラダ スープ	米 マヨネーズ、三温糖	さば ベーコン	レモン、パセリ粉 きゅうり、キャベツ、ごぼう かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	塩 しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 ワッフル 型抜きチーズ	ワッフル(小麦・卵・乳)	牛乳 型抜きチーズ		
12 火	昼食	ご飯 鶏の若草揚げ アスパラとじゃこの和え物 味噌汁	米 小麦粉、なたね油、片栗粉 ごま油、三温糖 じゃがいも	鶏肉、あおのり チリメン 味噌、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	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	塩 しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★ミロトースト	食パン、マーガリン、グラニュー糖	牛乳		ミロ
13 水	昼食	ご飯 筑前煮 中華風春雨サラダ	米 さといも、板こんにやく、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	かいてん、おろし(ゆで)、ごぼう、ごぼう、にんじん、干しいたけ、しいたけ(ゆで)	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	
14 木	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、梅肉 はくさい、なめこ、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしかつお ぼん酢しょうゆ、しょうゆ、糸かつお
	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(ごま・えび)	牛乳		
15 金	昼食	ロールパン カレーミートオムレツ スパゲティサラダ スープ	ロールパン じゃがいも、三温糖 スパゲティ(乾)、マヨネーズ	卵、豚ひき肉、牛乳 ツナ	たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン きゅうり、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、スナップえんどう	カレーウ、ウスターソース、コンソメ、塩 塩、こしょう コンソメ、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
16 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、たけのこ(ゆで)、干しいたけ りんご	酢、しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう
18 月	昼食	ご飯 鶏の香味焼き 豆苗と切り干し大根のごま和え 味噌汁	米 ごま油 すりごま、三温糖	鶏肉 細ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	白ねぎ、しょうが トウモロコシ、にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、にんじん	しょうゆ、本みりん しょうゆ だしかつお
	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

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
19 火	昼食	チキンピラフ コールスローサラダ スープ	米、バター マヨネーズ じゃがいも	鶏肉 ハム	たまねぎ、にんじん、コーン(冷)、ピーマン きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、キャベツ、しめじ	コンソメ、塩 塩、こしょう コンソメ、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	
20 水	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	だいず水煮、牛肉、味噌 ツナ、わかめ(乾)	たまねぎ、ホールトマト、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	★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、だしかつお、塩、粉かつお
21 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 こまつな、もやし、にんじん	塩 しょうゆ、コンソメ、こしょう、塩 深煎りごまドレッシング(卵)、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★じゃこチップ 菓子	三温糖、スライスアーモンド カルテツサブレ(小麦・卵・乳)	牛乳 かえりちりめん		しょうゆ、本みりん
22 金	昼食	ご飯 白身魚のフライ きゅうりの黒ごまサラダ スープ	米 パン粉、なたね油、小麦粉、三温糖 黒ごま	たら、卵 絹ごし豆腐	きゅうり、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、こまつな、えのきたけ	中濃ソース、ケチャップ、塩、こしょう しょうゆ、塩 鶏ガラスープ、塩
	午後おやつ	★マカロニナポリタン	マカロニ、なたね油、バター	あらびきウインナー	たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース・濃厚ソース、塩
23 土	昼食	牛乳 ガバオライス スープ	米、三温糖	牛乳 鶏ひき肉 わかめ(乾)	たまねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン たまねぎ、キャベツ、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
25 月	昼食	ご飯 煮魚 酢の物 味噌汁	米 三温糖 三温糖	さば かまぼこ(卵)、わかめ(乾) 油揚げ、こんぶ(だし用)、味噌	しょうが はくさい、きゅうり たまねぎ、にんじん、えのきたけ	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ、塩 しょうゆ、だしかつお、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		
26 火	昼食	ご飯 ねぎ塩チキン アスパラとトマトのサラダ 豆乳スープ	米 ごま油、三温糖 なたね油、三温糖	鶏肉 ツナ 豆乳	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 たまねぎ、キャベツ、スナップえんどう、にんじん	塩、鶏ガラスープ 酢、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	ミニのりすけ かぼちゃと米粉のロールクッキー		メロン	
27 水	昼食	カツカレー (トンカツ) キャベツのマヨサラダ カップヨーグルト	米、じゃがいも、なたね油 なたね油、パン粉、小麦粉 マヨネーズ	卵、豚肉 チーズ、ハム ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷) キャベツ、にんじん	カレールー、コンソメ こしょう、塩 塩、こしょう
	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		
28 木	昼食	ご飯 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、干しいたけ、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 ★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
29 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	キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん 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	★中華風おこわ	もち米、米、つきこんにやく、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
30 土	昼食	牛乳 豚肉のしょうが焼き丼 わかめスープ	米、三温糖、なたね油 白ごま、ごま油	牛乳 豚肉 わかめ(乾)	たまねぎ、キャベツ、れんこん、にんじん、しょうが はくさい、にんじん、もやし	しょうゆ、本みりん コンソメ

★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	493kcal	563kcal	401kcal	471kcal
たんぱく質	19.1g	21.0g	16.2g	17.6g
脂質	16.5g	15.0g	14.8g	13.0g
カルシウム	171mg	270mg	197mg	225mg
ビタミンC	22mg	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。

