



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 水	昼食	ちゃんぽん 豚レバーの甘辛あえ 果物	ゆでちゃんぽん麺(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、みりん
	午後おやつ	★ひじきご飯	米、三温糖	油揚げ、こんぶ(だし用)	にんじん、干しひじき	しょうゆ、本みりん
02 木	昼食	ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き アスパラとじゃこの和え物 豆乳スープ	米 マヨネーズ、三温糖 ごま油、三温糖	鶏肉 チリメン 豆乳、ベーコン	梅肉 キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん たまねぎ、ズッキーニ、にんじん	しょうゆ、塩、しょうゆ しょうゆ 鶏ガラスープ
	午後おやつ	牛乳 ★じゃが芋のチーズ焼き	じゃがいも、バター	牛乳 とろけるチーズ	コーン(冷)、パセリ粉	塩
03 金	昼食	わかめご飯 あじの南蛮漬け 豚汁	米 三温糖、なたね油、小麦粉	わかめ(乾) あじ 豚肉、味噌	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	本みりん、塩 酢、しょうゆ、塩 だしかつお
	午後おやつ	冷凍菓子 (幼児のみ)菓子	みかんシャーベット クラッカー(小麦) きかん棒			
04 土	昼食	牛乳 ウインナードッグ ミルクスープ	ドッグパン さつまいも、片栗粉	牛乳 あらびきウインナー 牛乳、鶏肉	キャベツ たまねぎ、にんじん、コーン(冷)	ケチャップ、塩、カレー粉 コンソメ
06 月	昼食	しょうがごはん 鯖のレモン風味焼き カムカムサラダ 味噌汁	米 ごま油、三温糖	こんぶ(だし用) さば 絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	新しょうが レモン、パセリ もやし、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん たまねぎ、つるむらさき	しょうゆ、塩 塩 しょうゆ、塩、こしょう だしかつお
	午後おやつ	牛乳 黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう	牛乳		
07 火	昼食	七タちらし 星のハンバーグ すまし汁	米、砂糖、三温糖	卵、鮭(ほぐし)瓶、高野豆腐、こんぶ(だし用) 星のハンバーグ(冷) こんぶ(だし用)	にんじん、れんこん、コーン(冷)、さやえんどう、干しいたけ たまねぎ、オクラ、えのきたけ	酢、しょうゆ、本みりん、塩 しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	七タゼリー 菓子 (幼児のみ)菓子	七タゼリー 星っこ かぼちゃと米粉のロールクッキー			
08 水	昼食	ご飯 豚肉のケチャップ焼き チンゲンサイのツナマヨ和え スープ	米 三温糖 マヨネーズ じゃがいも	豚肉 ツナ 鶏ひき肉	チンゲンサイ、もやし たまねぎ、にんじん、セロリー	ケチャップ、ウスターソース、本みりん 塩、こしょう 鶏ガラスープ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★シュガートースト	食パン、マーガリン、グラニュー糖	牛乳		
09 木	昼食	ご飯 肉豆腐 ナスの中華漬け	米 糸こんにやく、三温糖 なたね油、ごま油、三温糖	木綿豆腐、豚肉、こんぶ(だし用) 鶏肉	たまねぎ、にんじん、たけのこ煮煮、干しいたけ なす、にんじん、小口ねぎ、しょうが	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、酢
	午後おやつ	牛乳 ゆでとうもろこし 菓子	ミニのりすけ	牛乳	とうもろこし	
10 金	昼食	スタミナうどん井 きゅうりナムル 味噌汁	米、三温糖 白ごま、ごま油、三温糖	豚ひき肉、納豆、刻みのり わかめ(乾) 厚揚げ、味噌、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 もやし、きゅうり、コーン(冷) たまねぎ、なす、えのきたけ	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★かぼちゃのプチパン	ホットケーキ粉、バター、三温糖	牛乳	かぼちゃ	
11 土	昼食	牛乳 和風ラーメン 果物	ゆで中華そば(冷)、ごま油	牛乳 豚肉、煮干し、こんぶ(だし用)	チンゲンサイ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン(冷)、葉ねぎ バナナ	しょうゆ、本みりん、だしかつお、塩、こしょう
	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
14 火	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、たこ焼きソース、こしょう、塩、ウスターソース しょうゆ、酢
	午後おやつ	牛乳 ★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	
15 水	昼食	ご飯 鮭のトマトマヨ焼き きゅうりの黒ごまサラダ スープ	米 マヨネーズ 黒ごま	さけ 鶏肉	トマト きゅうり、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しめじ	塩、こしょう しょうゆ、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)こんぶ	おとうふ屋さんのビスケット(小麦・ごま)	かみかみこんぶ		
16 木	昼食	ご飯 肉じゃが ビーフンサラダ	米 じゃがいも、糸こんにやく、三温糖、なたね油 ビーフン、三温糖、ごま油	牛肉、こんぶ(だし用) ハム	たまねぎ、にんじん、いんげん(冷) きゅうり、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
	午後おやつ	ジョア ★じゃこチップ 菓子	三温糖、スライスアーモンド カルデツサブレ(小麦・卵・乳)	ジョア(プレーン) かえりちりめん		しょうゆ、本みりん

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
17 金	昼食	ロールパン 鶏の唐揚げ (幼児のみ)エビフライ ちくわ入りマヨサラダ スープ	ロールパン なたね油、米粉、小麦粉、片栗粉 なたね油 マヨネーズ	鶏肉 エビフライ(小麦) ちくわ(卵) あらびきウインナー	しょうが、にんにく きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、レタス、にんじん	しょうゆ しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 洋菓子(ケーキ)	ケーキ(小麦・卵・乳)またはゼリー	牛乳		
18 土	昼食	牛乳 ガパオライス 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 キャベツ、白ねぎ、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
	午後おやつ	冷菓 菓子 (幼児のみ)菓子	ベアビスケット(小麦・乳)	豚肉 かにかまぼこ(卵)、わかめ(乾) 絹ごし豆腐 牛乳アイス	はくさい、にんじん、にら、干しいたけ、しょうが きゅうり キャベツ、白ねぎ、コーン(冷)	しょうゆ、中華だしの素、こしょう 酢、しょうゆ コンソメ、塩
22 水	昼食	中華どんぶり きゅうりの酢の物 スープ	米、片栗粉、三温糖、ごま油 三温糖、すりごま	焼き豆腐、鶏肉、こんぶ(だし用) 挽きわり納豆	はくさい、たまねぎ、葉ねぎ オクラ	しょうゆ 糸かつお、しょうゆ
	午後おやつ	★黒糖わらびもち 菓子	わらび餅粉、三温糖、黒砂糖 小丸ちゃん	きな粉		
23 木	昼食	ごはん あじのアーモンドフライ かぼちゃのサラダ トマトスープ	米 小麦粉、パン粉、なたね油、スライスアーモンド マヨネーズ	あじ、卵 ハム 鶏肉	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン(冷) たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん	塩、こしょう 塩、こしょう ケチャップ、コンソメ、塩
	午後おやつ	果物 菓子	おとうふ屋さんのいそべ揚げ(えび)		すいか	
24 金	昼食	うなぎのスタミナ丼 冬瓜のそぼろあんかけ すまし汁	米、三温糖 三温糖、片栗粉 切り麩	うなぎ蒲焼、卵 鶏ひき肉 こんぶ(だし用)	ほうれんそう とうがん、しょうが たまねぎ、にんじん、水菜	塩 しょうゆ しょうゆ、だしかつお、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、粒かつお
25 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	カレー粉、しょうゆ、本みりん、だしかつお
	午後おやつ	ごはん 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 じゃがいも	さけ 豚肉、こんぶ(だし用) 味噌、油揚げ、こんぶ(だし用)	ピーマン、にんじん たまねぎ、つるむらさき	しょうゆ、本みりん、だしかつお だしかつお
28 火	昼食	牛乳 菓子パン	メープルクロワッサン(小麦・卵・乳)	牛乳		
	午後おやつ	ごはん 鶏の和風レモン オクラの土佐和え 味噌汁	米 片栗粉、なたね油、三温糖	鶏肉、こんぶ(だし用) 絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	レモン オクラ たまねぎ、みょうが デラウェア	しょうゆ、本みりん、だしかつお、塩 しょうゆ、糸かつお だしかつお
29 水	昼食	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	プチスティック(小麦) 小魚せん(えび・ごま)			
	午後おやつ	ごはん タコライス ツナわかめサラダ 冬瓜の中華風スープ	米、バター 三温糖	豚ひき肉、チーズ ツナ、わかめ(乾) 卵	トマト、たまねぎ、レタス、コーン(冷)、しょうが、にんにく キャベツ、にんじん とうがん、えのきたけ、葉ねぎ、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉 酢、しょうゆ、塩 鶏ガラスープ、塩
30 木	昼食	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		
	午後おやつ	ごはん 鯖のカレーソテー 小松菜の棒々鶏風 スープ	米 強力粉 ごまペースト	塩さば 鶏肉	こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、にんじん	カレー粉 深煎りゴマドレッシング(卵)、しょうゆ 鶏ガラスープ、塩
31 金	昼食	牛乳 ★大学芋	さつまいも、三温糖、なたね油、黒ごま	牛乳		酢
	午後おやつ	ごはん 大豆と根菜のトマト煮 マカロニサラダ	米 なたね油 マヨネーズ、マカロニ	だいず水煮、牛肉、味噌 ハム	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、れんこん、ごぼう きゅうり、キャベツ、にんじん	コンソメ、塩 こしょう、塩



★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	485kcal	563kcal	414kcal	471kcal
たんぱく質	19.1g	21.0g	16.9g	17.6g
脂質	15.9g	15.0g	14.9g	13.0g
カルシウム	169mg	270mg	214mg	225mg
ビタミンC	20mg	18mg	17mg	18mg

🌸お誕生日おめでとうメニューです。7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。