



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 水	昼食	ちゃんぼん 豚レバーの甘辛あえ 果物	ゆでちゃんぼん麺(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、薬ねぎ	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	七夕ちらし 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	七夕ゼリー 菓子 (幼児のみ)菓子	七夕ゼリー 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 糸こんにゃく、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、たけのこ水煮、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	スタミナっとう井 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、薬ねぎ、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)、薬ねぎ バナナ	しょうゆ、本みりん、だしかつお、塩、こしょう
13 月	昼食	ご飯 鶏の香味焼き 切り干し大根のナムル かき玉味噌汁	米 ごま油 ごま油、三温糖	鶏肉 ハム 卵、味噌、こんぶ(だし用)	白ねぎ、しょうが にんじん、切り干しだいこん トマト、たまねぎ、えのきたけ	しょうゆ、本みりん しょうゆ、塩、こしょう 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
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	メロン	
16 木	昼食	ご飯 肉じゃが ビーフンサラダ	米 じゃがいも、糸こんにゃく、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 カルテツサブレ(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	牛乳 菓子(幼児のみ)菓子	ベアビスケット(小麦・乳)	牛乳アイス	プルーン(乾)	
21火	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	豚肉 かにかまぼこ(卵)、わかめ(乾) 絹ごし豆腐	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
	午後おやつ	冷凍 菓子(幼児のみ)菓子				
22水	昼食	ご飯 すき焼き風煮 オクラ納豆	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) 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	ご飯 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 キャベツ、葉ねぎ	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		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	牛乳 菓子パン	メープルクロワッサン(小麦・卵・乳)	牛乳		
27月	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 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
	午後おやつ	牛乳 菓子パン		牛乳		
28火	昼食	ご飯 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
	午後おやつ	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)			
29水	昼食	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
	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		
30木	昼食	ご飯 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
	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
31金	昼食	ご飯 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	だいたい水煮、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
	午後おやつ	プリン 菓子		プリン(卵不使用・乳) さらざ揚げ(小麦)		



★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。