



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 鶏肉の梅マヨ焼き ひじき豆 味噌汁	米 マヨネーズ、三温糖 こんにゃく、三温糖、ごま油	鶏肉 だいたず水煮、油揚げ 絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	梅肉 にんじん、いんげん(冷)、干しひじき たまねぎ、なめこ、トウモロコシ	しょうゆ、塩 本みりん、しょうゆ、だしかつお 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 プチスティック(小麦) きかん棒			
02火	昼食	牛肉の混ぜ寿司 アスパラとじゃこの和え物 すまし汁	米、三温糖、白ごま ごま油、三温糖	牛肉、卵、こんぶ(だし用) チリメン こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	ごぼう、にんじん、いんげん(冷) 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、にんじん	酢、しょうゆ、本みりん、塩 しょうゆ しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	豆乳ヨーグルト 菓子	おとうふ屋さんのかりんとう(小麦・ごま・大豆)	豆乳ヨーグルト(ブルーベリー)		
03水	昼食	ご飯 あじの竜田揚げ きゅうりの黒ごまサラダ トマトスープ	米 片栗粉、なたね油 黒ごま	あじ 鶏肉	しょうが きゅうり、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、しめじ、にんじん	しょうゆ しょうゆ、塩 ケチャップ、コンソメ、塩
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	おとうふ屋さんの磯辺揚げ(えび・大豆) かぼちゃと米粉のロールクッキー		すいか	
04木	昼食	ご飯 肉豆腐 キャベツとちくわの梅おかか和え	米 糸こんにゃく、三温糖 三温糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉、こんぶ(だし用) ちくわ(卵)	たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ キャベツ、にんじん、梅肉	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 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	タコライス にんじゃがしりしり 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)	トマト、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、白ねぎ、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 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		
06土	昼食	牛乳 チキンサンド ミルクスープ	コッペパン、マヨネーズ さつまいも	牛乳 鶏肉 ベーコン、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、しめじ	ケチャップ、こしょう、塩 コンソメ、塩
	08月	昼食	しょうがごはん 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 切り麩	こんぶ(だし用) さけ 豚肉、こんぶ(だし用) 味噌、こんぶ(だし用)	しょうが ピーマン、にんじん たまねぎ、キャベツ、しめじ
09火	午後おやつ	★抹茶オレ ワッフル	ワッフル(小麦・卵・乳)	牛乳		グリンティー粉末
	昼食	夏野菜のチキンカレー じゃこサラダ カップヨーグルト	米、なたね油 三温糖、白ごま	鶏肉 チリメン ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、おぼろ、ホールトマト、なす、ズッキーニ、オクラ、にんじん だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	カレールー、ケチャップ、コンソメ しょうゆ、酢
10水	午後おやつ	ゆでとうもろこし 菓子	ミニのりすけ		とうもろこし	
	昼食	ご飯 すき焼き風煮 小松菜の棒々鶏風	米 糸こんにゃく、切り麩、三温糖 ごまペースト	焼き豆腐、牛肉、こんぶ(だし用) 鶏肉	はくさい、たまねぎ、葉ねぎ こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ 深煎りごまドレッシング(卵)、しょうゆ
11木	午後おやつ	牛乳 ★アナナスケーキ	小麦粉、バター、三温糖	卵、牛乳	パイン缶	ベーキングパウダー
	昼食	スタミナっとう丼 もやしとニラのゴマ酢あえ すまし汁	米、三温糖 ごまペースト、すりごま、三温糖	豚ひき肉、納豆、きざみのみり	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、干しひじき、干しいたけ 大豆もやし、にんじん、もやし、にら 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 酢、しょうゆ しょうゆ、だしかつお、塩
12金	午後おやつ	牛乳 ★オートミールクッキー	オートミール、バター、三温糖、小麦粉	牛乳 卵		
	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(マスカット) 合挽肉、粉チーズ ベーコン	たまねぎ、おぼろ、ホールトマト、いんげん、グリーンピース(卵)、豆蔻	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩 しょうゆ
13土	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、コーン(冷)、万能ねぎ	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう
	昼食	牛乳 豚みそ丼 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、にんじん、もやし	しょうゆ、塩 コンソメ
15月	昼食	ご飯 鯖のレモン風味焼き トマトサラダ 味噌汁	米 なたね油、三温糖 じゃがいも	さば ハム 味噌、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)	レモン、パセリ粉 トマト、キャベツ、にんじん たまねぎ	塩 酢、塩 だしかつお
	午後おやつ	冷凍菓子 (幼児のみ)菓子	ベアビスケット(小麦・乳) 小魚せん(ごま・えび)	牛乳アイス		
16火	午後おやつ	牛乳 ★かりんとパン プルーン	食パン、三温糖、黒砂糖、なたね油	牛乳		
	昼食	マーボーナス丼 きゅうりとじゃこの酢の物 中華スープ	米、片栗粉、三温糖、ごま油、なたね油 三温糖、すりごま	豚ひき肉、厚揚げ、赤みそ チリメン、わかめ(乾)	なす、白ねぎ、にら、にんにく、しょうが きゅうり たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ	しょうゆ、中華だしの素 酢、しょうゆ 鶏ガラスープ、



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	その他
17水	昼食	ご飯 肉じゃが ナスの中華漬け	米 <small>じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、なたね油</small> なたね油、ごま油、三温糖	牛肉、こんぶ(だし用) 鶏ささみ	たまねぎ、にんじん、いんげん(冷) なす、にんじん、万能ねぎ、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	★カルピスゼリー菓子	三温糖 ミレービスケット(小麦)	カルピス、アガー	もも缶	
18木	昼食	どうもろこしごはん タンドリーチキン ブロッコリーのおかか和え 豆乳スープ	米、バター 三温糖 さつまいも	鶏肉、ヨーグルト、味噌 豆乳	コーン(冷) しょうが、にんにく ブロッコリー たまねぎ、はくさい、しめじ	塩 カレー粉 しょうゆ、糸かつお コンソメ、塩
	午後おやつ	★わらびもち菓子	三温糖、わらび餅粉 花せんべい	きな粉		
19金	昼食	(乳児)ドックパン バーガーバンズ ハンバーグパテ ケチャップ (幼児のみ)添え野菜 星のコロッケ カムカムサラダ (幼児のみ)ぶどうジュース	ドックパン バーガーバンズ なたね油、コロッケ(冷) ごま油、三温糖	 ハンバーグパテ(冷)、スライスチーズ	 トマト、サラダ菜 もやし、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん ぶどう濃縮果汁	ケチャップ しょうゆ、塩、こしょう
	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		
20土	昼食	牛乳 スパゲッティナポリタン 果物	スパゲティ(冷)、バター、なたね油	牛乳 ベーコン	ホールトマト、たまねぎ、ピーマン、しめじ バナナ	ケチャップ、こしょう、塩
22月	昼食	ご飯 鶏肉のごまパン粉焼き マカロニサラダ 味噌汁	米 パン粉、白ごま、なたね油 マヨネーズ、マカロニ	鶏肉 ハム 油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	にんにく きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、なす、なめこ	しょうゆ こしょう、塩 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
23火	昼食	ビビンバ きゅうりの中華漬け 冬瓜の中華風スープ	米、三温糖、白ごま、ごま油 三温糖、ごま油	牛ひき肉、きざみのり	大豆もやし、ほうれん草、にんじん、切り干しだいこん、にんにく	しょうゆ、酢、塩 酢、しょうゆ、塩 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 だいち水煮、かえりちりめん	とうがん、えのきたけ、薬ねぎ、しょうが	しょうゆ
24水	昼食	ご飯 鶏と根菜のさっぱり煮 オクラの土佐和え	米 さつまいも、三温糖	鶏肉	だいこん、にんじん、れんこん、干しいたけ、しょうが	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	★チーズチヂミ	小麦粉、ごま油	えび(むき身:冷)、ピザ用チーズ、卵	たまねぎ、にんじん、にら	塩
25木	昼食	ジョア ロールパン なすとトマトのポークグラタン ポテトサラダ	ロールパン マカロニ、パン粉、オリーブ油 じゃがいも、マヨネーズ	豚ひき肉、ピザ用チーズ 卵、ハム	なす、たまねぎ、ホールトマト、パセリ、にんにく	ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう 塩、こしょう
	午後おやつ	★焼きビーフン	ビーフン、なたね油	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう
26金	昼食	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き アスパラとトマトのサラダ スープ	米 マヨネーズ、小麦粉 なたね油、三温糖	さけ、粉チーズ ハム 鶏肉	クリームコーン缶 トマト、キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん レタス、白ねぎ、えのきたけ、にんじん	塩、こしょう 酢、塩 鶏ガラスープ、塩
	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	牛乳		
27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、薬ねぎ 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
29月	昼食	牛丼 きゅうりと人参の昆布和え 味噌汁	米、三温糖、白ごま 切り麩	牛肉、油揚げ、こんぶ(だし用) 塩こんぶ 味噌、煮干し、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)	たまねぎ、ごぼう、薬ねぎ きゅうり、キャベツ、にんじん だいこん、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしかつお
	午後おやつ	プリン 菓子		プリン(卵不使用・乳) きらず揚げ(小麦)		
30火	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	だいち水煮、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	牛乳 ★水無月菓子	小麦粉、砂糖、甘納豆 小丸ちゃん	牛乳		

★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	480kcal	563kcal	408kcal	471kcal
たんぱく質	19.1g	21.0g	16.9g	17.6g
脂質	14.6g	15.0g	13.8g	13.0g
カルシウム	181mg	270mg	219mg	225mg
ビタミンC	19mg	18mg	15mg	18mg

お誕生日のおめでとうメニューです。6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。

