



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 火	昼食	ご飯 豚肉の味噌焼き オクラのチーズおかか和え 豆乳スープ	米 三温糖、ごま油 さつまいも	豚肉、味噌 クリームチーズ 豆乳、ベーコン 牛乳	しょうが、にんにく オクラ たまねぎ、にんじん、にら	本みりん しょうゆ、糸かつお 鶏ガラスープ
	午後おやつ	牛乳 非常用おやつ	うす焼きせんべい(アレルギーフリー)			
02 水	昼食	ご飯 大豆と根菜のトマト煮 チンゲンサイのツナマヨ和え	米 なたね油 マヨネーズ	だいず水煮、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 チンゲンサイ、もやし	コンソメ、塩 塩、こしょう
	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
03 木	昼食	親子丼 きゅうりの酢の物 味噌汁	米、三温糖、片栗粉 三温糖、すりごま 切り麩	鶏肉、卵、高野豆腐、きざみのり かにかまぼこ(卵)、わかめ(乾) 味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、みつば きゅうり だいこん、白ねぎ、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしかつお 酢、しょうゆ だしかつお
	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・乳・卵)	牛乳 かえりちりめん		しょうゆ、本みりん
04 金	昼食	ご飯 ささみチーズフライ 豆苗と切り干し大根のごま和え トマトスープ	米 パン粉、小麦粉、なたね油 すりごま、三温糖	鶏ささみ、卵、粉チーズ	トウモロコシ、にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、しめじ、にんじん	塩、こしょう しょうゆ ケチャップ、コンソメ、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	豆乳ヨーグルト(ブルーベリー)		
05 土	昼食	牛乳 スパゲッティナポリタン 果物	スパゲティー(冷)、バター、なたね油	牛乳 ベーコン、牛乳	たまねぎ、ピーマン、しめじ バナナ	ケチャップ、こしょう、塩
	07 月	昼食 ご飯 焼き鳥風照り焼きチキン 昆布和え 味噌汁	米 三温糖、片栗粉	鶏肉 塩こんぶ 厚揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	白ねぎ きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、はくさい、なめこ	本みりん、しょうゆ、塩 だしかつお
08 火	午後おやつ	冷菓 菓子 (幼児のみ)菓子	プチスティック(小麦・乳) 小魚せん(ゴマ)	みかんシャーベット		
	08 火	昼食 ご飯 鮭のトマトマヨ焼き キャベツとちくわの梅おかか和え すまし汁	米 マヨネーズ 三温糖、ごま油 切り麩	さけ ちくわ(卵) こんぶ(だし用)	トマト キャベツ、にんじん、梅肉 たまねぎ、にんじん、水菜	塩、こしょう ぼん酢しょうゆ、しょうゆ、糸かつお しょうゆ、だしかつお、塩
09 水	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		
	09 水	昼食 ご飯 肉じゃが ツナわかめサラダ	米 じゃがいも、糸こんにやく、三温糖、なたね油 三温糖	牛肉、こんぶ(だし用) ツナ、わかめ(乾)	たまねぎ、にんじん、いんげん(冷) 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、塩
10 木	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		
	10 木	昼食 スタミナうどん丼 オクラの土佐和え 味噌汁	米、三温糖	豚ひき肉、納豆、きざみのり 味噌、油揚げ、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	たまねぎ、にんじん、薬ねぎ、干しひじき、干しいたけ オクラ なす、たまねぎ	しょうゆ、本みりん しょうゆ、糸かつお だしかつお
11 金	午後おやつ	牛乳 ★マーラーカオ	ホットケーキ粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳 卵、牛乳	干しぶどう	しょうゆ
	11 金	昼食 ご飯 鶏の唐揚げ スパゲティサラダ カレースープ	米 米粉、なたね油、小麦粉、片栗粉 スパゲティー、マヨネーズ じゃがいも	鶏肉 ハム あらびきウインナー、スキムミルク	しょうが、にんにく きゅうり、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、にんじん	しょうゆ 塩、こしょう カレーパウダー、コンソメ、塩、こしょう
12 土	午後おやつ	牛乳 洋菓子(ケーキ)	ケーキ(小麦・乳・卵)またはゼリー	牛乳		
	12 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
14 月	昼食	ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き ちゅるちゅるピーマン 味噌汁	米 マヨネーズ、三温糖 しらたき、三温糖、白ごま、ごま油 切り麩	鶏肉 豚肉、こんぶ(だし用) 味噌、煮干し、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)	梅肉 ピーマン、にんじん だいこん、にんじん	しょうゆ、塩、しょうゆ しょうゆ、本みりん、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
15 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 ワッフル 型抜きチーズ	ワッフル(小麦・乳・卵)	牛乳 型抜きチーズ		

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
16 水	昼食	ご飯 すき焼き風煮 ビーフンサラダ	米 糸こんにゃく、切り麩、三温糖 ビーフン、三温糖、ごま油	焼き豆腐、牛肉、こんぶ(だし用) ハム	はくさい、たまねぎ、葉ねぎ きゅうり、キャベツ、にんじん	しょうゆ 酢、しょうゆ
	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
17 木	昼食	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁	米 バター、三温糖 さといも	さけ、味噌 鶏肉、木綿豆腐、こんぶ(だし用)	キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、えのき、にんにく だいこん、ごぼう、にんじん、葉ねぎ	本みりん、塩 しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	クラッカー かみかみこんぶ		なし	
18 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、本みりん
	午後おやつ	★おはぎ	米、もち米	ゆであずき、きな粉		塩 
19 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	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
	午後おやつ	冷菓 菓子 (幼児のみ)プルーン		牛乳アイス		
24 木	昼食	ご飯 ヤンニョムチキン チンゲンサイのナムル スープ	米 米粉、なたね油、小麦粉、三温糖、片栗粉、白ごま ごま油	鶏肉 もみのり	にんにく チンゲンサイ、もやし、にんじん たまねぎ、しいたけ、はくさい、にんじん	コチュジャン、本みりん、酢、しょうゆ、塩、こしょう しょうゆ、塩 鶏ガラスープ、塩
	午後おやつ	冷菓 菓子 (幼児のみ)プルーン	ベアビスケット(小麦)		プルーン(乾)	
25 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	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 たまねぎ、キャベツ、ズッキーニ、にんじん	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	(幼児)お月見団子 (乳児)お月見ゼリー 菓子	お月見団子 お月見ゼリー つぶせんべい			
26 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 オレンジ	しょうゆ、本みりん、だしかつお、塩、こしょう
	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、スキムミルク	たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース・中濃ソース、塩
28 月	昼食	ご飯 鯖のレモン風味焼き ひじき豆 味噌汁	米 こんにゃく、三温糖、ごま油	さば だいず水煮、油揚げ 絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	レモン、パセリ粉 にんじん、干しひじき、いんげん(冷) たまねぎ、にんじん	塩 本みりん、しょうゆ、だしかつお だしかつお
	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、スキムミルク	たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース・中濃ソース、塩
29 火	昼食	ロールパン カレーミートオムレツ キャベツ入りごぼうのマヨサラダ 豆乳スープ	ロールパン じゃがいも、三温糖 マヨネーズ、三温糖 さつまいも	卵、豚ひき肉、牛乳 ベーコン 豆乳	たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン きゅうり、キャベツ、ごぼう たまねぎ、はくさい、しめじ	カレールー、ウスターソース、コンソメ、塩 しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	豆乳クッキー きかん棒		かき	
30 水	昼食	ご飯 鶏と根菜のさっぱり煮 こまつなっとう	米 さつまいも、三温糖 三温糖	鶏肉 挽きわり納豆、チリメン	だいこん、にんじん、れんこん、干しいたけ、しょうが こまつな	しょうゆ、酢、オイスターソース、中華だしの素 しょうゆ
	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	

★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	477kcal	563kcal	477kcal	471kcal
たんぱく質	19.3g	21.0g	17g	17.6g
脂質	16.0g	15.0g	14.9g	13.0g
カルシウム	161mg	270mg	201mg	225mg
ビタミンC	21mg	18mg	17mg	18mg



お誕生日おめでとうメニューです。9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。

