

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	ご飯 あじのアーモンドフライ かぼちゃのサラダ スープ	米 <small>小麦粉、パン粉、スライスアーモンド、なたね油</small> マヨネーズ	あじ、卵 ハム	<small>かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン(冷) たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん</small>	塩、こしょう 塩、こしょう コンソメ、塩
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	クラッカー(小麦) のり巻きあられ		りんご	
02 土	昼食	牛乳 チキンごぼうサンド 野菜スープ	<small>コッペパン、マヨネーズ、三温糖、すりごま</small> じゃがいも	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
05 火	昼食	ご飯 焼き鳥風照り焼きチキン 豆苗と切り干し大根のごま和え 味噌汁	米 三温糖、片栗粉 すりごま、三温糖	鶏肉 <small>厚揚げ、味噌、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)</small>	白ねぎ <small>トウモロコシ、にんじん、切り干しだいこん</small> たまねぎ、はくさい、なめこ	本みりん、しょうゆ、塩 しょうゆ 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		
06 水	昼食	ご飯 肉じゃが 中華風春雨サラダ	米 <small>じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、なたね油</small> はるさめ、三温糖、ごま油、なたね油	牛肉、こんぶ(だし用) 卵、かにかまぼこ(卵)	たまねぎ、にんじん、いんげん(冷) もやし、きゅうり	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 ★ハムチーズサンド	食パン、マーガリン	牛乳 スライスチーズ、ハム		
07 木	昼食	ご飯・のり ちゃんこ汁 小松菜の棒々鶏風	米 片栗粉 ごまペースト	味付けのり <small>鶏ひき肉、絹ごし豆腐、油揚げ、こんぶ(だし用)</small> 鶏肉	はくさい、だいこん、葉ねぎ、にんじん、しょうが こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ、だしかつお、塩、本みりん 深煎りごまドレッシング(卵)、しょうゆ
	午後おやつ	ジョア ★みかん入りりんごゼリー 菓子	三温糖 ミレービスケット(小麦)	ジョア(プレーン) アガー	りんご天然果汁、みかん缶	
08 金	昼食	ご飯 鯖のカレー揚げ ブロッコリーのおかか和え スープ	米 なたね油、片栗粉	さば 鶏肉	ブロッコリー <small>白ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ</small>	しょうゆ、カレー粉 しょうゆ、糸かつお 鶏ガラスープ、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	<small>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</small>
09 土	昼食	牛乳 肉うどん 金時煮豆	ゆでうどん(冷) 三温糖	牛乳 牛肉、こんぶ(だし用)、わかめ(乾) いんげんまめ(乾)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん、だしかつお 塩
11 月	昼食	ご飯 焼き魚 切り干し大根の旨煮 味噌汁	米 板こんにゃく、三温糖	あじ 油揚げ <small>絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)</small>	切り干しだいこん、にんじん はくさい、えのきたけ	塩 しょうゆ、本みりん だしかつお
	午後おやつ	牛乳 たい焼き	たい焼き(冷・小麦・卵・乳)	牛乳		
12 火	昼食	ふりかけご飯 鶏の唐揚げ (幼児のみ)エビフライ ブロッコリーサラダ スープ	米 米粉、なたね油、小麦粉、片栗粉 なたね油 マヨネーズ	鶏肉 エビフライ(冷) ベーコン	しょうが、にんにく <small>キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン(冷) たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん</small>	のりおかかふりかけ しょうゆ こしょう、塩 コンソメ、塩
	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 卵		
13 水	昼食	ご飯 すき焼き風煮 ほうれん草の黄金和え	米 糸こんにゃく、切り麩、三温糖 三温糖	焼き豆腐、牛肉、こんぶ(だし用) 卵	はくさい、たまねぎ、葉ねぎ ほうれん草	しょうゆ 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	スタミナとう丼 小松菜の煮浸し すまし汁	米、三温糖	豚ひき肉、納豆、刻みのり 油揚げ、こんぶ(だし用) かまぼこ(卵)	たまねぎ、れんこん、にんじん、しょうが、干しいたけ こまつな、えのきたけ、にんじん たまねぎ、はくさい、水菜	しょうゆ、本みりん しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、だしかつお、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 きかん棒	牛乳		
15 金	昼食	ロールパン 鮭のクリームシチュー キャベツ入りごぼうのマヨサラダ	ロールパン じゃがいも、小麦粉、バター マヨネーズ、三温糖	牛乳、鮭、スキムミルク ベーコン	たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれん草 きゅうり、キャベツ、ごぼう	コンソメ、こしょう、塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★焼き芋	さつまいも	牛乳		
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 オレンジ	酢、しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう

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
18 月	昼食	ご飯 煮魚 酢の物 すまし汁	米 三温糖 三温糖 切り麩	さば かまぼこ(卵)、わかめ(乾)	しょうが はくさい、きゅうり 水菜、たまねぎ、にんじん、なめこ	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 ワッフル ブルー	ワッフル(小麦・卵・乳)	牛乳	ブルー(乾)	
19 火	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、みりん
	午後おやつ	★炊き込みごはん	米、さといも、三温糖	鶏肉	ごぼう、にんじん、干しいたけ	しょうゆ、塩
20 水	昼食	ご飯 大根と豚肉のみそ煮 ツナわかめサラダ	米 さといも、板こんにゃく、三温糖、なたね油 三温糖	豚肉、味噌、こんぶ(だし用) ツナ、わかめ(乾)	だいこん、にんじん、いんげん(冷) キャベツ、にんじん	しょうゆ、だしかつお、本みりん 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★おからのマフィン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 卵、牛乳、おから		ベーキングパウダー、ビュアココア
21 木	昼食	ハヤシライス 花野菜のサラダ カップヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、バター マヨネーズ	豚肉、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、まいたけ、グリーンピース(冷) カリフラワー、ブロッコリー、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 塩、カレー粉
	午後おやつ	牛乳 菓子パン 型抜きチーズ	カスタードロール(小麦・乳・卵)	牛乳 型抜きチーズ		
22 金	昼食	ご飯 ぶりの粕漬焼き 五目煮豆 雪鍋汁	米 つきこんにゃく、三温糖	ぶり、味噌 だいず水煮、角切り昆布 豚肉、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	ごぼう、れんこん、にんじん、干しいたけ だいこん、はくさい、えのきたけ、にんじん	酒かす、みりん しょうゆ、本みりん しょうゆ、だしかつお、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
25 月	昼食	ご飯 チキンのおろしポン酢かけ うの花炒り煮 味噌汁	米 三温糖 つきこんにゃく、三温糖 切り麩	鶏肉 おから、油揚げ、ちくわ(卵) 味噌、煮干し、こんぶ(だし用)	だいこん、しょうが にんじん、葉ねぎ、干しいたけ キャベツ、えのきたけ、にんじん	しょうゆ、酢、本みりん、だしかつお しょうゆ、みりん
	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
26 火	昼食	ご飯 大豆と根菜のトマト煮 白菜と春菊のごまマヨ和え	米 なたね油 マヨネーズ、すりごま	だいず水煮、牛肉、味噌	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、れんこん、ごぼう はくさい、しゅんぎく、にんじん	コンソメ、塩 しょうゆ
	午後おやつ	プリン 菓子	きらず揚げ	プリン(卵不使用・乳)		
27 水	昼食	びびんバ きゅうりの中華漬け 卵入り中華スープ	米、三温糖、白ごま、ごま油 三温糖、ごま油 片栗粉	牛ひき肉、刻みのり 卵、わかめ(乾)	大豆もやし、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、にんにく きゅうり はくさい、にんじん、しいたけ	しょうゆ、酢、塩 酢、しょうゆ 鶏ガラスープ、塩
	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
28 木	昼食	ご飯 鮭のグラタン焼き きゅうりの黒ごまサラダ スープ	米 マヨネーズ 黒ごま じゃがいも	鮭、生クリーム、粉チーズ	たまねぎ、マッシュルーム きゅうり、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、しめじ、にんじん	パセリ粉、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)菓子	ベアビスケット(小麦・乳) かぼちゃと米粉のロールクッキー		みかん	
29 金	昼食	ご飯 千草卵 肉ゴボウ炒め煮 味噌汁	米 三温糖、なたね油 三温糖、なたね油 さといも(冷)	卵、豚ひき肉 牛肉、こんぶ(だし用) 油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ、干しひじき ごぼう、にんじん、しょうが、いんげん(冷) キャベツ、えのきたけ、葉ねぎ	しょうゆ しょうゆ、だしかつお 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	牛乳		ミロ
30 土	昼食	牛乳 スパゲッティナポリタン コールスローサラダ	スパゲティー(冷)、バター、なたね油 マヨネーズ	牛乳 ベーコン ハム	ホールトマト、たまねぎ、ピーマン、しめじ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン(冷)	ケチャップ、こしょう、塩 塩、こしょう

★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	511kcal	578kcal	422kcal	477kcal
たんぱく質	20.2g	21.6g	17.3g	17.8g
脂質	17.9g	15.4g	15.7g	13.2g
カルシウム	206mg	270mg	225mg	225mg
ビタミンC	24mg	18mg	19mg	18mg

🍷お誕生日おめでとうメニューです。11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。

🍷焼き芋パーティーをします！！

○★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。