



日	曜日	献立名	さいりょう			その他
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	
		10時おやつ 3時おやつ	魚類・肉類・豆类・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	月	ご飯 マスのマヨネーズ焼き 切干大根の炒り煮 豆腐の味噌汁 牛乳 ビスケット お茶 ハバロア	マス うすあげ 味噌、豆腐 牛乳(乳)	切干大根、三度豆、人参 玉ねぎ、ねぎ	精白米 マヨドレ 上白糖、ごま油	料理酒、塩 濃口醤油、料理酒、みりん だし汁 ビスケット※
2	火	チキンライス かぶと春巻き キャベツスープ 牛乳 ビスケット 牛乳 こいのぼりケーキ	鶏肉 チーズ(乳) 牛乳(乳) 牛乳(乳)	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、ホールコーン	精白米、キャノーラ油 マーガリン(乳) メークイン、マヨドレ、キャノーラ油	ハバロアの素(乳)、水 コンソメ ケチャップ 春巻きの皮(小麦)、塩 コンソメ ビスケット※
8	月	ご飯 とんかつ 春雨サラダ わかめの味噌汁 牛乳 ビスケット 牛乳 バナナのコンポート	とんかつ(小麦、乳) 味噌 牛乳(乳) 牛乳(乳)	ブロッコリー、ホールコーン 干わかめ、しいたけ バナナ、レモン	精白米 キャノーラ油 春雨 上白糖	とんかつソース ノボル青じそドレッシング だし汁 ビスケット※
9	火	ご飯 タンドリーチキン さつまいもと枝豆のサラダ ほうれん草のスープ 牛乳 ビスケット お茶 ゆかりおにぎり	鶏肉、ヨーグルト(乳) 牛乳(乳) 牛乳(乳)	枝豆、人参 ほうれん草、ホールコーン ゆかり	精白米 さつまいも、マヨドレ 精白米	とろけるカレー(小麦)、ケチャップ 塩 コンソメ ビスケット※
10	水	ご飯 たらのごま焼き 白菜とツナのうま煮 玉ねぎの味噌汁 牛乳 ビスケット お茶 フルーチェ(いちご)	タラ ツナ缶 味噌 牛乳(乳) フルーチェ(いちご)、牛乳(乳)	土しょうが 白菜、きぬさや 玉ねぎ、えのきだけ	精白米 上白糖、黒ごま、白ごま	料理酒、濃口醤油、みりん、料理酒 料理酒、みりん、濃口醤油、だし汁 だし汁 ビスケット※
11	木	コーンラーメン ミートボール りんご 牛乳 ビスケット 牛乳 レーズン蒸しパン	豚肉 ミートボール(小麦、乳) 牛乳(乳) 牛乳(乳)	ホールコーン、キャベツ、しいたけ、ねぎ りんご	中華麺(小麦) 小麦粉(小麦)、上白糖、キャノーラ油	中華味、ラーメンスープ ビスケット※
12	金	ハヤシライス(白ごはん) ごぼうと人参のサラダ チーズ 牛乳 ビスケット 牛乳 かぼちゃのクラッカーサンド	牛肉 チーズ(乳) 牛乳(乳) 牛乳(乳)	玉ねぎ、グリーンピース、トマト缶 ごぼう、人参、黄パプリカ 南瓜、人参	精白米、キャノーラ油 上白糖、キャノーラ油、マヨドレ、白ごま 上白糖	ビーフシチューの素(小麦、乳)、コンソメ 濃口醤油、みりん、風 ビスケット※ ルヴァン(小麦)、水
15	月	ご飯(白ごはん) 白身魚フライ キャベツのマヨポンサラダ 小松菜の味噌汁 牛乳 ビスケット 牛乳 心のラスク(きなこ)	白身魚フライ(小麦) カニカマ 味噌 牛乳(乳) 牛乳(乳) きな粉	キャベツ、ホールコーン 小松菜、玉ねぎ	精白米 キャノーラ油 マヨドレ、ごま油 切りふ(小麦)、キャノーラ油、上白糖	とんかつソース ボン酢 だし汁 ビスケット※
16	火	ご飯(白ごはん) 松風2色焼き ひじき煮 大根のすまし汁 牛乳 ビスケット 牛乳 あんみつ	豆腐、カニカマ、玉子(卵)、ツナ缶 竹輪 うすあげ 牛乳(乳) 牛乳(乳) こしあん	人参、しいたけ、あおのり ひじき、人参、三度豆 大根、ねぎ 寒天、みかん缶	精白米 片栗粉、上白糖、白ごま 上白糖 上白糖	料理酒、濃口醤油 濃口醤油、みりん、風、だし汁 みりん、風、塩、だし汁、濃口醤油 ビスケット※ 水
17	水	さけ散らし寿司 シューマイ 花魁のすまし汁 牛乳 ビスケット 牛乳 もものオムレットケーキ	錦糸玉子(卵)、さけ シューマイ(小麦、卵) 牛乳(乳) 牛乳(乳) ホイップクリーム(乳)	きざみのり、きぬさや ほうれん草	精白米 花ふ(小麦) 小麦粉(小麦)、上白糖、キャノーラ油	ちらし寿司の素、料理酒、塩 みりん、風、塩、だし汁、濃口醤油 ビスケット※
18	木	肉わかめうどん はんぺんのお焼き オレンジ 牛乳 ビスケット お茶 豆とじゃこのおにぎり	牛肉 はんぺん(小麦、卵)、チーズ(乳) 牛乳(乳) 牛乳(乳) ちりめんじゃこ	土しょうが、しいたけ 干わかめ、人参 ねぎ オレンジ グリンピース	小麦粉(小麦)、上白糖、キャノーラ油 うどん(小麦)、上白糖 キャノーラ油 片栗粉、マヨドレ、キャノーラ油 精白米	ベーキングパウダー、水 濃口醤油 うどんつゆ、水、塩、薄口醤油 塩 ビスケット※ 塩

日	曜日	献立名	さいりょう			その他
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	
		朝食 10時おやつ 3時おやつ	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
19	金	ごはん(白ごはん) 鶏肉チーズチャップ フロッコリーサラダ 玉ねぎのスープ 牛乳 ビスケット	鶏肉,チーズ(乳) ツナ缶	パセリ フロッコリー,黄パプリカ 玉ねぎ,人参 	精白米	ケチャップ,ウスターソース,みりん,風,塩 和風,たまねぎドレッシング コンソメ
		牛乳 ビスケット	牛乳(乳)			ビスケット※
		牛乳 ジャムサンド	牛乳(乳)		食パン(小麦,乳),ブルーベリージャム	
22	月	五目チャーハン チヂミ 豆腐の中華スープ 牛乳 ビスケット	合ミンチ 玉子(卵) 豆腐	しいたけ,ホールコーン,人参,ねぎ こら,玉ねぎ 小松菜	精白米,ごま油 小麦粉(小麦),片栗粉,ごま油	塩,薄口醤油,中華味 中華味,濃口醤油,ポン酢 中華味
		牛乳 ビスケット	牛乳(乳)			ビスケット※
		牛乳 おいもスティック	牛乳(乳)		さつまいも,キャノーラ油	塩
23	火	ごはん 豚肉の焼肉炒め がんもの煮物 ふの味噌汁 牛乳 ビスケット	豚肉 がんも 味噌	玉ねぎ,キャベツ,ピーマン きぬさや えのきだけ,ねぎ	精白米 キャノーラ油 上白糖 切りふ(小麦) 	塩,焼肉のたれ 薄口醤油,みりん,料理酒,だし汁 だし汁
		牛乳 ビスケット	牛乳(乳)			ビスケット※
		牛乳 クラッシュゼリー	牛乳(乳)			ゼリーの素,おろし,ゼリーの素,ブドウ
24	水	ごはん カレイの味噌煮 キャベツのおかか和え 小芋のすまし汁 牛乳 ビスケット	カレイ,味噌 竹輪,花かつお	キャベツ,人参 チンゲン菜	精白米 上白糖 上白糖 小芋	料理酒,みりん,風,だし汁 薄口醤油 みりん,風,塩,薄口醤油,だし汁,濃口醤油
		お茶 わかめおにぎり		たきこみわかめ	精白米	
25	木	たけのこご飯 つくねの照焼き もやしの中華サラダ 白菜の味噌汁 牛乳 ビスケット	竹輪 つくね(小麦,乳)	たけのこ,人参,きぬさや もやし,きゅうり 白菜,ねぎ 	精白米 上白糖,片栗粉 ごま油,白ごま	薄口醤油,しろだし,みりん,風,塩,料理酒 濃口醤油 中華味,濃口醤油 だし汁
		牛乳 ビスケット	牛乳(乳)			ビスケット※
		牛乳 いちごジャムケーキ	牛乳(乳)		小麦粉(小麦),上白糖 キャノーラ油,いちごジャム	ベーキングパウダー,水
26	金	和風スパゲッティ りんごサラダ スマイルポテト 牛乳 ビスケット	鶏肉	玉ねぎ,人参,しめじ,しいたけ,にんにく キャベツ,ホールコーン,りんご	スパゲッティ(小麦),キャノーラ油,上白糖 マヨドレ キャノーラ油,スマイルポテト	濃口醤油,塩 塩 塩
		お茶 ハインヨーグルト(コーンフレーク)	ヨーグルト(乳)	パン缶	上白糖,コーンフレーク	
29	月	ごはん 赤魚の煮付け 豆腐サラダ キャベツの味噌汁 牛乳 ビスケット	赤魚 豆腐,花かつお 味噌	フロッコリー キャベツ,人参,ねぎ	精白米 上白糖 	濃口醤油,料理酒,みりん,だし汁 ソノオク青じそドレッシング だし汁
		牛乳 バナナ	牛乳(乳)	バナナ		ビスケット※
30	火	ピビンパ丼 大根の磯和え 白菜の中華スープ 牛乳 ビスケット	牛肉	人参,にんにく,ほうれん草,ぜんまい,もやし 大根,きゅうり,きざみのり 白菜,しいたけ,ホールコーン 	精白米,上白糖,ごま油,白ごま	濃口醤油,中華味 和風,たまねぎドレッシング 中華味
		牛乳 ビスケット	牛乳(乳)			ビスケット※
		牛乳 ココアクッキー	牛乳(乳)		マーガリン(乳),上白糖,小麦粉(小麦)	ココア
31	水	焼きそば ほうれん草のごま和え しいたけの味噌汁 牛乳 ビスケット	豚肉 竹輪 うすあげ,味噌	キャベツ,人参,玉ねぎ ほうれん草,もやし しいたけ,ねぎ	中華麺(小麦),キャノーラ油 上白糖,白ごま	焼きそばソース 濃口醤油 だし汁
		お茶 こんぶおにぎり		細切り汐ふき昆布	精白米	ビスケット※

★都合により、献立を一部変更することがありますがご了承ください。

★()内は小麦,卵,乳を含む製品です。

★マヨドレは卵不使用のマヨネーズタイプのドレッシングです。

★※10時おやつは園より提供になります。

献立種類	1~2歳			
栄養素	1杯分	蛋白質	脂質	塩分
平均栄養価	472kcal	17.4g	14.3g	1.6g

