



日	曜日	献立名 朝食 10時おやつ 3時おやつ	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	
1	木	ご飯(白ごはん) さけのパン粉焼き ポテトサラダ キャベツのスープ 牛乳 ビスケット お茶 かぼちゃプリン	さけ,味噌 牛乳(乳)	きゅうり,ホールコーン キャベツ,人参 南瓜	精白米 パン粉(小麦) メークイン,マヨドレ	料理酒,コショウ 塩 コンソメ ビスケット※ プリンの素(乳),水
2	金	ご飯(白ごはん) ハンバーグ ブロッコリーの和え物 もやし味噌汁 牛乳 ビスケット 牛乳 チーズ蒸しパン	ハンバーグ(小麦,卵,乳) 竹輪 味噌 牛乳(乳) 牛乳(乳) チーズ(乳)	ブロッコリー,人参 干わかめ,もやし	精白米 上白糖 小麦粉(小麦),上白糖,キャノーラ油	ケチャップ 濃口醤油 だし汁 ビスケット※ ベーキングパウダー,水
5	月	野菜味噌ラーメン レンコンサラダ オレンジ 牛乳 ビスケット 牛乳 大学芋	豚肉,ナルト,味噌 ツナ缶 牛乳(乳) 牛乳(乳)	キャベツ,しいたけ,人参 レンコン,きゅうり オレンジ	中華麺(小麦) マヨドレ さつまいも,キャノーラ油,上白糖	ラーメンスープ,中華味,みりん風,水 塩 ビスケット※ 濃口醤油
6	火	ご飯(白ごはん) タラの味噌焼き 切干大根の煮物 花麩のすまし汁 牛乳 ビスケット 牛乳 バナナ	タラ,味噌 牛乳(乳) 牛乳(乳)	切干大根,人参,こんにゃく,三度豆 ほうれん草 バナナ	精白米 上白糖 上白糖 花麩(小麦)	料理酒,濃口醤油 濃口醤油,みりん風,だし汁 濃口醤油,みりん,塩,だし汁,薄口醤油 ビスケット※
7	水	ご飯(白ごはん) からあげ きんぴらごぼう しめじの味噌汁 牛乳 ビスケット 牛乳 お好み焼き	鶏肉 味噌 牛乳(乳) 牛乳(乳) 竹輪 花かつお	土しょうが,にんにく ごぼう,人参,三度豆 しめじ,干わかめ キャベツ,人参,あおのり	精白米 ごま油,片栗粉,小麦粉(小麦) 上白糖,白ごま,ごま油 小麦粉(小麦)	料理酒,濃口醤油 濃口醤油,みりん風 だし汁 だし汁,天かす(小麦) お好み焼きソース
8	木	三色丼 キャベツの和え物 玉ねぎの味噌汁 牛乳 ビスケット 牛乳 ホットケーキ	合ミンチ,玉子(卵) カニカマ うすあげ,味噌 牛乳(乳) 牛乳(乳)	土しょうが,人参,きざみのり キャベツ 玉ねぎ,ねぎ	精白米,上白糖 上白糖 小麦粉(小麦),上白糖 キャノーラ油,メープルシロップ	濃口醤油,みりん風,しろだし 濃口醤油 だし汁 ビスケット※ ベーキングパウダー,水
9	金	大豆キーマカレー 緑豆春雨サラダ うさぎりんご 牛乳 ビスケット 牛乳 あじさいゼリー	合ミンチ,水煮大豆 カニカマ 牛乳(乳) 牛乳(乳)	玉ねぎ,人参 ホールコーン,きゅうり りんご	精白米 緑豆春雨 氷みつ(ブルーハワイ)	とろけるカレー(小麦) /オリーブオイル,レタス ビスケット※ ゼリーの素(ストロベリー),ゼリーの素(グドゥ)
12	月	ご飯(白ごはん) 牛肉と野菜の生姜炒め スマイルポテト あげの味噌汁 牛乳 ビスケット 牛乳 ちんすこう	牛肉 うすあげ,味噌 牛乳(乳) 牛乳(乳)	玉ねぎ,人参,キャベツ,黄パプリカ,土しょうが 大根,ねぎ	精白米 上白糖 スマイルポテト 小麦粉(小麦),上白糖,キャノーラ油	濃口醤油 塩 だし汁 ビスケット※
13	火	きつねうどん 竹輪の磯部揚げ ささみとブロッコリーのサラダ 牛乳 ビスケット お茶 ごまおにかおにぎり	あげ 竹輪 ささみ 牛乳(乳) 花かつお	しいたけ,人参,干わかめ あおのり ブロッコリー,ホールコーン	うどん(小麦) 小麦粉(小麦) 精白米,白ごま	うどんつゆ,水,みりん風 水,塩 和風たまねぎドレッシング ビスケット※ 薄口醤油,塩
14	水	ご飯(白ごはん) チキンカツ かぼちゃの煮物 ほうれん草の味噌汁 牛乳 ビスケット 牛乳 フルーツポンチ	チキンカツ(小麦) 味噌 牛乳(乳) 牛乳(乳)	南瓜,きぬさや ほうれん草,えのきだけ カクテルフルーツ缶,りんご	精白米 キャノーラ油 上白糖	ケチャップ だし汁,濃口醤油 だし汁 ビスケット※
15	木	マーボー丼 お野菜チーズちぢみ 白菜とコーンの中華スープ 牛乳 ビスケット 牛乳 豆腐ドーナツ	合ミンチ,豆腐 チーズ(乳),玉子(卵) 牛乳(乳) 牛乳(乳) 豆腐	玉ねぎ,人参,グリーンピース ニラ,人参,玉ねぎ 白菜,ホールコーン,ねぎ	精白米,上白糖,片栗粉 ごま油 白ごま,小麦粉(小麦),片栗粉,ごま油 小麦粉(小麦),上白糖,キャノーラ油	マーボ-豆腐の素 ケチャップ,濃口醤油,中華味 中華味,濃口醤油 中華味 ビスケット※ ベーキングパウダー,水

日	曜日	献立名 昼食 10時おやつ 3時おやつ	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	
			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	
16	金	ご飯(白ごはん) カレイの煮付け さつまいもとごぼうのサラダ わかめの味噌汁 牛乳 ビスケット 牛乳 人参クッキー	カレイ 味噌 牛乳(乳) 牛乳(乳) マーガリン(乳),牛乳(乳),玉子(卵)	土しょうが ごぼう,きゅうり 干わかめ,大根 	精白米 上白糖 さつまいも,マヨドレ 上白糖,小麦粉(小麦)	濃口醤油,料理酒,だし汁 塩 だし汁 ビスケット※
19	月	枝豆ご飯(白ごはん) ビーフン炒め シューマイ 白菜の味噌汁 お茶 フルーチェ(いちご)	豚肉 シューマイ(小麦,卵) うすあげ,味噌 フルーチェ(イチゴ),牛乳(乳)	枝豆 キャベツ,人参,しいたけ 白菜,ねぎ	精白米 ビーフン,上白糖,キャノーラ油	塩 中華味,濃口醤油,塩,コショウ だし汁
20	火	ご飯(白ごはん) 白身魚フライ ごま味噌にんじん 冬瓜のすまし汁 牛乳 ビスケット 牛乳 りんごとさつまいもの甘煮	白身魚フライ(小麦) 竹輪,味噌 牛乳(乳) 牛乳(乳)	人参,きぬさや 冬瓜,小松菜	精白米 キャノーラ油 上白糖,白ごま	とんかつソース めんつゆ 薄口醤油,濃口醤油,みりん,塩,だし汁 ビスケット※
21	水	ツナチャーハン ほりほりサラダ 豚肉と野菜の生姜スープ 牛乳 ビスケット 牛乳 レーズンケーキ	ツナ缶 豚肉 牛乳(乳) 牛乳(乳)	ホールコーン,しいたけ 白ねぎ,グリーンピース 切干大根,きゅうり,人参 玉ねぎ,キャベツ,土しょうが	精白米 ごま油 	濃口醤油,中華味 みりん,塩 和風たまねぎドレッシング 中華味,薄口醤油 ビスケット※
22	木	ご飯(白ごはん) すき焼き煮 もやしのツナサラダ さつまいもの味噌汁 牛乳 ビスケット 牛乳 ピザトースト	牛肉,豆腐 ツナ缶 味噌 牛乳(乳) 牛乳(乳) チーズ(乳)	人参,白菜,しいたけ,糸コンニャク,きぬさや もやし,きゅうり 小松菜 ピーマン,玉ねぎ,ホールコーン	精白米 切りふ(小麦),上白糖 さつまいも 食パン(小麦,乳)	濃口醤油,みりん,風,だし汁 ソルベ青じそドレッシング だし汁 ビスケット※ ケチャップ
23	金	ミートスパゲティ かぼちゃサラダ バナナ 牛乳 ビスケット お茶 たぬきおにぎり	合ミンチ 牛乳(乳) 牛乳(乳)	玉ねぎ,人参,グリーンピース,トマト缶 南瓜,三度豆,ホールコーン バナナ	スパゲティ(小麦),上白糖 マヨドレ	ケチャップ,ウスターソース,コンソメ 塩 ビスケット※
26	月	ご飯(白ごはん) コロッケ いんげんのお和え物 小松菜の味噌汁 牛乳 ビスケット お茶 ももヨーグルト	ミートコロッケ(小麦,乳) うすあげ,味噌 牛乳(乳) ヨーグルト(乳)	三度豆,人参 小松菜 黄桃缶	精白米 キャノーラ油 上白糖	とんかつソース 濃口醤油 だし汁 ビスケット※
27	火	ご飯(白ごはん) 鶏肉のオーロラソース焼き キャベツサラダ コーンポタージュ 牛乳 ビスケット 牛乳 ふのラスク(ココア)	鶏肉 牛乳(乳) 牛乳(乳) 牛乳(乳)	キャベツ,黄パプリカ,きゅうり うらごしコーン,玉ねぎ,ホールコーン	精白米 マヨドレ ごま油 マーガリン(乳),小麦粉(小麦)	ケチャップ 濃口醤油,塩,酢 コンソメ ビスケット※ ココア
28	水	ご飯(白ごはん) 豚肉とニラの味噌炒め オクラのおかかサラダ 豆腐のすまし汁 牛乳 ビスケット 牛乳 野菜入りマフィン	豚肉,味噌 花かつお 豆腐 牛乳(乳) 牛乳(乳)	ニラ,ブロッコリー,玉ねぎ,にんにく オクラ,人参 しめじ,ねぎ	精白米 キャノーラ油,上白糖	中華味,料理酒 ボン酢,濃口醤油 薄口醤油,みりん,塩,だし汁,濃口醤油 ビスケット※
29	木	焼きそば スナックエンドウとサトウのサラダ かぼちゃの味噌汁 牛乳 ビスケット お茶 わかめおにぎり	豚肉 ツナ缶 うすあげ,味噌 牛乳(乳)	キャベツ,人参,玉ねぎ スナックエンドウ,ホールコーン 南瓜,ねぎ	中華麺(小麦),キャノーラ油 マヨドレ	焼きそばソース 塩 だし汁 ビスケット※
30	金	ご飯(白ごはん) ビーフシチュー アスパラとカブのサラダ パイン缶 牛乳 ビスケット お茶 パンプディング	牛肉 竹輪 牛乳(乳) 玉子(卵),牛乳(乳)	玉ねぎ,人参 アスパラ,カリフラワー パイン缶	精白米 メークイン 	ビーフシチューの素(小麦,乳),コンソメ 和風たまねぎドレッシング 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	1kg*	蛋白質	脂質	塩分
平均栄養価	391kcal	16.1g	15.7g	1.7g

