

日	曜日	献立名	ざいりょう			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◇ カヤ体温となるもの	
		厚食 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	
3	月	なめしごはん カレーの磯照り焼き ブロッコリーサラダ 玉ねぎの味噌汁 牛乳 ビスケット 牛乳 ホットケーキ	カレー うすあげ味噌 牛乳(乳)	菜めしの素 あおのり ブロッコリー、ホールコーン 玉ねぎ、ねぎ 	精白米 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、料理酒、みりん /オリーブオイル、だし汁 ビスケット※ ベーキングパウダー、水
4	火	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め スマイルポテト わかめのすまし汁 牛乳 ビスケット 牛乳 きなこトースト	豚肉、味噌 牛乳(乳)	玉ねぎ、人参、キャベツ、黄パプリカ 干わかめ、えのきだけ	精白米 上白糖、キャノーラ油 スマイルポテト、キャノーラ油 食パン(小麦乳),上白糖、マーガリン(乳)	濃口醤油、みりん、風 塩 濃口醤油、薄口醤油、みりん、風、塩、だし汁 ビスケット※
5	水	かやくうどん さつまいものマヨ和え バナナ 牛乳 ビスケット お茶 梅おかかおにぎり	鶏肉 竹輪 牛乳(乳)	しいたけ、人参、玉ねぎ、ねぎ きゅうり バナナ	うどん(小麦) さつまいも、マヨドレ	うどんつゆ、水、みりん、風 塩 ビスケット※ 
6	木	ごはん(白ごはん) 鶏肉のマヨたれ焼き 白菜のおかかサラダ 豆腐の味噌汁 牛乳 ビスケット 牛乳 ゆでとうもろこし	鶏肉 花かつお 豆腐、味噌 牛乳(乳)	白菜、ホールコーン、きゅうり 小松菜	精白米 マヨドレ 上白糖、キャノーラ油	焼肉のたれ 酢、濃口醤油 だし汁 ビスケット※
7	金	七たちらし寿司 お星さまコロケ 天の川すまし汁 牛乳 ビスケット 牛乳 キラキラフルーツポンチ	ツナ缶、スライスチーズ(乳) カニカマ 星のコロケ(小麦) 牛乳(乳)	ホールコーン、きゅうり 人参、オクラ	精白米 黒ごま キャノーラ油 そつめん(小麦) 	ちらし寿司の素 ケチャップ 濃口醤油、薄口醤油、みりん、風、塩、だし汁 ビスケット※
10	月	ごはん 肉じゃが キャベツの海苔サラダ ふの味噌汁 牛乳 ビスケット 牛乳 レーズンクッキー	牛肉 竹輪 味噌 牛乳(乳)	玉ねぎ、糸コンニャク、人参、きぬさや キャベツ、ホールコーン、きざみのり 干わかめ	精白米 メークイン、上白糖 切りふ(小麦)	濃口醤油、みりん、風、料理酒、だし汁 和風たまねぎドレッシング だし汁 ビスケット※
11	火	ごはん ビーフン炒め シューマイ 冬瓜のすまし汁 牛乳 ビスケット お茶 大根葉とじゃこのおにぎり	豚肉 シューマイ(小麦、卵) 牛乳(乳)	キャベツ、人参、しいたけ 冬瓜、チンゲン菜	精白米 ビーフン、上白糖、キャノーラ油	中華味、濃口醤油、塩 濃口醤油、薄口醤油、みりん、風、塩、だし汁 ビスケット※
12	水	牛丼 がんもの煮物 白菜の味噌汁 牛乳 ビスケット 牛乳 メープルケーキ	牛肉 がんも 味噌 牛乳(乳)	ごぼう 土しょうが、玉ねぎ、ねぎ きぬさや 白菜、人参 	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 料理酒、だし汁 薄口醤油、みりん、風、料理酒、だし汁 だし汁 ビスケット※ ベーキングパウダー、水
13	木	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き トマトサラダ コーンのスープ 牛乳 ビスケット 牛乳 ふのラスク(黒糖)	鶏肉 ツナ缶 牛乳(乳)	土しょうが、にんにく トマト、ブロッコリー ホールコーン、キャベツ 	精白米 マヨドレ、コーンフレーク キャノーラ油、上白糖	濃口醤油、ケチャップ 濃口醤油、酢 コンソメ ビスケット※
14	金	カレーライス(白ごはん) マカロニサラダ 甘夏みかん缶 牛乳 ビスケット お茶 フルーツヨーグルト(コーンフレーク)	豚肉 竹輪 牛乳(乳)	玉ねぎ、人参 人参、きゅうり 夏みかん缶	メークイン、精白米 マカロニ(小麦),マヨドレ 上白糖、コーンフレーク	とろけるカレー(小麦) 塩 ビスケット※

日	曜日	献立名	ざいりょう			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◇ 力や体温となるもの	
		屋食 10時おやつ 3時おやつ	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・葉類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
18	火	冷やし中華麺 チヂミ スイカ 牛乳 ビスケット 牛乳 海の白ソーダゼリー	錦糸玉子(卵),ロースハム(卵,乳) 玉子(卵) 牛乳(乳) 牛乳(乳)	人参,もやし,きゅうり ニラ,玉ねぎ 西瓜 	中華麺(小麦) 小麦粉(小麦),片栗粉,ごま油 氷シロップ(いちご),氷シロップ(ブルーベリー) 精白米,キャノーラ油,マーガリン(乳)	冷麺スープ(小麦) 中華味,濃口醤油,ポン酢 ビスケット※ 水,ゼリーの素(トトロ),ゼリーの素(クール)
19	水	チキンライス ミニハンバーグ ブロッコリーサラダ コーンポタージュ 牛乳 ビスケット 牛乳 りんごとさつまいものケーキ	鶏肉 ミニハンバーグ(小麦,乳) 牛乳(乳) 牛乳(乳) 牛乳(乳)	玉ねぎ,人参,グリーンピース ブロッコリー,カリフラワー うらごしコーン,玉ねぎ,ホールコーン りんご	キャノーラ油,上白糖 マーガリン(乳),小麦粉(小麦)	コンソメ,ケチャップ ケチャップ 濃口醤油,酢 コンソメ ビスケット※ ベーキングパウダー,水
20	木	ご飯(白ごはん) さけの塩焼き オクラの塩昆布ナムル かぼちゃの味噌汁 牛乳 ビスケット お茶 フルーチェ(いちご)	さけ 味噌 牛乳(乳) フルーチェ(イチゴ),牛乳(乳)	オクラ,人参,きゅうり,細切りゆき昆布 南瓜,小松菜	精白米 ごま油	料理酒,塩 だし汁 ビスケット※ 
21	金	夏野菜マーボー丼 もやしとわかめのツナサラダ チンゲン菜のスープ 牛乳 ビスケット 牛乳 バナナ	豚ミンチ,豆腐 ツナ缶 牛乳(乳) 牛乳(乳)	土しょうが,玉ねぎ なすび,ピーマン もやし,干わかめ チンゲン菜,えのきだけ	精白米 上白糖,片栗粉,ごま油 上白糖,ごま油	料理酒 マヨ-豆腐の素(小麦),ケチャップ,濃口醤油,中華味 酢,濃口醤油 中華味 ビスケット※
24	月	ごはん 豚カツ いんげんの和え物 キャベツの味噌汁 牛乳 ビスケット 牛乳 かぼちゃのごまケーキ	とんかつ(小麦,乳) カニカマ,竹輪 味噌 牛乳(乳) 牛乳(乳)	三度豆 キャベツ,玉ねぎ,ねぎ  南瓜	精白米 キャノーラ油 上白糖 小麦粉(小麦),上白糖 キャノーラ油,白ごま	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
25	火	焼肉チャーハン 厚揚げチャンプルー きのこスープ 牛乳 ビスケット 牛乳 お好み焼き	牛肉 厚揚げ,玉子(卵) 牛乳(乳) 牛乳(乳) 牛乳(乳)	土しょうが,しいたけ 白ねぎ,ホールコーン 人参,もやし チンゲン菜,しめじ,えのきだけ キャベツ,人参,あおのり	精白米 ごま油 キャノーラ油 小麦粉(小麦),天かす(小麦)	料理酒,塩 焼肉のたれ,濃口醤油 薄口醤油,しろだし 中華味 だし汁,お好み焼きソース ビスケット※
26	水	ごはん(白ごはん) 鶏肉のごま味噌焼き きゅうりの三色酢の物 おぐらのすまし汁 牛乳 ビスケット 牛乳 おいもスティック	鶏肉,味噌 カニカマ 牛乳(乳) 牛乳(乳)	きゅうり,もやし オクラ,人参 	精白米 ごま油,上白糖,白ごま 上白糖 さつまいも,キャノーラ油	みりん風,濃口醤油 酢,濃口醤油 濃口醤油,薄口醤油,みりん風,塩,だし汁 ビスケット※ 塩
27	木	枝豆ごはん 太刀魚のかば焼き 豆腐サラダ じゃがいもの味噌汁 牛乳 ビスケット 牛乳 みかんゼリー	太刀魚 豆腐,花かつお うすあげ,味噌 牛乳(乳) 牛乳(乳)	枝豆 キャベツ,人参 ねぎ みかん缶	精白米 メーカーイン 	塩 料理酒,塩,かば焼きのたれ /オリーブオイル,レタス だし汁 ビスケット※ ゼリーの素(みかん)
28	金	ブロッコリーとウィンナーのスパゲティ りんごサラダ ほうれん草のスープ 牛乳 ビスケット お茶 なめしおにぎり	フランクフルト(小麦,卵,乳) 牛乳(乳)	ブロッコリー,玉ねぎ,人参,しめじ,にんにく りんご,ホールコーン,キャベツ ほうれん草,玉ねぎ 菜めしの素	スパゲッティ(小麦),キャノーラ油,上白糖 マヨドレ 精白米	濃口醤油,塩 塩 コンソメ ビスケット※
31	月	中華丼 ミートボール 豆腐の中華スープ 牛乳 ビスケット お茶 ハワイア(ｲﾝﾀｰｽ)	豚肉 ミートボール(小麦,乳) 豆腐 牛乳(乳) 牛乳(乳)	玉ねぎ,白菜,たけのこ,人参 しいたけ,チンゲン菜,土しょうが 干わかめ	精白米,上白糖,片栗粉 ごま油 いちごジャム	ラーメンスープ 濃口醤油,塩 中華味 ビスケット※ ﾊﾞﾊﾞｰの素 

★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	505kcal	18.3g	15.8g	1.7g

