



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・葉類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	火	ごはん(白ごはん) 白身魚フライ 竹輪ともやしの味噌炒め ほうれん草すまし汁 牛乳 ビスケット 牛乳 かぼちゃクッキー	白身魚フライ(小麦) 竹輪,味噌 牛乳(乳) 牛乳(乳) 牛乳(乳),玉子(卵)	もやし,人参 ほうれん草,玉ねぎ 南瓜	精白米 キャノーラ油 上白糖,ごま油 マーガリン(乳),上白糖,小麦粉(小麦)	とんかつソース 濃口醤油 みりん,塩,だし汁,薄口醤油 ビスケット※
2	水	ごはん 豚肉と野菜の焼肉炒め スマイルポテト あげの味噌汁 牛乳 ビスケット 牛乳 たこ焼き風じゃが	豚肉 うすあげ,味噌 牛乳(乳) 牛乳(乳) 牛乳(乳) 花かつお	キャベツ,玉ねぎ,赤パプリカ 大根,ねぎ あおのり	精白米 キャノーラ油 スマイルポテト,キャノーラ油 メークイン,キャノーラ油	塩,焼肉のたれ だし汁 ビスケット※ 塩,たこ焼きソース
3	木	冷やしきつねうどん ちぢみ 小松菜とひじきの彩りサラダ 牛乳 ビスケット 牛乳 チーズ蒸しパン	あげ 豆腐,カニカマ ツナ缶 牛乳(乳) 牛乳(乳) チーズ(乳)	人参,きゅうり ニラ,玉ねぎ ホールコーン,小松菜,ひじき	うどん(小麦) びびミックス粉(小麦),白ごま,ごま油 マヨドレ 小麦粉(小麦),上白糖,キャノーラ油	めんつゆ 中華味,濃口醤油 ポン酢 ビスケット※ ベーキングパウダー,水
4	金	牛丼 豆腐サラダ 冬瓜のスープ 牛乳 ビスケット お茶 ココアプリン	牛肉 豆腐,花かつお 牛乳(乳) 牛乳(乳)	土しょうが,ごぼう,玉ねぎ ブロッコリー 冬瓜,人参,ねぎ	精白米,上白糖 濃口醤油,みりん,料理酒,だし汁 ノイバラ青じそドレッシング 中華味 プリン(素(乳)),ココア,水	濃口醤油,みりん,料理酒,だし汁 ノイバラ青じそドレッシング 中華味 ビスケット※ プリン(素(乳)),ココア,水
7	月	ごはん チキンカツ コールスローサラダ ほうれん草のスープ 牛乳 ビスケット 牛乳 マーメイドケーキ	チキンカツ(小麦) 牛乳(乳) 牛乳(乳)	キャベツ,ホールコーン,きゅうり ほうれん草,人参	精白米 キャノーラ油 マヨドレ 小麦粉(小麦),上白糖,キャノーラ油,マーメイド ジャンム	とんかつソース 塩 コンソメ ビスケット※ ベーキングパウダー,水
8	火	ごまつなチャーハン ひじきと厚揚げの煮物 白菜の味噌汁 牛乳 ビスケット 牛乳 さつまいもスティック	ツナ缶 厚揚げ 味噌 牛乳(乳) 牛乳(乳)	小松菜,しいたけ,人参,白ねぎ,ホールコーン ひじき,三度豆 白菜,干わかめ	精白米,ごま油 上白糖 さつまいも,キャノーラ油	塩,中華味,濃口醤油 だし汁,濃口醤油 だし汁 ビスケット※ 塩
9	水	ごはん さけの味噌チーズ焼き じゃがいものりマヨ和え 豆腐のすまし汁 牛乳 ビスケット 牛乳 バナナ	さけ,味噌,チーズ(乳) 豆腐 牛乳(乳) 牛乳(乳)	人参,あおのり 干わかめ	精白米 上白糖 メークイン,上白糖,マヨドレ	料理酒,みりん 酢,塩 みりん,塩,だし汁,薄口醤油 ビスケット※
10	木	夏野菜カレーライス トマトサラダ 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 ツナ缶 牛乳(乳) ヨーグルト(乳)	玉ねぎ,南瓜,人参,ピーマン トマト,ブロッコリー 夏みかん缶 パイナップル,黄桃缶	精白米 上白糖 コーンフレーク	とろけるカレー甘口(小麦) 和風たまねぎドレッシング ビスケット※
17	木	三色丼 春雨サラダ わかめの味噌汁 牛乳 ビスケット 牛乳 ふのラスク	合ミンチ,玉子(卵) 味噌 牛乳(乳) 牛乳(乳)	土しょうが,人参 ホールコーン,三度豆 干わかめ,玉ねぎ	精白米,上白糖 春雨,上白糖,ごま油	濃口醤油,みりん,しろだし 酢,塩,濃口醤油 だし汁 ビスケット※
18	金	ハヤシライス マカロニサラダ チーズ 牛乳 ビスケット 牛乳 フルーツポンチ	牛肉 ツナ缶 チーズ(乳) 牛乳(乳) 牛乳(乳)	玉ねぎ,人参,グリーンピース,トマト缶 ブロッコリー フルーツ缶,みかん缶	精白米,キャノーラ油 マカロニ(小麦),マヨドレ	ビーフシチューの素(小麦,乳),コンソメ 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◇ カヤ体温となるもの	
			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	
		屋食 10時おやつ 3時おやつ				
21	月	ごはん コロック おくらのおえ物 豆腐の味噌汁 牛乳 ビスケット クラッシュゼリー	ミートコロック(小麦,乳) カニカマ 味噌,豆腐 牛乳(乳)	オクラ,人参 しいたけ,ねぎ	精白米 キャノーラ油 ごま油	とんかつソース めんつゆ だし汁 ビスケット※ ゼリーの素(わか)®,ゼリーの素(ブドリ)
22	火	冷やし中華麺 春巻き バナナ 牛乳 ビスケット 牛乳 ゆかりおにぎり	とりささみ,カニカマ 春巻き 牛乳(乳)	人参,きゅうり バナナ	中華麺(小麦) キャノーラ油	冷麺スープ,水 ビスケット※
23	水	炊き込みご飯 カレイの塩焼き さつまいもきんぴら 白菜の味噌汁 牛乳 ビスケット 牛乳 ココアクッキー	竹輪,うすあげ カレイ うすあげ,味噌 牛乳(乳)	人参,しいたけ,きぬさや 人参,ごぼう 白菜,ねぎ	精白米 さつまいも,上白糖,白ごま,ごま油	薄口醤油,しろだし,みりん,塩,料理酒 料理酒,塩 濃口醤油 だし汁 ビスケット※ ココア
24	木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ 小松菜のすまし汁 牛乳 ビスケット お茶 フルーチェ(いちご)	鶏肉 ツナ缶 牛乳(乳)	ブロッコリー,人参 もやし,小松菜	精白米 マーマレード ジェム	料理酒,濃口醤油 和風たまねぎドレッシング® みりん,塩,だし汁,薄口醤油 ビスケット※ フルーチェ(イチゴ)
25	金	マーボー丼 大根と加奴のサガ チンゲン菜の中華スープ 牛乳 ビスケット 牛乳 コーン蒸しパン	豚ミンチ,豆腐 カニカマ 牛乳(乳)	土しょうが,玉ねぎ しいたけ,ねぎ 大根,きゅうり チンゲン菜,えのき	精白米,上白糖,片栗粉 ごま油 上白糖,ごま油	料理酒 マーボー豆腐の素,ケチャップ,濃口醤油,中華味 薄口醤油,酢 中華味,濃口醤油 ビスケット※
28	月	ごはん ハンバーグ キャベツのおえ物 玉ねぎの味噌汁 牛乳 ビスケット 牛乳 カルピスソーダゼリー	ハンバーグ(小麦,卵,乳) 竹輪 味噌 牛乳(乳)	キャベツ,人参 玉ねぎ,小松菜	精白米 上白糖	ケチャップ 薄口醤油 だし汁 ビスケット※ カルピス(乳),水,ゼリーの素(ケル)
29	火	他人丼 白菜の塩昆布和え ビーフンスープ 牛乳 ビスケット 牛乳 レーズンケーキ	豚肉,ナルト,玉子(卵) 牛乳(乳)	玉ねぎ,人参,ねぎ 白菜,きゅうり,細切りゆき昆布 ほうれん草	精白米,上白糖,片栗粉 ごま油 ビーフン	薄口醤油,みりん,だし汁 中華味,濃口醤油 ビスケット※ ベーキングパウダー,水,レーズン
30	水	ごはん タラのカレー風味焼き 切干大根の煮物 キャベツの味噌汁 牛乳 ビスケット 牛乳 フライドポテト	タラ うすあげ,味噌 牛乳(乳)	切干大根,人参,こんにゃく,三度豆 キャベツ,ねぎ	精白米 小麦粉(小麦),キャノーラ油 上白糖	料理酒,塩,カレー粉 濃口醤油,みりん,だし汁 だし汁 ビスケット※ 塩
31	木	かやくうどん ミートボール いんげんの梅おかかお 牛乳 ビスケット お茶 わかめおにぎり	鶏肉,うすあげ ミートボール(小麦,乳) 花かつお 牛乳(乳)	しいたけ,人参,玉ねぎ,ねぎ 三度豆,梅干	うどん(小麦) 上白糖	うどんつゆ,水,みりん 濃口醤油 ビスケット※
			炊き込みわかめ		精白米	

★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ス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	492kcal	17.8g	15.4g	1.5g

