



| 日  | 曜日 | 献立名<br>屋敷<br>10時おやつ<br>3時おやつ                   | 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  |   |
|    |    |  | 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  |   |
| 1  | 金  | 三色丼<br>トマトときゅうりのサラダ<br>わかめの中華スープ               | 合ミンチ,玉子(卵)             | 土しょうが,人参,きざみのり<br>トマト,きゅうり,ホールコーン<br>もやし,干わかめ                                       | 精白米,上白糖<br>上白糖,ごま油  | 濃口醤油,みりん,しろだし<br>薄口醤油,酢<br>中華味,濃口醤油           |
|    |    | 牛乳<br>ビスケット                                    | 牛乳(乳)                  |   |   | ビスケット※  |
|    |    | 牛乳<br>おいもスティック                                 | 牛乳(乳)                  |   | さつまいも,キャノーラ油  | 塩   |
|    |    | ごはん<br>豚カツ<br>切干大根と厚揚げの煮物<br>キャベツの味噌汁          | 豚カツ(小麦,乳)<br>厚揚げ<br>味噌 | 切干大根,三度豆<br>キャベツ,人参,ねぎ  | 精白米<br>キャノーラ油<br>上白糖  | ケチャップ<br>濃口醤油,みりん,だし汁<br>だし汁                  |
| 4  | 月  | 牛乳<br>ビスケット                                    | 牛乳(乳)                  |   |   | ビスケット※  |
|    |    | 牛乳<br>バナナ                                      | 牛乳(乳)                  | バナナ   |  |   |
|    |    | ごはん<br>さけのおろしポン酢煮<br>さつま揚げこんにやくきんぴら<br>玉ねぎの味噌汁 | さけ<br>さつまあげ<br>味噌      | 大根,ねぎ<br>こんにやく,人参,三度豆<br>玉ねぎ,しめじ,ねぎ   | 精白米<br>片栗粉,キャノーラ油<br>白ごま,ごま油,上白糖  | 塩,みりん,ポン酢,濃口醤油<br>濃口醤油<br>だし汁                 |
|    |    | 牛乳<br>ビスケット                                    | 牛乳(乳)                  |   |   | ビスケット※  |
| 5  | 火  | 牛乳<br>いちごジャムケーキ                                | 牛乳(乳)                  |   |   |   |
|    |    | きのこと豚肉の和風スパゲティ                                 | 豚肉                     | 玉ねぎ,人参,しめじ<br>しいたけ,にんにく,ねぎ<br>玉ねぎ   | 精白米<br>片栗粉,キャノーラ油<br>白ごま,ごま油,上白糖  | 塩,みりん,ポン酢,濃口醤油<br>濃口醤油<br>だし汁                 |
|    |    | ジャーマンポテサラ<br>オレンジ                              | ベーコン(小麦,卵,乳)           | しいたけ,にんにく,ねぎ<br>玉ねぎ<br>オレンジ   | 小麦粉(小麦),上白糖<br>キャノーラ油,いちごジャム  | ベーキングパウダー,水                                   |
|    |    | 牛乳<br>ビスケット                                    | 牛乳(乳)                  |   |   | ビスケット※  |
| 6  | 水  | お茶<br>わかめおにぎり                                  |                        | 炊き込みわかめ   | 精白米   |   |
|    |    | 豆腐サラダ<br>あけの味噌汁                                | 豆腐,花かつお<br>うすあげ,味噌     | キャベツ,人参,黄パプリカ<br>もやし,土しょうが<br>三度豆,人参<br>玉ねぎ,ねぎ                                      | 精白米<br>キャノーラ油,上白糖   | 料理酒,塩<br>濃口醤油<br>ノオ俳優じそドレッシング 1L<br>だし汁       |
|    |    | 牛乳<br>ビスケット                                    | 牛乳(乳)                  |   |   | ビスケット※  |
|    |    | 牛乳<br>びっ栗さつまいも                                 | 牛乳(乳)<br>豆乳            |  | さつまいも,上白糖,片栗粉<br>メープルシロップ,白ごま   |   |
| 7  | 木  | カレーライス   | 鶏肉                     | 玉ねぎ,人参,グリーンピース  | メークイン,精白米   | とろけるカレー(小麦)<br>コンソメ,ウスターソース,塩<br>ノオ俳優じそドレッシング |
|    |    | ブロッコリーサラダ<br>梨                                 | 竹輪                     | ブロッコリー,ホールコーン<br>梨  |   | ビスケット※  |
|    |    | 牛乳<br>ビスケット                                    | 牛乳(乳)                  |   |   | ビスケット※  |
|    |    | 牛乳<br>ぶどうゼリー                                   | 牛乳(乳)                  |   |   | ゼリーの素ブドウ                                      |
| 8  | 金  | 牛丼   | 牛肉                     | ごぼう<br>土しょうが,玉ねぎ,ねぎ<br>ひじき,小松菜,人参<br>白菜   | 精白米,上白糖<br>マヨドレ   | 濃口醤油,みりん<br>料理酒,だし汁<br>濃口醤油,塩<br>だし汁          |
|    |    | ひじきと小松菜のサラダ<br>白菜の味噌汁                          | 竹輪<br>うすあげ,味噌          |   |   | ビスケット※  |
|    |    | 牛乳<br>ビスケット                                    | 牛乳(乳)                  |   |   | ビスケット※  |
|    |    | 牛乳<br>りんごのコンポート                                | 牛乳(乳)                  | りんご,レモン   | 上白糖   |   |
| 9  | 土  | ごはん<br>豚肉のスタミナ焼き<br>大根サラダ<br>チンゲン菜の中華スープ       | 豚肉                     | キャベツ,玉ねぎ,しいたけ,人参<br>大根,きゅうり,ホールコーン<br>もやし,チンゲン菜                                     | 精白米,上白糖<br>キャノーラ油<br>ごま油  | 焼肉のたれ<br>ノオ俳優じそドレッシング<br>薄口醤油,水,中華味,塩         |
|    |    | 牛乳<br>ビスケット                                    | 牛乳(乳)                  |   |   | ビスケット※  |
|    |    | 牛乳<br>チーズ蒸しパン                                  | 牛乳(乳)<br>チーズ(乳)        |   | 小麦粉(小麦),上白糖,キャノーラ油  | ベーキングパウダー,水                                   |
|    |    | ごはん<br>タラのコーンマヨ焼き                              | タラ                     | コーンクリーム缶  | 精白米<br>マヨドレ   | 料理酒,塩<br>コンソメ<br>濃口醤油<br>コンソメ,水               |
| 10 | 月  | ピーマンの甘からおかか炒め<br>キャベツのコンソメスープ                  | 竹輪,花かつお                | ピーマン,もやし<br>キャベツ,玉ねぎ  | 上白糖,ごま油   | ビスケット※  |
|    |    | 牛乳<br>ビスケット                                    | 牛乳(乳)                  |   |   | ビスケット※  |
|    |    | お茶<br>マロンババロア                                  | 牛乳(乳)                  |   | メープルシロップ  | ババロアの素(乳),水                                   |
|    |    | 牛乳<br>ビスケット                                    | 牛乳(乳)                  |   |   | ビスケット※  |
| 11 | 火  | かやくうどん<br>ぎょうざ<br>バイン缶                         | 鶏肉,うすあげ<br>ギョウザ(小麦)    | しいたけ,人参,玉ねぎ,小松菜<br>バイン缶   | うどん(小麦)   | うどんつゆ,水,みりん                                   |
|    |    | 牛乳<br>ビスケット                                    | 牛乳(乳)                  |   |   | ビスケット※  |
|    |    | 牛乳<br>じゃがいもの磯部おやき                              | 牛乳(乳)                  | 人参,あおのり   | メークイン,マヨドレ,キャノーラ油   | 塩   |
|    |    | 牛乳<br>じゃがいもの磯部おやき                              | 牛乳(乳)                  |   |   |   |
| 12 | 水  | 牛乳<br>ビスケット                                    | 牛乳(乳)                  |   |   | ビスケット※  |
|    |    | 牛乳<br>ビスケット                                    | 牛乳(乳)                  |   |   | ビスケット※  |
|    |    | 牛乳<br>ビスケット                                    | 牛乳(乳)                  |   |   | ビスケット※  |
|    |    | 牛乳<br>ビスケット                                    | 牛乳(乳)                  |   |   | ビスケット※  |
| 13 | 木  | 牛乳<br>ビスケット                                    | 牛乳(乳)                  |   |   | ビスケット※  |
|    |    | 牛乳<br>ビスケット                                    | 牛乳(乳)                  |   |   | ビスケット※  |
|    |    | 牛乳<br>ビスケット                                    | 牛乳(乳)                  |   |   | ビスケット※  |
|    |    | 牛乳<br>ビスケット                                    | 牛乳(乳)                  |   |   | 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◇ かや体温となるもの   |   |
|    |    | 屋食<br>10時おやつ<br>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                                       |   |
| 15 | 金  | ごはん<br>肉じゃが<br>インゲンとツナのとえ物<br>心の味噌汁<br>牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>フルーツポンチ              | 牛肉<br>ツナ缶<br>味噌<br>牛乳(乳)             | 玉ねぎ,糸コンニャク,人参<br>きぬさや<br>三度豆<br>干わかめ   | 精白米<br>メークイン,上白糖<br>上白糖<br>切りふ(小麦)                   | 濃口醤油<br>みりん,料理酒,だし汁<br>濃口醤油<br>だし汁<br>ビスケット※<br>   |
| 19 | 火  | こまつなチャーハン<br>大根のそぼろ煮<br>豆腐の中華スープ<br>牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>心のラスク                   | ツナ缶<br>とりミンチ,味噌<br>豆腐<br>牛乳(乳)       | 小松菜,しいたけ<br>人参,白ねぎ,ホールコーン<br>大根,グリーンピース<br>玉ねぎ   | 精白米<br>ごま油<br>上白糖<br>ごま油                             | 塩,中華味<br>濃口醤油<br>だし汁,濃口醤油<br>薄口醤油,水,中華味,塩<br>ビスケット※<br>切りふ(小麦),キャノーラ油,上白糖   |
| 20 | 水  | ☆お誕生日会<br>さげ散らし寿司<br>ミートボール<br>花麩のすまし汁<br>牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>クマフィン(ココアバナナマフィン) | 錦糸玉子(卵),さげ<br>ミートボール(小麦,乳)           | きざみのり,きぬさや<br>ほうれん草  | 精白米<br>花ふ(小麦)  | ちらし寿司の素,料理酒,塩<br>薄口醤油,みりん,塩,だし汁<br>ビスケット※<br>パナナ<br> |
| 21 | 木  | ごはん<br>白身魚フライ<br>ひじきと厚揚げの炒り豆腐<br>さつまいもの味噌汁<br>牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>人参ゼリー         | 白身魚フライ(小麦)<br>厚揚げ<br>味噌<br>牛乳(乳)     | ひじき,人参,ねぎ<br>玉ねぎ   | 精白米<br>キャノーラ油<br>上白糖,ごま油<br>さつまいも                    | とんかつソース<br>濃口醤油<br>だし汁<br>ビスケット※<br>うらごしにんじん,りんごジュース  |
| 22 | 金  | 醤油ラーメン<br>ほうれん草のごま和え<br>みかん缶<br>牛乳<br>ビスケット<br>お茶<br>さげおにぎり                      | 豚肉<br>牛乳(乳)                          | ホールコーン,キャベツ,ねぎ<br>ほうれん草,人参<br>みかん缶   | 中華麺(小麦)<br>白ごま,上白糖                                   | 中華味,ラーメンスープ<br>濃口醤油<br>ビスケット※   |
| 25 | 月  | ごはん<br>白こまフライドチキン<br>きゅうりとじゃこの酢の物<br>心の味噌汁<br>牛乳<br>ビスケット<br>お茶<br>プリン           | 鶏肉<br>ちりめんじゃこ<br>味噌<br>牛乳(乳)         | 土しょうが<br>きゅうり,干わかめ<br>白菜,ねぎ  | 精白米<br>上白糖,米粉,白ごま<br>片栗粉,キャノーラ油<br>上白糖<br>切りふ(小麦)    | 料理酒<br>濃口醤油,塩,水<br>酢,塩<br>だし汁<br>ビスケット※<br>      |
| 26 | 火  | ごはん<br>チャップチェ<br>ちくちり<br>大根の中華スープ<br>牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>クリスピーポテト               | 豚肉<br>竹輪<br>牛乳(乳)                    | キャベツ,玉ねぎ,しいたけ,人参<br>玉ねぎ,にんにく,ねぎ<br>大根,チンゲン菜  | 精白米<br>春雨,上白糖,白ごま,ごま油<br>ごま油,上白糖<br>ごま油              | 濃口醤油,ラーメンスープ,料理酒<br>濃口醤油,ケチャップ,鶏がらスープ,料理酒<br>薄口醤油,水,中華味,塩<br>ビスケット※   |
| 27 | 水  | 炊き込みご飯<br>さわらの甘から焼き<br>白菜の和え物<br>玉ねぎの味噌汁<br>牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>お野菜クラッカー        | うすあげ<br>さわら<br>味噌<br>牛乳(乳)           | 人参,しいたけ,きぬさや<br>白菜,きゅうり<br>玉ねぎ,干わかめ  | 精白米<br>ごま油,白ごま                                       | 薄口醤油,しろだし,みりん,塩,料理酒<br>料理酒,かば焼きのたれ<br>薄口醤油<br>だし汁<br>ビスケット※<br>うらごしにんじん,パセリ   |
| 28 | 木  | ごはん<br>豚肉と野菜のトマト煮<br>スマイルポテト<br>コーンスープ<br>牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>ジャムサンド            | 豚肉<br>牛乳(乳)                          | フロccoli,玉ねぎ,人参,キャベツ,トマト缶<br>うらごしコーン,玉ねぎ,ホールコーン   | 精白米<br>サラダ油,上白糖<br>スマイルポテト, サラダ油<br>マーガリン(乳),小麦粉(小麦) | ケチャップ,塩<br>コンソメ<br>ビスケット※   |
| 29 | 金  | しっぽくうどん<br>焼き栗コロッケ<br>梨<br>牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>お月見かぼちゃもち                        | 鶏肉,うすあげ<br>焼き栗コロッケ(小麦)<br>梨<br>牛乳(乳) | 大根,人参,ねぎ<br>梨<br> | 食パン(小麦,乳),いちごジャム<br>うどん(小麦),小芋<br>キャノーラ油             | うどんつゆ,水,みりん<br>ビスケット※<br>水,濃口醤油   |

★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。  
 ★土曜日はパン給食またはお弁当です。  
 ★( )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材料 -   | 蛋白質   | 脂質    | 塩分   |
| 平均栄養価 | 492kcal | 17.8g | 15.4g | 1.5g |