

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	金	昼食	ご飯 ポークチャップ チンゲン菜の和え物 ほうれん草のクリームスープ	豚肉	玉ねぎ チンゲン菜・もやし・人参 ほうれん草・白菜	精白米 じゃがいも・キャノーラ油・上白糖 上白糖	ケチャップ・コンソメ 濃口醤油 クリームシチュー（小麦・乳）・水
		3時	牛乳 お好み焼き	牛乳（乳） 竹輪・花かつお	キャベツ・ねぎ	小麦粉（小麦）	だし汁・トンカツソース
4	月	昼食	ご飯 あかうおの生姜煮 ほうれん草の和え物 具だくさんみそ汁	赤魚 あげ・味噌	しょうが ほうれん草・キャベツ・人参 大根・玉ねぎ・人参・ねぎ	精白米 上白糖 上白糖	食塩・料理酒・濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳（乳）	レーズン	小麦粉（小麦）・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水
5	火	昼食	鶏肉の甘辛丼 白菜の塩昆布和え 小松菜のみそ汁	鶏肉 竹輪 味噌	玉ねぎ・人参・グリーンピース 白菜・きゅうり・人参・汐ふき昆布 小松菜・人参	精白米・上白糖・片栗粉	だし汁・濃口醤油・みりん風 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 大学いも	牛乳（乳）		さつまいも・キャノーラ油・上白糖	水・みりん風
6	水	昼食	ご飯 炒り豆腐 かぼちゃの煮物 もやしのみそ汁	豆腐・豚肉 味噌	玉ねぎ・人参・干しいたけ・きぬさや 南瓜 もやし・ねぎ	精白米 上白糖・ごま油 上白糖	濃口醤油 濃口醤油・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 クッキー	牛乳（乳）		小麦粉（小麦）・上白糖・マーガリン（乳）	
7	木	昼食	ご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーのみそマヨサラダ チンゲン菜のスープ	鶏肉 味噌	にんにく ブロッコリー・カリフラワー・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	精白米 片栗粉・キャノーラ油 マヨドレ	料理酒・濃口醤油 コンソメ・水
		3時	牛乳 フルーツポンチ	牛乳（乳）	パイン缶・黄桃缶・みかん缶		
8	金	昼食	夏野菜のキーマカレー キャベツのフレンチサラダ バナナ	豚ミンチ	南瓜・玉ねぎ・人参・ズッキーニ キャベツ・きゅうり・コーン バナナ	精白米・じゃがいも・キャノーラ油 上白糖・キャノーラ油	とろけるカレー甘口（小麦）・水 酢・食塩
		3時	牛乳 いちごゼリー	牛乳（乳）			カップゼリーの素ストロベリー・水
12	火	昼食	五目うどん 三度豆のサラダ パイン缶	鶏肉・あげ	人参・玉ねぎ・ねぎ 三度豆・人参・コーン パイン缶	うどん（小麦） マヨドレ	濃口醤油・みりん風・だし汁
		3時	お茶 ゆかりおにぎり		ゆかり	精白米	
18	月	昼食	炊き込みご飯 さわらの塩焼き 高野豆腐の煮物 玉ねぎのみそ汁	あげ サワラ 高野豆腐 味噌	人参・干しいたけ 人参・きぬさや 玉ねぎ・干わかめ	精白米 キャノーラ油 上白糖	濃口醤油・料理酒・みりん風・食塩・だし汁 食塩 淡口醤油・みりん風・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 プリン	牛乳（乳）			プリンの素（乳）・水
19	火	昼食	ご飯 肉じゃが キャベツのツナマヨサラダ ふのすまし汁	牛肉 ツナ缶	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・三度豆 キャベツ・ブロッコリー・コーン ねぎ	精白米 じゃがいも・キャノーラ油・上白糖 マヨドレ 切り麩（小麦）	濃口醤油・みりん風・料理酒・だし汁 淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁
		3時	牛乳 ドーナツ	牛乳（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
20	水	昼食	三色丼 もやしのごま和え オクラのみそ汁	豚ミンチ 竹輪 あげ・味噌	玉ねぎ・しょうが・ほうれん草・コーン もやし・干わかめ・人参 オクラ	精白米・上白糖 上白糖・白ごま	濃口醤油 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 ふかしいも	牛乳（乳）		さつまいも	
21	木	昼食	焼きそば 小松菜の和え物 えのきのみそ汁	豚肉 竹輪 味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参 小松菜・人参 えのき	ラーメン（小麦）・キャノーラ油 上白糖 切り麩（小麦）	トンカツソース 濃口醤油 だし汁
		3時	お茶 わかめおにぎり		炊き込みわかめ	精白米	

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
22	金	昼食	ご飯 タンドリーチキン フラワーサラダ 白菜のスープ	鶏肉・ヨーグルト(乳)	ブロッコリー・カリフラワー・人参・コーン 白菜・人参・パセリ	精白米 キャノーラ油 マヨドレ	カレー粉・ケチャップ・濃口醤油 コンソメ・水
		3時	牛乳 フライドポテト	牛乳(乳)		シューティング・キャノーラ油	食塩
25	月	昼食	ご飯 鶏肉の甘酢炒め お豆とひじきのサラダ 千切大根のみそ汁	鶏肉 大豆・ツナ缶 味噌	玉ねぎ・人参・三度豆 ひじき・コーン 千切り大根・チンゲン菜	精白米 片栗粉・キャノーラ油・上白糖・白ごま マヨドレ	中華味・濃口醤油・酢 だし汁
		3時	牛乳 オレンジゼリー	牛乳(乳)			カップゼリーの素オレンジ・水
26	火	昼食	ご飯 あじの竜田揚げ 白菜の信田和え かぼちゃのみそ汁	アジ あげ 味噌	しょうが 白菜・小松菜・人参 南瓜・干わかめ	精白米 上白糖・片栗粉・キャノーラ油 上白糖	濃口醤油・料理酒 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 キャロット蒸しパン	牛乳(乳)	人参	小麦粉(小麦)・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水
27	水	昼食	冷やし中華麺 ほうれん草のゆかり和え 梨のコンポート	ささみ	きゅうり・トマト・コーン・もやし ほうれん草・もやし・ゆかり 梨	中華麺(小麦)・上白糖・ごま油 上白糖	酢・濃口醤油・中華味・水
		3時	お茶 おかかおにぎり	花かつお		精白米	濃口醤油
28	木	昼食	ご飯 豚肉のバーベキューソテー マカロニサラダ ほうれん草のスープ	豚肉	玉ねぎ・三度豆 人参・きゅうり ほうれん草・人参	精白米 上白糖・キャノーラ油 マカロニ(小麦)・マヨドレ	ケチャップ・トンカツソース コンソメ・水
		3時	牛乳 ふのラスク	牛乳(乳)		切り麩(小麦)・マーガリン(乳)・上白糖	
29	金	昼食	麦ご飯 かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮 チンゲン菜のボン酢和え 白菜のみそ汁	厚揚げ・合ミンチ ツナ缶 味噌	南瓜・人参・玉ねぎ チンゲン菜・キャバツ 白菜・オクラ	精白米・押麦 キャノーラ油・上白糖・片栗粉	濃口醤油・だし汁 味ぼんマイルド だし汁
		3時	牛乳 バナナ	牛乳(乳)	バナナ		

1~2歳栄養価の平均 エネルギー(エ) 453kcal たんぱく質(たん) 15.6g 脂質(脂) 14.1g 食塩相当量(食塩) 1.6g

★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時おやつのお菓子は園より提供になります。

