



日付	曜日	午前のおやつ (乳児のみ)	お昼の献立	午後のおやつ	材 料 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1	水	牛乳 バナナ	ごはん チキンナゲット 野菜スープ 付け合せ	飲むヨーグルト せんべい	米 片栗粉 油 じゃがいも せんべい	(牛乳) 鶏ミンチ 豆腐 飲むヨーグルト	(バナナ) 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり 人参 レタス	塩 こしょう ケチャップ 中華の素	463	20.5
2	木	牛乳 クラッカー	ごはん 生揚げのインド煮 キャベツスープ オレンジ	牛乳 揚げせんべい	(クラッカー) 米 じゃがいも 油 揚げせんべい	豚肉 生揚げ ベーコン 牛乳	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ しめじ パセリ オレンジ	カレールウ コンソメの素 塩	524	20.3
3	金	牛乳 ウエハース	ごはん 煮魚 みそ汁 切干大根とひじきのサラダ	牛乳 季節の和菓子 ひ・ビスケット	(ウエハース) 米 砂糖 さといも 和菓子 ビスケット	メルルーサ 生揚げ ハム 牛乳	しょうが 玉ねぎ 切干大根 ひじき きゅうり コーン缶	酒 しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ しょうゆ マヨ・ドレ	491	24.3
6	月	牛乳 ボーロ	チキンカレー フレンチサラダ オレンジ	牛乳 コンソメ スナック	(ボーロ) 米 じゃがいも 油 砂糖 コンソメスナック	鶏肉 ツナ缶 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり オレンジ	カレールウ 酢 塩 こしょう	547	17.9
7	火	牛乳 バナナ	ごはん 白身魚の磯辺揚げ なめこ汁 ごぼうサラダ	フルーツ ジュース 揚げせんべい	米 片栗粉 油 砂糖 ごま 揚げせんべい	(牛乳) メルルーサ 生揚げ ハム	(バナナ) 青のり なめこ ねぎ ごぼう 人参 きゅうり フルーツジュース	しょうゆ かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	513	21
8	水	牛乳 オレンジ	五目おこわ すまし汁 白あえ	牛乳 ビスケット	米 もち米 油 砂糖 焼酎 ごま ビスケット	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	(オレンジ) 人参 まいたけ ねぎ 玉ねぎ 小松菜 糸こんにゃく しいたけ	しょうゆ 塩 かつお節(だし)	489	22
9	木	牛乳 パイン	ごはん 豚肉のじゃが芋きんぴら みそ汁 おかかあえ	牛乳 ☆秋味米粉 蒸しパン ひ・りんご抜き 蒸しパン	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 上新粉 さつまいも HM	豚肉 豆腐 花かつお 牛乳	(パイナップル) 人参 ピーマン 大根 えのきたけ わかめ キャベツ チンゲンサイ りんご	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	506	22.8
10	金	フルーツ ジュース ヨーグルト	和風マーボー丼 すまし汁 酢の物	野菜ジュース あられ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 さといも あられ	(ヨーグルト) 豆腐 鶏ミンチ 油揚げ	(フルーツジュース) 玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ しょうが キャベツ しめじ わかめ きゅうり みかん缶 野菜ジュース	かつお節(だし) しょうゆ 酢 塩	429	20.6
14	火	牛乳 バナナ	中華丼 わかめスープ マカロニサラダ	牛乳 ☆抹茶 ホットケーキ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 マカロニ HM 抹茶	豚肉 生揚げ ツナ缶 牛乳	(バナナ) 玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし しめじ わかめ キャベツ きゅうり コーン缶	しょうゆ 塩 中華の素 マヨ・ドレ	525	21.7
15	水	牛乳 塩せんべい	ごはん 炒り鶏 沢煮碗 お浸し	牛乳 ラスク	(塩せんべい) 米 さといも 油 砂糖 ラスク	鶏肉 油揚げ 花かつお 牛乳	こんにゃく れんこん ごぼう 人参 グリンピース 玉ねぎ しいたけ かいわれ チンゲンサイ えのきたけ きゅうり	かつお節(だし) しょうゆ みりん 塩	474	18.8
16	木	野菜 ジュース クッキー	ごはん 白身魚のから揚げ みそ汁 付け合せ	牛乳 ビスケット	(クッキー) 米 片栗粉 油 ビスケット	メルルーサ 豆腐 牛乳	(野菜ジュース) しょうが 大根 わかめ キャベツ 人参	しょうゆ かつお節(だし) みそ	494	20.4
17	金	牛乳 ボーロ	米粉ロール クリームシチュー ごぼうサラダ パイン	牛乳 お祝いデザート	(ボーロ) 米粉ロール じゃがいも 油 砂糖 ごま お祝いデザート	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 パセリ ごぼう きゅうり コーン缶 パイナップル	シチューの素 しょうゆ マヨ・ドレ	654	21.4
20	月	牛乳 バナナ	ひじきチャーハン 中華スープ ごまあえ	牛乳 黒糖いろいろ 乳・ビスケット	米 油 ごま油 ごま 黒糖いろいろ ビスケット	豚ミンチ 卵 牛乳	(バナナ) ひじき 玉ねぎ ピーマン 大根 小松菜 えのきたけ かいわれ 白菜 きゅうり キャベツ	しょうゆ みりん 塩 中華の素	507	18.4
21	火	牛乳 ウエハース	ごはん さばの味噌煮 根菜汁 おかかあえ	フルーツ ジュース クラッカー	(ウエハース) 米 砂糖 さといも クラッカー	(牛乳) さば 豆腐 油揚げ 花かつお	しょうが 人参 ごぼう ねぎ キャベツ もやし フルーツジュース	酒 みそ かつお節(だし) しょうゆ 塩	415	23.9
22	水	牛乳 塩せんべい	ごはん 豚肉と玉葱のカレー炒め チンゲンサイスープ バナナ	牛乳 あられ	(塩せんべい) 米 片栗粉 油 あられ	豚肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ チンゲンサイ しいたけ コーン缶 バナナ	塩 酒 カレー粉 コンソメの素	516	19.8
23	木	牛乳 オレンジ	ごはん さつまいもとささみの天ぷら みそ汁 ゆかりあえ	牛乳 せんべい	米 さつまいも 小麦粉 油 さといも せんべい	鶏ささ身 牛乳	(オレンジ) 玉ねぎ しめじ キャベツ 白菜 きゅうり	塩 こしょう かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ ゆかり	540	22
24	金	牛乳 パイン	ごはん 高野豆腐と豚肉の含煮 しのだうどん 納豆あえ	飲むヨーグルト あられ	米 さといも 砂糖 うどん あられ	(牛乳) 高野豆腐 豚肉 油揚げ かまぼこ 納豆 飲むヨーグルト	(パイナップル) れんこん 人参 しいたけ グリンピース ねぎ チンゲンサイ	かつお節(だし) しょうゆ 塩	501	23.5
27	月	牛乳 ウエハース	里芋ごはん みそ汁 酢の物	牛乳 ☆バナナ 蒸しパン	(ウエハース) 米 さといも HM 砂糖	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	人参 えのきたけ れんこん かいわれ わかめ きゅうり みかん缶 バナナ	しょうゆ 酒 かつお節(だし) みそ 酢 塩	511	23.4
28	火	牛乳 パイン	ごはん 白身魚のカレー揚げ オニオンスープ 付け合せ	野菜ジュース せんべい	米 片栗粉 油 マカロニ せんべい	(牛乳) メルルーサ ベーコン	(パイナップル) 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 野菜ジュース	カレー粉 コンソメの素 塩 マヨ・ドレ	450	17.6
29	水	フルーツ ジュース ヨーグルト	ちらし寿司 すまし汁 パイナップル	牛乳 クッキー	米 砂糖 油 クッキー	(ヨーグルト) 卵 さけフレーク 豆腐 牛乳	(フルーツジュース) かんぴょう 人参 しいたけ 水菜 大根 ねぎ パイナップル	昆布(だし) 酢 塩 みりん しょうゆ かつお節(だし)	473	18.3
30	木	牛乳 オレンジ	ごはん 肉じゃが すまし汁 ツナサラダ	飲むヨーグルト ビスケット	米 じゃがいも 油 砂糖 ビスケット	豚肉 油揚げ ツナ缶 牛乳	(オレンジ) 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく グリンピース キャベツ もやし わかめ 大根 れんこん コーン缶	しょうゆ みりん かつお節(だし) マヨ・ドレ 塩	509	21.3
31	金	牛乳 クッキー	ゆかりごはん ワントンスープ かぼちゃサラダ パイン	牛乳 せんべい	(クッキー) 米 ワンタンの皮 じゃがいも せんべい	豚ミンチ ツナ缶 牛乳	ねぎ しょうが 人参 白菜 しいたけ かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ パイナップル	ゆかり 中華の素 しょうゆ マヨ・ドレ	543	17.7
毎	土	飲む ヨーグルト 菓子	パン 果物 牛乳 スティックチーズ	野菜ジュース 菓子	パン 菓子	(飲むヨーグルト) 牛乳 チーズ	果物 野菜ジュース		504	18.2

毎月19日は「食育の日」
☆ 手作りおやつ

注) HM＝ホットケーキミックス マヨ・ドレ＝マヨネーズ風ドレッシング 乳＝乳児 ひ＝ひよこ組
* 献立表は上記のように予定しておりますが、変更になる場合があります
また、乳児については発達の状態に応じて**材料**が変更になる場合もありますのでご了承ください
* 献立に使用されている食材の中で食べたことがなく、食物アレルギーの症状が誘発される心配がある場合はご相談ください
加工品等の原材料をお知りになりたい方は、保育園におたすねください

【注】アレルギーの初発事故を防ぐため、献立に使用されている食品の中で「食べたことがない食材」がある場合は、必ず、事前に家庭で2回以上食べて、何ら症状が誘発されないことを確認してください。
保育園では、安全を最優先にいたしますので、家庭で試すことができなかった場合はご連絡ください。