

| 日 | 午前おやつ | 献立名 | 材料 | | | 調味料 | 午後おやつ | |
|----|-------|---|---------------------------------------|---|---|------------------------------------|---|--|
| | | | 赤:血や肉になる | 緑:体の調子を整える | 黄:熱や力になる | | | |
| 1 | 火 | 麦茶 ひじきご飯 みそ汁 ブリの照り焼き 小松菜の胡麻和え いちご | ひじき・豚肉・竹輪 豆腐・煮干し ブリ | 人参・グリーンピース・しめじ 白菜・水菜 小松菜 いちご | 米・三温糖 ごま・三温糖 | 醤油・塩・みりん みそ 酒・醤油・みりん 醤油 | 牛乳 にんじんスコーン 小麦粉・三温糖・ベ- キングパウダー・塩・油 人参・レモン汁 | |
| 2 | 水 | 麦茶 みそ汁 チャブチエ 南瓜の煮物 ☆ほうれん草のお浸し オレンジ | わかめ・煮干し 豚肉 海苔 | 大豆もやし・キャベツ 人参・筍水煮・椎茸・ピーマン・ニンニク 南瓜・グリーンピース ほうれん草・えのき茸 オレンジ | 春雨・ごま油・三温糖 三温糖 | みそ 醤油・みりん 醤油 醤油 | 麦茶 ツナおにぎり 米・ツナ・青のり コーン・醤油 | |
| 3 | 木 | 麦茶 みそ汁 鶏の照り焼き 高野豆腐の五目煮 ☆スパゲティサラダ グレープフルーツ | 煮干し 鶏肉 高野豆腐・かつお節 かにかま | チンゲン菜・人参・玉葱 大根・人参・ごぼう・グリーンピース 胡瓜・黄パプリカ グレープフルーツ | こんにやく・三温糖 スパゲティ・マヨドレ | みそ 酒・醤油・みりん 醤油・みりん 塩 | 牛乳 ほうれん草蒸しパン 小麦粉・ベ-キングパウ- ダー・スキムミルク・牛乳・ 三温糖・ほうれん草 | |
| 4 | 金 | 麦茶 みそ汁 焼き鮭 チンゲン菜の和え物 ☆卵の花の炒り煮 キウイフルーツ | 煮干し 鮭 かつお節 おから・油揚げ | チンゲン菜・もやし ごぼう・人参・干し椎茸・長葱 キウイフルーツ | 三温糖・油 | みそ 塩 醤油 醤油 | 牛乳 ピザパン 食パン・ゼニマシ・玉 葱・コーン・ウイン ナー・マトソース・ チーズ | |
| 5 | 土 | 麦茶 きつねうどん 白菜のお浸し バナナ | 油揚げ・煮干し かつお節・海苔 | 人参・玉葱・干し椎茸・長葱 白菜・人参 バナナ | うどん・三温糖 | 塩・みりん・醤油 醤油 | 麦茶 サラダせんべい | |
| 7 | 月 | 麦茶 みそ汁 鶏の梅焼き 切干大根煮 ☆ごぼうのツナ炒め オレンジ | 煮干し 鶏肉 干しえび ツナ | ほうれん草・もやし・長葱 大葉・練り梅 切干大根・人参・干し椎茸・ピーマン ごぼう オレンジ | こんにやく・油・三温糖 三温糖 | みそ 醤油・みりん 醤油 醤油・塩・胡椒 | 牛乳 南瓜ドーナツ ホットケーキミックス粉 南瓜・卵・牛乳・油 グラニュー糖 | |
| 8 | 火 | 麦茶 春雨スープ 麻婆豆腐 キャベツとひじきのサラダ ☆竹輪のマヨ焼き キウイフルーツ | 豆腐・豚肉 ひじき・ツナ 竹輪・青のり・チーズ | しめじ・長葱・人参 玉葱・人参・筍水煮・ニラ キャベツ・胡瓜・コーン キウイフルーツ | 春雨・ごま油・三温糖 三温糖・片栗粉・ごま油 マヨドレ | 鶏ガラ・塩・醤油・酒 みそ・醤油 醤油 | 麦茶 ブルーベリー・ヨーグルト ヨーグルト・スキムミ ルク・ブルーベリー・ バナナ | |
| 9 | 水 | 麦茶 みそ汁 かに玉焼き 肉じゃが ☆マカロニサラダ いちご | 豆腐・煮干し 卵・カニカマ 豚肉 | ほうれん草 玉葱・パセリ 玉葱・人参・グリーンピース 人参・胡瓜・コーン いちご | 焼き麩 油・三温糖 じゃが芋・こんにやく・三温糖 マカロニ・マヨドレ | みそ 塩・酒 醤油 塩 | 麦茶 おかかチズおにぎり 米・チーズ・かつお 節・醤油 | |
| 10 | 木 |  入学式 | | | | | | |
| 11 | 金 | 麦茶 みそ汁 サバのごまみそ焼き ひじきと根菜の金平 ☆小松菜の和え物 バナナ | 高野豆腐・煮干し サバ ひじき・かつお節 | しめじ・白菜 蓮根・ごぼう・人参 小松菜・人参・コーン・胡瓜 バナナ | ごま・三温糖 三温糖・ごま油 ごま油 | みそ みそ・みりん・醤油 醤油 鶏ガラ・醤油 | 牛乳 玄米フレークスナック コーンフレーク・バ ター・マシュマロ | |
| 12 | 土 | 麦茶 和風スパゲティ 牛乳 小松菜のしらす和え オレンジ | ツナ 牛乳 しらす・海苔 | 玉葱・ほうれん草・人参 小松菜 オレンジ | スパゲティ・バター | 醤油 醤油 | 麦茶 ヨーグルト | |
| 14 | 月 | 麦茶 みそ汁 チンジャオロース ひじきの炒り煮 ☆白菜のツナ和え グレープフルーツ | 高野豆腐・煮干し 豚肉 ひじき・さつま揚げ ツナ | 小松菜・えのき茸 玉葱・筍水煮・ピーマン 人参・いんげん 白菜・人参 グレープフルーツ | 三温糖・片栗粉・ごま油 三温糖・油 | みそ みりん・醤油・酒・塩 醤油 醤油 | 牛乳 チーズ蒸しパン ホットケーキミックス 粉・牛乳・チーズ・ コーン | |
| 15 | 火 | 麦茶 豚汁 タラのネギ味噌焼き 昆布とさつま芋の煮物 ☆キャベツサラダ 清見 | 豚肉・豆腐・煮干し タラ すき昆布・さつま揚げ かにかま | 大根・人参・ごぼう・小葱 長葱 人参・ピーマン キャベツ・トマト・胡瓜 清見 | ごま さつま芋・三温糖 油 | みそ 酒・みそ・みりん 醤油・みりん 酢・醤油・塩 | 牛乳 ごまラスク フランスパン・グラ ニュー糖・バター・ご ま | |

| 日 | 午前おやつ | 献立名 | 材料 | | | 調味料 | 午後おやつ |
|----|-------|---|-----------------------------------|--|------------------------------------|------------------------------------|--|
| | | | 赤:血や肉になる | 緑:体の調子を整える | 黄:熱や力になる | | |
| 16 | 水 | 麦茶 ばりんこ | お弁当 牛乳 | | | | 麦茶 ゼリー |
| 17 | 木 | 麦茶 みそ汁 豆腐の中華風煮 もやしとひじきのサラダ ☆粉ふき芋 バナナ | わかめ・煮干し 豆腐・ツナ ひじき | 大根・茄子・小葱 チンゲン菜・人参 もやし・人参・ほうれん草 バナナ | 春雨・ごま油・三温糖 ごま・三温糖 じゃが芋 | みそ 醤油 醤油 塩 | 牛乳 ピザ風蒸しパン ホットケーキミックス粉・牛 乳・玉葱・ピーマン・ウイ ナー・コンクチャップ・塩・ 三温糖・チーズ |
| 18 | 金 | 麦茶 みそ汁 青のりから揚げ 高野豆腐の五目煮 ☆春雨サラダ いちご | わかめ・煮干し 鶏肉・青のり 高野豆腐・かつお節 | 小松菜・しめじ 大根・人参・ごぼう・グリーンピース 胡瓜・赤パプリカ・コーン いちご | 片栗粉・油 こんにやく・三温糖 春雨・ごま油・三温糖 | みそ 醤油・酒 醤油・みりん 酢・醤油 | 麦茶 フルーツポンチ バナナ・キウイフル- ツ・桃缶詰・みかん缶 詰・レモン汁・グラ ニュー糖 |
| 19 | 土 | 麦茶 みそ汁 焼き鮭 チンゲン菜の和え物 ☆卵の花の炒り煮 キウイフルーツ | 豚肉・豆腐 煮干し 油揚げ | 玉葱・人参・干し椎茸・ニラ 大根・チンゲン菜 キャベツ・人参 グレープフルーツ | 米・三温糖・片栗粉・ごま油 焼き麩 | 醤油・みそ | 牛乳 バウムクーヘン |
| 21 | 月 | 麦茶 カレーライス 牛乳 小松菜のツナ和え オレンジ | 豚肉 牛乳 ツナ | 玉葱・人参・グリーンピース 小松菜 オレンジ | 米・じゃが芋・油 | カレールー | 麦茶 さつま芋クッキー さつま芋・ホットケーキミク ス粉・油・三温糖 |
| 22 | 火 | 麦茶 みそ汁 さわらの照り焼き チンゲン菜の中華和え ☆根菜煮 キウイフルーツ | 豆腐・煮干し さわら カニカマ | チンゲン菜・人参・黄パプリカ 大根・人参・ごぼう・筍水煮・インゲン キウイフルーツ | 三温糖・ごま油 じゃが芋・こんにやく・三温糖 | みそ 醤油・みりん・酒 醤油 醤油 | 麦茶 わかめおにぎり 米・わかめ・しらす・ ごま・塩 |
| 23 | 水 | 麦茶 みそ汁 鶏のマーレド焼き トマト煮 ☆ほうれん草ナムル グレープフルーツ | 高野豆腐・煮干し 鶏肉 | 水菜・キャベツ・人参 マーレドジャム ほうれん草・大豆もやし | 三温糖 ごま・ごま油 | みそ 醤油 鶏ガラ・塩 鶏ガラ・醤油 | 牛乳 バナナケーキ ホットケーキミックス粉・ バター・バナナ・卵・牛 乳 |
| 24 | 木 | 麦茶 みそ汁 サバの照り焼き 厚揚げとキャベツの味噌炒め ☆チンゲン菜の海苔和え バナナ | 煮干し サバ 厚揚げ 海苔・かつお節 | 白菜・水菜・茄子 キャベツ・ピーマン・人参・玉葱・筍水煮 チンゲン菜・もやし バナナ | 三温糖・ごま油 | みそ 醤油・酒・みりん 醤油・みそ 醤油 | 麦茶 焼きそば 中華麺・キャベツ・も やし・人参・ピーマン・玉 葱・豚肉・ソース・油 |
| 25 | 金 | 麦茶 みそ汁 ツナ入り卵焼き 五目ビーフン ☆ニラ納豆 バイナッブル | わかめ・煮干し ツナ・卵・煮干し 干しえび 納豆 | キャベツ・もやし 人参・玉葱 筍水煮・人参・ピーマン・干し椎茸 ニラ・人参 バイナッブル | 三温糖・油 ビーフン・油・三温糖 | みそ 塩・酒 醤油・塩・酒 醤油 | 牛乳 ココアチーズケーキ チーズ・ヨーグルト・ 小麦粉・卵・ココア・ 三温糖 |
| 26 | 土 | 麦茶 ハマシライス 牛乳 小松菜のお浸し キウイフルーツ | 豚肉 牛乳 かつお節 | 玉葱・人参・ブロッコリー 小松菜・人参 キウイフルーツ | 米・バター | ハマシライスルー | 麦茶 ぼたぼた焼き |
| 28 | 月 | 麦茶 みそ汁 豆腐のカレー煮 酢の物 ☆人参とじゃこの金平 オレンジ | 煮干し 豆腐・豚肉 わかめ しらす | 大根・南瓜 玉葱・干し椎茸・グリーンピース もやし・人参・胡瓜 人参 オレンジ | 焼き麩 片栗粉・三温糖・油 三温糖 三温糖・ごま油 | みそ 醤油・酒・塩・カレー粉 酢・醤油 醤油 | 牛乳 ロックビスケット 小麦粉・ベ-キングパウ- ダー・バター・三温糖・ 卵・牛乳・コンフレク |
| 30 | 水 | 麦茶 五目御飯 みそ汁 ハンバーグ シルバーサラダ いちご | 豆腐 豚肉・牛肉 カニカマ | 干し椎茸・人参・ごぼう・グリンピース 大根・白菜 玉葱・人参 胡瓜・赤パプリカ いちご | 米 三温糖 春雨・マヨドレ | 醤油・塩・みりん みそ 塩・ケチャップ・ソース 塩 | 牛乳 ロールケーキ ロールケーキ・生ク リーム・三温糖・み かん缶・キウイフルーツ |

※昼食の主食が書いていないところは白飯がつけます。
3歳未満児のみ午前のおやつがつけます。
あずかり保育利用児のみ午後のおやつがつけます。
☆印は3歳以上児のみつけます。

| 1ヶ月平均栄養量 | 3歳未満児 | 3歳以上児 |
|----------|---------|---------|
| エネルギー | 427kcal | 495kcal |
| たんぱく質 | 16.5g | 19.8g |
| 脂質 | 12.6g | 15.4g |
| 塩分 | 1.4g | 1.6g |

