



*赤・黄色・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品（厚生労働省）と食べ物の3つのはたらき（文部科学省）をもとにしています(作成者)管理栄養士:大田なつき

日	献立名	おやつ				主な食材(昼)				日	献立名	おやつ				主な食材(昼)			
		午前(1-2歳)		午後(1-5歳)		あか	きいろ	みどり	午前(1-2歳)			午後(1-5歳)		あか	きいろ	みどり			
		午前(1-2歳)	午後(1-5歳)	あか	きいろ	みどり	午前(1-2歳)	午後(1-5歳)	あか			きいろ	みどり						
1 (金)	Feわかめご飯 魚の照り焼き なすの炒め煮 コーリームスープ フルーツ	胚芽クラッカー グレープゼリー ビスケット ミルク	血や肉・骨 となる 白身魚 豚ひき肉	熟や力 となる 精白米 加ひけ すりごま	体の調子を よくする わかめ、人参 いんげん、なす 青ピーマン パプリカ コーリーム缶 白菜、みかん	16 (土)	麦ご飯 鶏肉小松菜クリーム煮 ごまかボチャ 味噌汁(豆腐) フルーツ	ウエハース メロンパン ミルク	血や肉・骨 となる 鶏もも 絹ごし豆腐	熟や力 となる 精白米 押麦 いりごま	体の調子を よくする 小松菜 玉ねぎ、人参 かぼちゃ わかめ バナナ								
2 (土)	Feあわご飯 肉じゃが きゅうり甘酢和え ゆし豆腐汁 フルーツ	ウエハース どら焼き ミルク	豚肉 しらす干し ゆし豆腐	精白米 加ひけ あわ じゃがいも 糸こんにゃく	玉ねぎ、人参 GP、しめじ きゅうり わかめ、小ネギ りんご	18 (月)	Feあわご飯 豚肉ケチャップ煮 こぶき芋 人参しりしり(卵) 味噌汁 フルーツ	クラッカー 揚げパン ミルク	豚肉 ●卵 削り節	精白米 加ひけ あわ じゃがいも	玉ねぎ いんげん ピーマン 青のり、人参 レタス、わかめ 小ネギ、みかん								
4 (月)	振替休日					19 (火)	ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 キャベツおなか和え 味噌汁 フルーツ	りんご さつま芋クッキー ミルク	鶏もも 削り節	精白米	冬瓜、人参 椎茸、長ねぎ いんげん ブロッコリー キャベツ、なす 玉ねぎ、梨								
5 (火)	あわご飯 さばの味噌煮 ひじき煮物 かぼちゃが 豆腐スープ フルーツ	せんべい サマ芋天ぷら ミルク	さば 油揚げ 鶏もも 絹ごし豆腐	精白米 あわ	長ねぎ、ひじき 人参、かぼちゃ レーズン、小粒 えのきたけ、梨	20 (水)	ちらし寿司 松風焼き 白菜ちくわ和え 花麩すまし汁 フルーツ(柿)	せんべい ケーキ ミルク お誕生日会	●鶏卵 鶏ひき肉 牛乳 ●ちくわ	精白米 すりごま ●パン粉 花麩	人参、れんこん 椎茸、刻みのり 小ネギ、玉ねぎ 白菜、えのき 柿								
6 (水)	ご飯 大豆しそ入りハバーグ クーフィリチー 味噌汁(山東菜) フルーツ	りんご セサミトースト ミルク	鶏ひき肉 大豆漬し ●鶏卵 油揚げ 豚肉	精白米 ●パン粉	玉ねぎ、しそ トマト 刻み昆布 かんぴょう 人参、山東菜 もやし、みかん	21 (木)	沖縄そば 小松菜炒め(ツナ) もすくの酢の物 フルーツ	バナナ いなり寿司 ミルク	豚肉 ●かまぼこ ツナ缶	沖縄そば	刻み昆布 山東菜 小ネギ 小松菜 人参、玉ねぎ もすく、トマト りんご								
7 (木)	Feもちきびご飯 麻婆豆腐 ツナごまきゅうり すまし汁 フルーツ	バナナ プレーンヨーグルト ミルク	絹ごし豆腐 豚ひき肉 ツナ缶	精白米 加ひけ もちきび すりごま	しいたけ 人参、玉ねぎ たけのこ こら、きゅうり しめじ、小松菜 みかん	22 (金)	炊き込みご飯 サハ箆田揚げ 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ	胚芽クラッカー グレープゼリー クラッカー ミルク	豚肉 さば	精白米 はるさめ ごま	人参、ごぼう 椎茸、乾ひじき こら、きゅうり 粒コーン チゲ、野菜 もやし、わかめ りんご								
8 (金)	ハヤシライス ほうれん草ナムル 白菜スープ フルーツ	胚芽クラッカー くずもち ミルク	豚肉 ●ハム	精白米 加ひけ じゃがいも	玉ねぎ、人参 マッシュルーム トマト、GP 刻み草、もやし 白菜、えのき 小ネギ、バナナ	23 (土)	祝日												
9 (土)	おべんとう会	ウエハース クッキー ミルク				25 (月)	カレーライス おひたし中華風お浸し 卵すまし汁 フルーツヨーグルト	りんご きなこ蒸しパン ミルク	豚肉 ●鶏卵 ヨーグルト	精白米 加ひけ じゃがいも 小麦粉 すりごま	人参、玉ねぎ GP、おひたし 切干大根 もやし、レタス 小ネギ、バナナ みかん缶								
11 (月)	麦ご飯 鮭クリームニエル 大根そぼろ煮 ブロッコリー和え 味噌汁 フルーツ	クラッカー ココア蒸しパン ミルク	鮭 豚ひき肉	精白米 押麦 小麦粉	トマト、大根 GP、ブロッコリー 粒コーン なめこ、わかめ 小ネギ、梨	26 (火)	麦ご飯 マカロニグラタン チンゲン菜炒め コンソメスープ フルーツ	クラッカー バナナケーキ ミルク	鶏もも 牛乳 粉チーズ 豚肉	精白米 押麦 マカ 小麦粉 ●パン粉	人参、玉ねぎ わかめ、しめじ ブロッコリー チゲ、野菜 キャベツ 小松菜 粒コーン缶 りんご								
12 (火)	肉みそパグティ ジャーマンポテト レタスキゅうり和え 野菜スープ フルーツ	りんご 枝豆お握り ミルク	豚ひき肉 ●ベーコン	パグティ じゃがいも すりごま	人参、玉ねぎ いんげん もやし、レタス きゅうり チゲ、野菜 えのき、みかん	27 (水)	Feあわご飯 白身魚の西京焼き 野菜炒め かみかみごぼう 味噌汁 フルーツ	せんべい 南瓜クッキー ミルク	白身魚 豚肉	精白米 加ひけ あわ すりごま	キャベツ、玉ねぎ 人参、青ピーマン 椎茸、ごぼう 冬瓜、わかめ 小ネギ、みかん								
13 (水)	三色丼(卵) キャベツしらす和え 味噌汁(油揚げ) フルーツ	せんべい ジャムサンド ミルク	合挽き肉 ●卵 しらす干し 油揚げ	精白米	小松菜 もやし キャベツ 大根 小ネギ バナナ	28 (木)	ご飯 チーズ 鶏照り焼き ブロッコリーチゲ コーリームスープ フルーツ(柿)	バナナ オレンジゼリー せんべい ミルク	鶏もも チーズ 牛乳 ●ハム	●精白米	トマト ブロッコリー、人参 粒コーン缶 コーリーム缶 白菜 柿								
14 (木)	ご飯 洋風ハンバーグ ほうれん草ソテー すまし汁 フルーツ	バナナ 大学芋 ミルク	合挽き肉 沖縄豆腐	精白米 じゃがいも	玉ねぎ、トマト れんこん パプリカ しめじ、えのき 小ネギ、りんご	29 (金)	Feあわご飯 肉みそ豆腐 白菜煮びたし(ツナ) 中華スープ フルーツ	胚芽クラッカー スナックパン ミルク	木綿豆腐 豚ひき肉 ツナ缶	精白米 加ひけ あわ はるさめ	玉ねぎ、 ブロッコリー、人参 白菜、人参 青ピーマン 椎茸、れんこん 粒コーン缶 もやし、梨								
15 (金)	(お祝い) 黒米ご飯 魚フライ(外カリ) じゃが芋きんぴら 温野菜サラダ 味噌汁 フルーツ	胚芽クラッカー オレンジゼリー 丸ほうろ ミルク 七五三お祝い	白身魚 ●鶏卵	精白米 黒米 あわ、小麦粉 ●パン粉 粒コーン缶 じゃがいも すりごま	玉ねぎ、ごぼう 人参、いんげん キャベツ 粒コーン缶 冬瓜、わかめ みかん	30 (土)	園内清掃	ウエハース どら焼き ミルク											

★ Feご飯は鉄強化米(カルライナス)を使用しています。 ★ 材料、行事、その他の都合により、献立変更することがあります。
 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断に基づき実施しています。 ★ 「離乳食献立表」は、該当者だけにお配りしています。
 ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半)は咀嚼能力に合わせて調理形態や食材等を変更する場合があります。