



日付	献立名	材料名			おやつ
		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	
01 水	ロールパン、豆乳スープ、鶏肉のマーマレード焼き、キャベツとりんごのサラダ	ロールパン、〇七分つき米、油、片栗粉	〇牛乳、豆乳、鶏もも肉、〇しらす干し、ベーコン、〇かつお節、〇牛乳	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、りんご、マーマレード、マッシュルーム、干しぶどう、〇焼きのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎おにぎり(じゃこおか)
02 木	御飯、みそ汁(チンゲン菜・えのき)、さわらと人参の煮物、ポテトサラダ(コーン)	七分つき米、じゃがいも、〇米粉、〇砂糖、〇油、油、砂糖	〇牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、おから、◎牛乳	にんじん、きゅうり、〇オレンジ濃縮果汁、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎米粉蒸しパン(オレンジジュース)
03 金	御飯、みそ汁(さつまいも・こまつな)、豚肉とたまねぎのソテー、キャベツのゆかりあえ、パン缶	七分つき米、さつまいも、油、片栗粉	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	パン缶、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎あんぱん
04 土	チャーハン(豚肉・ひじき)、豆腐スープ、ゆで野菜(ブロッコリー)、フルーツ缶(土曜)	七分つき米、砂糖、ごま油	〇牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、◎牛乳	ブロッコリー、もも缶、みかん缶、パン缶、にんじん、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ひじき	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ヨーグルト、◎ビスケット、◎せんべい
06 月	三色そぼろ丼(凍り豆腐)、みそ汁(だいこん・わかめ)、ベイクドじゃが(あおのり)	七分つき米、じゃがいも、〇七分つき米、油、〇ごま、片栗粉、砂糖、ごま油	〇牛乳、鶏ひき肉、〇さけ、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	ほうれんそう、だいこん、にんじん、たまねぎ、◎みかん缶、◎焼きのり、カットわかめ、しょうが、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎おにぎり(さけ・ごま)
07 火	御飯、みそ汁(だいこん・あげ)、さけの塩焼き、ほうれん草のごま和え(人参)、りんご	七分つき米、〇食パン、さといも(冷凍)、〇砂糖、ごま	〇牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、〇バター、油揚げ、〇きな粉、◎牛乳	りんご、キャベツ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、えのきたけ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ラスク
08 水	ロールパン、コーンスープ(だいこん)、ミートローフ、人参の甘煮(ブロッコリー)	ロールパン、〇米、パン粉、砂糖、油	〇牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、〇ツナ油漬缶、◎牛乳	クリームコーン缶、だいこん、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ミックスベジタブル(冷凍)、コーン缶、〇こんぶ佃煮	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎昆布おにぎり
09 木	御飯、みそ汁(白菜・あげ)、魚とかぼちゃの甘酢和え、ゆで野菜(ブロッコリー)	七分つき米、〇米粉、油、片栗粉、〇砂糖、〇油、砂糖	〇牛乳、かじき、〇豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、ブロッコリー、はくさい、ねぎ、にんじん、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎米粉蒸しパン
10 金	御飯、みそ汁(だいこん・えのき)、豆腐の五目焼き、ほうれん草のナムル(ごま)、パン缶	七分つき米、さつまいも、片栗粉、油、ごま、ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	パン缶、ほうれんそう、もやし、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、コーン缶、ひじき、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ジャムパン
11 土	マーボー豆腐丼、わかめスープ(コーン)、ゆでブロッコリー、果物	七分つき米、片栗粉、ごま油、砂糖	〇牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	りんご、ブロッコリー、ねぎ、コーン缶、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ヨーグルト、◎ビスケット、◎せんべい
13 月	さっぱりしらす丼(ごま)、新玉ねぎのみそ汁、かぼちゃのあんかけ、ヨーグルト	七分つき米、〇片栗粉、〇砂糖、油、ごま、片栗粉、砂糖	〇牛乳、ヨーグルト(加糖)、〇豆乳、しらす干し、〇きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん、さやえんどう、焼きのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎豆乳もち
14 火	御飯、みそ汁(だいこん・あげ)、肉じゃが(スチコン)、チンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ)	七分つき米、じゃがいも、〇食パン、しらたき、〇マヨネーズ、油、砂糖	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、〇しらす干し、◎牛乳	チンゲンサイ、だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、さやえんどう、カットわかめ、〇あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎トースト(じゃこ)
15 水	御飯、みそ汁(チンゲン菜・えのき)、さわらと人参の煮物、ポテトサラダ(コーン)	七分つき米、じゃがいも、〇米粉、〇砂糖、〇油、油、砂糖	〇牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、おから、◎牛乳	にんじん、きゅうり、〇オレンジ濃縮果汁、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎米粉蒸しパン(オレンジジュース)
16 木	ロールパン、ミートボールのトマトシチュー、ゆで野菜(ブロッコリー)、りんご	ロールパン、じゃがいも、〇米、片栗粉、米粉	〇牛乳、豚ひき肉、〇ベーコン、〇バター、◎牛乳	たまねぎ、りんご、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、にんじん、〇切り干しだいこん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎切干し大根おにぎり



日付	献立名	材料名			おやつ
		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	
17 金	御飯、みそ汁(たまねぎ・えのき)、たらこの磯辺焼き、ひじきとさつまいもの炒り煮、オレンジ	七分つき米、さつまいも、○砂糖、油、○黒砂糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○ゼラチン、◎牛乳	オレンジ、○かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、ひじき、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○かぼちゃプリン(卵なし)
18 土	ミートスパゲティ、コーンスープ(玉ねぎ)、ポイルブロッコリー、みかん	マカロニ・スパゲティ、米粉、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、バター、◎牛乳	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット、○せんべい
20 月	三色そぼろ丼(凍り豆腐)、みそ汁(だいこん・わかめ)、バイクドじゃが(あおのり)	七分つき米、じゃがいも、○七分つき米、油、○ごま、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、○さけ、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	ほうれんそう、だいこん、にんじん、たまねぎ、◎みかん缶、○焼きのり、カットわかめ、しょうが、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○おにぎり(さけ・ごま)
21 火	御飯、みそ汁(白菜・あげ)、魚とかぼちゃの甘酢和え、ゆで野菜(ブロッコリー)、バナナ	七分つき米、○食パン、油、片栗粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、○きな粉、油揚げ、◎牛乳	バナナ、かぼちゃ、ブロッコリー、はくさい、ねぎ、にんじん、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○ラスク
22 水	パン・ロールパン、コーンスープ(だいこん)、ミートローフ、(ス)人参の甘煮(ブロッコリー)	ロールパン、○米、パン粉、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、○ツナ油漬缶、◎牛乳	クリームコーン缶、だいこん、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ミックスベジタブル(冷凍)、コーン缶、○こんぶ佃煮	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○昆布おにぎり
23 木	たけのこ入り混ぜご飯、みそ汁(だいこん・あげ)、さけの塩焼き、ほうれん草のごま和え(人参)、りんご	七分つき米、○ホットケーキ粉、さといも(冷凍)、ごま、○砂糖	○牛乳、さけ、鶏もも肉、○生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	りんご、キャベツ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、○もも缶、たけのこ(ゆで)、ねぎ、えのきたけ、干しいたけ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎お楽しみケーキ
24 金	御飯、みそ汁(だいこん・えのき)、豆腐の五目焼き、ほうれん草のナムル(ごま)、パイン缶	七分つき米、○フランスパン、さつまいも、片栗粉、油、ごま、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	パイン缶、ほうれんそう、もやし、だいこん、にんじん、たまねぎ、○いちごジャム、ねぎ、えのきたけ、コーン缶、ひじき、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○いちごスティック
25 土	ケチャップライス、コーンスープ(豆乳)、ポイルブロッコリー、果物	七分つき米、油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豆乳、鶏ひき肉、◎牛乳	クリームコーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ピーマン	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット
27 月	さっぱりしらす丼(ごま)、新玉ねぎのみそ汁、かぼちゃのあんかけ、ヨーグルト	七分つき米、○片栗粉、○砂糖、油、ごま、片栗粉、砂糖	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、○豆乳、しらす干し、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん、さやえんどう、焼きのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○豆乳もち
28 火	御飯、みそ汁(だいこん・あげ)、肉じゃが(スチコン)、チンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ)	七分つき米、じゃがいも、○食パン、しらたき、○マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○しらす干し、◎牛乳	チンゲンサイ、だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、さやえんどう、カットわかめ、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○トースト(じゃこ)
30 木	ロールパン、ミートボールのトマトシチュー、ゆで野菜(ブロッコリー)、りんご	ロールパン、じゃがいも、○米、片栗粉、米粉	○牛乳、豚ひき肉、○ベーコン、○バター、◎牛乳	たまねぎ、りんご、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、にんじん、○切り干しだいこん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○切干し大根おにぎり

平均栄養所要量/達成率

3-5歳児：エネルギー557kcal/97% タンパク質22.3g/97% 脂質17.2g/100%  
カルシウム274mg/106% 鉄分2.3mg/100% ビタミンC34mg/189%  
食物繊維5.7g/158% 塩分1.6g/100%

1-2歳児：エネルギー444kcal/93% タンパク質17.9g/95% 脂質14.3g/100%  
カルシウム252mg/114% 鉄分1.7mg/85% ビタミンC25/139% 食物繊維4.1/124%  
塩分1.3g/93%

エネルギー：活動のための基本の力、タンパク質：体の成長に必要な、脂質：エネルギー源、細胞の材料  
カルシウム：骨や歯の成長、鉄分：血液をつくる、ビタミンC：免疫や鉄の吸収を助ける  
食物繊維：お腹の調子を整える、塩分：摂りすぎに注意したい項目

※いちご保育園で設定した給与栄養目標量に対してどれくらい摂れているかを%で示しています



食材を確認し、未食のものがある場合はその日までに食べておくようにしましょう。



行事や食材の都合により内容を変更する場合があります。