



日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ ◎バナナ船午前おやつ、○全員午後おやつ
		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 金	御飯、みそ汁(だいこん・あげ)、かじきの香り焼き、きんぴらごぼう(いんげん・ごま)	七分つき米、○ホットケーキ粉、○砂糖、油、片栗粉、ごま油、ごま、砂糖	○牛乳、かじき、○こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、いんげん、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎鯉のぼりどらやき
02 土	スチコン焼きそば、わかめスープ、ゆでブロッコリー、みかん	焼きそばめん、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩)、◎牛乳	みかん、キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、にんじん、カットわかめ、あおのり	◎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
07 木	御飯、みそ汁(さといも・あげ)、さけの酒蒸し、ほうれん草の塩ごま和え	七分つき米、さといも(冷凍)、○砂糖、ごま、油	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○ゼラチン、◎牛乳	◎みかん缶、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ミルクゼリー○ビスコ
08 金	ロールパン、ポークピーンズ、オニオンスープ(コンソメ)、ゆで野菜(ブロッコリー)、パイン缶	ロールパン、○七分つき米、じゃがいも、砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、だいた(ゆで)、○鶏ひき肉、◎牛乳	たまねぎ、パイン缶、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム、○にんじん、パセリ、にんにく、◎あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎おにぎり(鶏・にんじん)
09 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	○牛乳、○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、パイン缶、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
11 月	御飯、みそ汁(かぼちゃ・なす)、鶏ささ身のとろみ煮、ゆでブロッコリー、パイン缶	七分つき米、○米粉、油、片栗粉、○油、○片栗粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	パイン缶、かぼちゃ、ブロッコリー、なす、たまねぎ、にんじん、◎こまつな、えのきたけ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎米粉蒸しパン・和風やさい
12 火	御飯、ちゃんぽん汁、たらこの磯辺焼き、じゃがいも(ごま)、オレンジ	七分つき米、じゃがいも、○食パン、片栗粉、○マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、油、ごま、○砂糖	○牛乳、たら、豆乳、豚肉(ばら)、ちくわ、○粉チーズ、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン缶、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎カレーチーストースト
13 水	グリーンピース御飯、野菜のスープ煮、ハンバーグ(大豆)、キャベツの和え物、りんご	七分つき米、じゃがいも、○黒蜜、○砂糖、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、○豆乳、豚ひき肉、蒸し大豆、○きな粉、○ゼラチン、◎牛乳	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース、しめじ、オクラ、こんぶ(だし用)	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○きな粉プリン
14 木	御飯、みそ汁(チンゲン菜・あげ)、さわらとごぼうの煮つけ、ポテトサラダ	七分つき米、じゃがいも、砂糖、油	○牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	ごぼう、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ジャムパン
15 金	非常食アルファ米(わかめ)、御飯、豆腐のとろみ汁、新じゃがそぼろ、ゆでそら豆、パイン缶	七分つき米、じゃがいも、アルファ化米、○焼きそばめん、油、片栗粉、○ごま油、砂糖	○牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、○豚肉(肩)、◎牛乳	パイン缶、○キャベツ、そらまめ、えのきたけ、たまねぎ、○ピーマン、○にんじん、カットわかめ、◎あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○焼きそば
16 土	ナポリタン、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、マヨネーズ、油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、牛乳、ハム、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、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、○せんべい
18 月	御飯、みそ汁(だいこん・あげ)、かじきの香り焼き、きんぴらごぼう(いんげん・ごま)、りんご	七分つき米、○七分つき米、油、片栗粉、ごま油、ごま、○油、砂糖	○牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	りんご、にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、○コーン缶、◎みかん缶、いんげん、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎焼きもちこしおにぎり
19 火	御飯、ふりかけ・じゃこ(ねぎ)、みそ汁(キャベツ・コーン)、肉豆腐、きゅうりの酢の物(みかん)	○じゃがいも、七分つき米、○片栗粉、砂糖、○油、ごま油	○牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	みかん缶、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、カットわかめ、◎あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○芋もち



日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ ◎バナナ船午前おやつ、○全員午後おやつ
		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	
20 水	御飯、すまし汁(だいこん・あげ)、さわらの蒸しみそ焼き、ブロッコリーのごまあえ	七分つき米、さといも、○米粉、○砂糖、○油、砂糖、米粉、ごま、油	○牛乳、さわら、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	もやし、○りんご、だいこん、ブロッコリー、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・りんご
21 木	ロールパン、ポークビーンズ、オニオンスープ(コンソメ)、ゆで野菜(ブロッコリー)、パイン缶	ロールパン、○七分つき米、じゃがいも、砂糖、油、○ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、だいず(ゆで)、○しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、パイン缶、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム、○にんじん、○ピーマン、○しいたけ、○ひじき、パセ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○おやつ・チャーハン(しらす・ひじき)
22 金	御飯、みそ汁(さといも・あげ)、さけの酒蒸し、ほうれん草の塩ごま和え	七分つき米、さといも(冷凍)、○砂糖、ごま、油	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○ゼラチン、◎牛乳	◎みかん缶、たまねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○ミルクゼリー○ビスコ
23 土	ピラフ(チキンコンソメ)、コンスープ(豆乳)、ポイルブロッコリー、みかん	七分つき米	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豆乳、鶏ひき肉、◎牛乳	みかん、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	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット
25 月	御飯、みそ汁(かぼちゃ・なす)、鶏ささ身のとろみ煮、ゆでブロッコリー、パイン缶	七分つき米、○ホットケーキ粉、油、片栗粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、○生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	パイン缶、かぼちゃ、ブロッコリー、なす、たまねぎ、○もも缶、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○お楽しみケーキ
26 火	御飯、ちゃんぽん汁、たらこの磯辺焼き、じゃがいも(ごま)、オレンジ	七分つき米、じゃがいも、○食パン、片栗粉、油、○マヨネーズ、ごま	○牛乳、たら、豆乳、豚肉(ばら)、ちくわ、○しらす干し、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン缶、あおのり、○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)
27 水	グリーンピース御飯、野菜のスープ煮、ハンバーグ(大豆)、キャベツの和え物、りんご	七分つき米、じゃがいも、○黒蜜、○砂糖、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、○豆乳、豚ひき肉、蒸し大豆、○きな粉、○ゼラチン	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース、しめじ、オクラ、こんぶ(だし用)	○牛乳、○きな粉プリン
28 木	御飯、みそ汁(チンゲン菜・あげ)、さわらとごぼうの煮つけ、ポテトサラダ、バナナ	七分つき米、じゃがいも、○フランスパン、砂糖、油	○牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	バナナ、ごぼう、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、○いちごジャム、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
29 金	いちごデー				
30 土	あんかけ焼きそば、わかめスープ、きゅうりのゆかりあえ、りんご	焼きそばめん、片栗粉、油、ごま油	豚肉(ばら)、◎牛乳	りんご、きゅうり、キャベツ、コーン缶、もやし、チンゲンサイ、にんじん、干しいたけ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ

平均栄養所要量/達成率	3-5歳児：エネルギー570kcal/99% タンパク質23.4g/102% 脂質16.4g/95% カルシウム256mg/99% 鉄分2.3mg/100% ビタミンC33mg/183% 食物繊維6.3g/175% 塩分1.6g/100%  1-2歳児：エネルギー440kcal/95% タンパク質18.4g/99% 脂質13.7g/99% カルシウム209mg/112% 鉄分1.7mg/85% ビタミンC24/133% 食物繊維4.5/136% 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、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。