



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 ◎バナナ組午前おやつ ○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 水	御飯、豆腐すまし汁（こまつな・あげ）、肉じゃが、キャベツのパインサラダ	七分つき米、じゃがいも、○マカロニ・スパゲティ、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○きな粉、さけ、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、パイン缶、にんじん、きゅうり、こまつな	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○マカロニきな粉
02 木	御飯、すまし汁（だいこん・あげ）、かじきのさっぱり甘酢ソース、小松菜の塩ごまあえ（キャベツ）	○じゃがいも、七分つき米、さといも、○片栗粉、油、片栗粉、ごま、○油、砂糖	○牛乳、かじき、油揚げ、◎牛乳	だいこん、こまつな、キャベツ、りんご、にんじん、たまねぎ、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○芋もち
03 金	御飯、五目汁（鶏・とうがん）、豆腐のコーンみそ焼き、もやしのツナ酢あえ（ひじき）	七分つき米、砂糖、油	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ（甘みそ）、◎牛乳	とうがん、もやし、にんじん、えのきたけ、クリームコーン缶、ねぎ、いんげん、ひじき	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ジャムパン
04 土	焼きそば、わかめスープ、ゆでブロッコリー、フルーツ	焼きそばめん、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩)、◎牛乳	りんご、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
06 月	御飯、すまし汁（じゃが芋・わかめ）、さけのちゃんちゃん焼き（しめじ）、きゅうりのごま和え	七分つき米、じゃがいも、○砂糖、油、砂糖、ごま	○牛乳、さけ、○カルピス、米みそ（淡色辛みそ）、○ゼラチン、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、○みかん缶、にんじん、たまねぎ、しめじ、◎みかん缶、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○カルピスゼリー、○星せんべい
07 火	カレーライス、オニオンスープ、きゅうりとだいこんのピクルス、ヨーグルト	七分つき米、○食パン、じゃがいも、押麦、○マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、○とろけるチーズ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、だいこん、○コーン缶、きゅうり、マッシュルーム、赤ピーマン	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○コーンチーズトースト
08 水	御飯、みそ汁（さつま芋・あげ）、さわらと人参の煮物、おくらのおかか和え、オレンジ	七分つき米、さつまいも、○黒蜜、○砂糖	○牛乳、さわら、○豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、○きな粉、油揚げ、○ゼラチン、かつお節、◎牛乳	オレンジ、にんじん、きゅうり、オクラ、たまねぎ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○きな粉プリン（卵なし）
09 木	ロールパン、ミートボールのトマトシチュー、切干大根のサラダ（しらす干し）、パイン缶	ロールパン、じゃがいも、○七分つき米、片栗粉、米粉、砂糖、○ごま油、油	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○しらす干し、しらす干し、◎牛乳	パイン缶、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、○にんじん、切り干しだいこん、○ピーマン、○しいたけ、○ひじき	◎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）
10 金	彩りそうめん、鶏の唐揚げ、ゆでとうもろこし、りんご	干しそうめん、○七分つき米、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、ハム、○しらす干し、○かつお節、◎牛乳	にんじん、とうもろこし、オクラ、○焼きのり、しょうが、にんにく、オレンジ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○おにぎり（じゃこおかか）
11 土	納豆ご飯、五目みそ汁（豆腐・さといも）、ゆで野菜（ブロッコリー）、酒の塩焼き、ヨーグルト	七分つき米、さといも	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、挽きわり納豆、鮭、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	ブロッコリー、だいこん、もやし、ねぎ、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
13 月	御飯、わかめスープ（キャベツ）、パンパンジー（にんじん・ごま）、バイクドじゃが	七分つき米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、油、○油、○砂糖、ごま、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、◎牛乳	きゅうり、○りんご、にんじん、キャベツ、ねぎ、コーン缶、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○蒸しパン（りんご）
14 火	御飯、みそ汁（さつまいも・わかめ）、さけの塩焼き、野菜のナムル（ごま）	七分つき米、○食パン、さつまいも、○マヨネーズタイプ調味料（低カロリータイプ）、ごま、○砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、米みそ（淡色辛みそ）、○粉チーズ、◎牛乳	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○カレーチーズトースト
15 水	焼きもろこし飯、トマトスープ、なすの肉みそ炒め、きゅうりの昆布あえ、パイン缶	七分つき米、じゃがいも、油、○油、○砂糖、片栗粉、砂糖、○ごま	○牛乳、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	○かぼちゃ、なす、パイン缶、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン缶、トマト、えのきたけ、ピーマン、いんげん、塩こんぶ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○大学かぼちゃ（ごま）
16 木	御飯、みそ汁（なす・あげ）、たらこの磯辺焼き、じゃが芋きんぴら（ごま）	七分つき米、○フランスパン、じゃがいも、油、片栗粉、ごま、砂糖	○牛乳、たらこ、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	なす、にんじん、たまねぎ、ごぼう、○いちごジャム、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○いちごスティック

🍓 すいかわりの日（16日、予備日23日）は、幼児クラスは現地で、乳児クラスはお昼にスイカを提供します。

🍓 食材を確認し、未食のものがあ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。



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 ◎バナナ組午前おやつ、○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	
17 金	ロールパン、だいこんのスープ、ハンバーグ(トマトソース)、いんげんのソテー、オレンジ	○米、ロールパン、片栗粉、油、○ごま	○牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、ホールトマト缶詰、だいこん、にんじん、いんげん、にんにく、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ゆかりにぎり
18 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)、果物	七分つき米、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、◎牛乳	りんご、ブロッコリー、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
21 火	非常食カレーライス、オニオンスープ(コンソメ)、きゅうりとだいこんのピクルス	○砂糖、砂糖、油、七分つき米、押麦、じゃがいも	○牛乳、○ゼラチン、豚肉(肩ロース)、◎牛乳	たまねぎ、○いちご、だいこん、きゅうり、マッシュルーム、赤ピーマン、にんじん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○フルーチェ○せんべい
22 水	御飯、みそ汁(さつま芋・あげ)、さわらと人参の煮物、おくらのおかか和え、バナナ	七分つき米、さつまいも、○黒蜜、○砂糖	○牛乳、さわら、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、油揚げ、○ゼラチン、かつお節、◎牛乳	バナナ、にんじん、きゅうり、オクラ、たまねぎ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○おきな粉プリン(卵なし)
23 木	ロールパン、ミートボールのトマトシチュー、切干大根のサラダ(しらす干し)、パイナップル	ロールパン、じゃがいも、○七分つき米、片栗粉、米粉、砂糖、○ごま油、油	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○しらす干し、しらす干し、◎牛乳	パイナップル、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、○にんじん、切り干しだいこん、○ピーマン、○しいたけ、○ひじき	◎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)
24 金	彩りそうめん、鶏の唐揚げ、ゆでとうもろこし、りんご	干しそうめん、○七分つき米、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、ハム、○しらす干し、○かつお節、◎牛乳	にんじん、とうもろこし、オクラ、○焼きのり、しょうが、にんにく、オレンジ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○おにぎり(じゃこおかか)
25 土	ジャージャー麺、わかめスープ(コーン)、ゆでブロッコリー、果物	ゆで中華めん、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	りんご、もやし、きゅうり、ブロッコリー、ねぎ、コーン缶、しょうが、カットわかめ	◎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
27 月	御飯、わかめスープ(キャベツ)、パンパンジー(にんじん・ごま)、バイクドじゃが、りんご	七分つき米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、油、○油、○砂糖、ごま、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、◎牛乳	きゅうり、○りんご、にんじん、キャベツ、ねぎ、コーン缶、◎みかん缶、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○あんパン
28 火	御飯、みそ汁(さつまいも・わかめ)、さけの塩焼き、野菜のナムル(ごま)	七分つき米、○ホットケーキ粉、さつまいも、ごま、○砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、○生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、○もも缶、にんじん、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
29 水	焼きもろこし飯、トマトスープ、なすの肉みそ炒め、きゅうりの昆布あえ、パイナップル	七分つき米、じゃがいも、油、○油、○砂糖、片栗粉、砂糖、○ごま	○牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	○かぼちゃ、なす、パイナップル、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン缶、トマト、えのきたけ、ピーマン、いんげん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○大学かぼちゃ(ごま)
30 木	御飯、みそ汁(なす・あげ)、たらこの磯辺焼き、じゃが芋きんぴら(ごま)	七分つき米、○フランスパン、じゃがいも、油、片栗粉、ごま、砂糖	○牛乳、たらこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	なす、にんじん、たまねぎ、ごぼう、○いちごジャム、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○いちごスティック
31 金	ロールパン、だいこんのスープ、ハンバーグ(トマトソース)、いんげんのソテー、オレンジ	○米、ロールパン、片栗粉、油、○ごま	○牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、ホールトマト缶詰、だいこん、にんじん、いんげん、にんにく、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ゆかりにぎり

平均栄養所要量/達成率

3-5歳児：エネルギー540kcal/93% タンパク質21.7g/94% 脂質16.8g/98%
カルシウム238mg/92% 鉄分2.1mg/91% ビタミンC27mg/150%
食物繊維5.8g/161% 塩分1.8g/113%

1-2歳児：エネルギー425kcal/92% タンパク質17.5g/95% 脂質14.3g/103%
カルシウム238mg/111% 鉄分1.6mg/80% ビタミンC20/91% 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、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。