


日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 土	スパゲティナポリタン えのきスープ アスパラサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ベーコン・ロースハム・パルメザンチーズ・なると・ヨーグルト	菓子・マカロニ・スパゲティ・ 調合油・精白米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ トマトケチャップ・えのきたけ・キャベツ・アスパラガス
		麦茶 おにぎり ジュース 菓子			
6 木	ブルコギ丼 味噌汁 パンサンデー バナナ	牛乳 菓子	ぶたロース・みそ・削り節・ 煮干し・ロースハム・焼き豚・なると	菓子・精白米・三温糖・調合油・ はるさめ・ごま油・中華めん	りんごジュース・たまねぎ・にんじん・ ごぼう・にら・にんにく・キャベツ・ 塩わかめ・きゅうり・バナナ・ 冷凍コーン・長ねぎ
		麦茶 ラーメン			
7 金	豚肉のうま煮丼 かき玉スープ コンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・鶏卵・ ヨーグルト	菓子・精白米・調合油・ごま油・ 三温糖・片栗粉・ミルククリームパン	にんじん・たまねぎ・はくさい・ぶなしめじ・ にんにく・チンゲンサイ・きゅうり・ キャベツ・冷凍コーン
		牛乳 ミルククリームパン			
8 土	鶏南蛮 コンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・若鶏もも皮なし・削り節・ ヨーグルト	菓子・ゆでうどん・片栗粉・調合油・ 食パン・有塩バター・グラニュー糖	にんじん・ほうれんそう・たまねぎ・ 長ねぎ・キャベツ・きゅうり・ 冷凍コーン
		牛乳 ラスク			
10 月	ごま塩ごはん 味噌汁 擬製豆腐 キャベツの中華風サラダ 南瓜の甘煮 オレンジゼリー	牛乳 菓子	牛乳・みそ・煮干し・削り節・ 押し豆腐・鶏卵・鶏ひき肉・ ベーコン・パルメザンチーズ	菓子・精白米・いりごま・車ふ・ 調合油・三温糖・いりごま・ ごま油・オレンジゼリー・ペンネ・ オリーブ油	塩わかめ・たまねぎ・ほうれんそう・ 生しいたけ・にんじん・キャベツ・ きゅうり・きざみのり・冷凍くりかぼちゃ・ ぶなしめじ・エリンギ・パセリ
		麦茶 クリームペンネ			
11 火	ご飯 味噌汁 から揚げのネギソースかけ 茹で野菜 茹で人参 柑橘類 牛乳パン きやべつスープ	麦茶 ヨーグルト	ヨーグルト・油揚げ・みそ・ 煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・ 牛乳	精白米・片栗粉・調合油・三温糖・ 黒砂糖・甘納豆(あずき)	えのきたけ・ほうれんそう・しょうが・ 長ねぎ・ゆでりよくとうもろこし・ キャベツ・にんじん・柑橘類
		牛乳 黒糖蒸しパン			
12 水	豚肉のステーキソースかけ スティック野菜 スパゲティソテー ヨーグルト	麦茶 バナナ	ぶたロース・ヨーグルト・油揚げ・ でんぶ	牛乳パン・有塩バター・三温糖・ 調合油・マヨネーズ・マカロニ・ スパゲティ・精白米	バナナ・えのきたけ・キャベツ・ たまねぎ・にんじん・きゅうり・ 赤ピーマン・かんぴょう・乾しいたけ・ ごぼう・きざみのり
		麦茶 五目チラス			
13 木	ご飯 すまし汁 鮭の味噌照り焼き 切り干し大根のゴマ酢和え 若竹煮 ジョア(幼児) ヨーグルト(乳児)	牛乳 菓子	木綿豆腐・削り節・さけ・みそ・ ヨーグルト・ジョア・ぶたひき肉	菓子・精白米・三温糖・いりごま・ すりごま・中華めん・調合油	りんごジュース・えのきたけ・長ねぎ・ 切干しだいこん・にんじん・ほうれんそう・ きゅうり・ゆでたけのこ・塩わかめ・ たまねぎ・しょうが
		麦茶 ジャージャー麺			
14 金	三色ご飯 味噌汁 肉じゃが 柑橘類	牛乳 菓子	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・油揚げ・ みそ・削り節・煮干し・ぶたロース・ ベーコン・プロセスチーズ	菓子・精白米・三温糖・調合油・ じゃがいも・糸こん・食パン	にんじん・さやいんげん・えのきたけ・ 長ねぎ・たまねぎ・いよかん・ 青ピーマン・トマトケチャップ
		牛乳 ピザトースト			
15 土	焼きそば もやしのスープ スティック野菜 ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・ベーコン・ ヨーグルト	菓子・中華めん・調合油・いりごま・ マヨネーズ・精白米	キャベツ・にんじん・たまねぎ・ 青ピーマン・りよくとうもろこし・ 生しいたけ・きゅうり・にんじん
		麦茶 おにぎり			
17 月	チキンカレー 野菜スープ ★根菜サラダ 柑橘類	牛乳 菓子	牛乳・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・有塩バター・調合油・ 片栗粉・いりごま・マヨネーズ・ ぎょうざの皮・三温糖	トマトホール缶詰・たまねぎ・しょうが・ にんにく・にんじん・にら・りよくとうもろこし・ 乾しいたけ・れんこん・かぶ・かぶの葉・ 柑橘類・ゆでかぼちゃ
		牛乳 パリパリパイ			
18 火	ふりかけご飯 味噌汁 はんぺんの磯辺揚げ 金平牛蒡 きゅうりのあえもの 柑橘類	麦茶 ヨーグルト	ヨーグルト・みそ・煮干し・削り節・ はんぺん・鶏卵・牛乳	精白米・車ふ・天ぷら粉・調合油・ 三温糖・いりごま・ごま油・ 薄力粉・有塩バター	キャベツ・こまつな・あおりのり・ ごぼう・にんじん・きゅうり・ 柑橘類・バナナ
		牛乳 バナナケーキ			
19 水	ブリオッシュ ミネストローネスープ キッシュ 温野菜 粉吹き芋 ピーチゼリー	麦茶 バナナ	鶏卵・ベーコン・プロセスチーズ・ まぐろ油漬缶詰	ブリオッシュ・マカロニ・スパゲティ・ 有塩バター・調合油・マヨネーズ・ じゃがいも・ピーチゼリー・精白米・ 三温糖	バナナ・キャベツ・たまねぎ・ にんじん・セロリー・にんにく・ パセリ・トマトホール缶詰・ 赤ピーマン・ほうれんそう・ アスパラガス
		麦茶 ツナご飯			

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
乳児	510	18.9	14.6	226	1.8	162	0.29	0.37	32	3.8	2.1
幼児	603	22	17.6	201	2.2	180	0.34	0.36	38	4.8	2.6



※おやつの上段は、乳児のおやつです。
 ※乳児のマヨネーズは、卵の入っていないものを使用しています。
 ※材料の入荷状況により、献立を変更する場合があります。
 ※★は新メニューです。

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
20 木	お赤飯 味噌汁 サーモンフライ マカロニサラダ 温野菜 茹でキャベツ 柑橘類 わかめご飯	ジュース 菓子 牛乳 プリンアラモード	ささげ・みそ・煮干し・削り節・さけ・鶏卵・牛乳	菓子・いりごま・薄力粉・パン粉・調合油・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・カスタードブディング	りんごジュース・えのきたけ・たまねぎ・塩わかめ・にんじん・きゅうり・スナップえんどう・キャベツ・柑橘類
21 金	味噌汁 コーンかきあげ きゃべつと塩昆布のおひたし 煮豆 柑橘類	牛乳 菓子 牛乳 アメリカンドッグ	牛乳・木綿豆腐・みそ・削り節・煮干し・ロースハム・うずら豆・ウインナーソーセージ・鶏卵	菓子・精白米・天ぷら粉・調合油・ごま油・三温糖・薄力粉	乾わかめ・えのきたけ・みずな・冷凍コーン・たまねぎ・青ピーマン・にんじん・キャベツ・塩昆布・柑橘類・トマトケチャップ
22 土	きつねうどん 南瓜のそぼろ煮 ヨーグルト	牛乳 菓子 牛乳 ツナサンド	牛乳・油揚げ・削り節・鶏ひき肉・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・ゆでうどん・三温糖・調合油・食パン・マヨネーズ	にんじん・ほうれんそう・長ねぎ・冷凍くりかぼちゃ・きゅうり
24 月	ご飯 味噌汁 魚の甘酢焼き 切干大根の煮付け 胡瓜の浅漬 柑橘類	牛乳 菓子 牛乳 揚げパン	牛乳・生揚げ・みそ・煮干し・削り節・めかじき・さつま揚げ	菓子・精白米・三温糖・片栗粉・調合油・ロールパン・グラニュー糖	りょくとうもやし・長ねぎ・切干しだいこん・にんじん・きゅうり・柑橘類
25 火	ご飯 味噌汁 生姜焼き キャベツのスパゲッティソテー 温野菜 柑橘類	麦茶 ヨーグルト 麦茶 そうめん	ヨーグルト・みそ・煮干し・削り節・ぶたロース・ベーコン・若鶏もも皮なし	精白米・調合油・マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油・そうめん	えのきたけ・ぶなしめじ・チンゲンサイ・しょうが・たまねぎ・キャベツ・くりかぼちゃ・柑橘類・乾しいたけ・にんじん・長ねぎ・ほうれんそう
26 水	牛乳パン オニオンスープ ハンバーグ 温野菜 野菜ソテー ヨーグルト	麦茶 バナナ 麦茶 おにぎり	鶏ひき肉・ぶたひき肉・鶏卵・ヨーグルト・塩さけ	牛乳パン・パン粉・調合油・マヨネーズ・有塩バター・精白米・いりごま	バナナ・たまねぎ・にんじん・にら・トマトケチャップ・ブロッコリー・キャベツ・りょくとうもやし・青ピーマン
27 木	納豆ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き マロニーの金平 スティック胡瓜 柑橘類	ジュース 菓子 牛乳 スティック	納豆・油揚げ・みそ・削り節・煮干し・さば・牛乳	菓子・精白米・マロニー・ごま油・三温糖・有塩バター・粉糖・薄力粉・いりごま	りんごジュース・だいこん・みずな・ごぼう・にんじん・きゅうり・柑橘類
28 金	青菜ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ フライドポテト スティック野菜 柑橘類	牛乳 菓子 牛乳 ジャムサンド	牛乳・絹ごし豆腐・みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・片栗粉・調合油・フライドポテト・食パン	なめこ・長ねぎ・しょうが・にんにく・きゅうり・にんじん・柑橘類・いちごジャム
29 土	ミートソーススパゲティ 若布スープ グリーンサラダ ヨーグルト	麦茶 炊き込みご飯 牛乳 菓子	牛乳・鶏ひき肉・ぶたひき肉・パルメザンチーズ・ヨーグルト・若鶏もも皮なし	菓子・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・いりごま・精白米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・セロリー・にんにく・トマトホール缶詰・トマトケチャップ・塩わかめ・長ねぎ・キャベツ・きゅうり・乾しいたけ
31 月	ご飯 オニオンスープ ドライビーンス オリエンタルサラダ 柑橘類	牛乳 菓子 牛乳 じゃが芋の味噌焼き	牛乳・大豆水煮缶詰・ぶたひき肉・まぐろ油漬缶詰(白)・みそ	菓子・精白米・調合油・三温糖・コーンフレーク・ごま油・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・トマトホール缶詰・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・にら・キャベツ・きゅうり・柑橘類



子どもの日のお祝い

柏(かしわ)の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。園では毎年、かしわもちを食べて、子どもの日をお祝いします。これからも行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきたいと思っています。

朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

