



幼児食こんだて



愛泉保育園

赤 血や肉・骨となる 黄 熱や力となる 緑 体の調子をよくする

(作成者) 栄養士 榎本舞奈

R04(2022)年04月

※ 赤・黄・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。

日曜	献立名	おやつ(昼)	おもな材料(昼食)			日曜		おやつ(昼)	おもな材料(昼食)		
			赤	黄	緑				赤	黄	緑
1	黒米ごはん イナムドゥチ汁 えびの天ぷら クービーリチー オレンジ	紅白蒸しパン 牛乳	豚肉 丸鶏かまぼこ のぼし 鶏卵 あずき 牛乳	米 黒米 小麦粉 キャノーラ油 おろし 油	刻み昆布 にんじん にら おろし	18	麦ごはん 味噌汁 豚肉と野菜のカラフル炒め ブロッコリーツナサラダ りんご	ふかし芋 牛乳	豚肉 キャノーラ油 牛乳	米 キャノーラ油 さつまいも	えのきたけ ほうれんそう たまねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ 青パプリカ アロカリ にんじん
4	ポークカレー ブロッコリーのおかか和え ほうれん草スープ オレンジ	いちごマーブル蒸しパン 牛乳	豚肉 糸かきつお 牛乳	米 強化麦 じゃがいも おろし キャノーラ油 いちご キャノーラ油	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ピーマン ほうれんそう ぶなしめじ ブロッコリー おろし	19	チキンカレー きゅうりのごま和え コンソメスープ オレンジ	味噌肉蒸しパン 牛乳	鶏もも正肉 豚肉 大豆 白味噌 牛乳	じゃがいも キャノーラ油 米 すりごま おろし キャノーラ油	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう キャベツ きゅうり 赤パプリカ だいごもやし
5	麦ごはん ゆし豆腐汁 照り焼きハンバーグ タマナーチャンブルー りんご	ジャムサンド 牛乳	ゆし豆腐 沖縄豆腐 豚肉 牛乳	米 押麦 キャノーラ油 食パン いちご キャノーラ油	青ねぎ キャベツ 青ピーマン にんじん たまねぎ りんご	20	あわご飯 鶏汁 鯖の竜田照りあんかけ 切干大根の和え りんご	シュガードーナツ 牛乳	鶏もも 厚揚げ豆腐 合わせ味噌 さば 鶏卵 スライス 牛乳	米 あわ キャノーラ油 薄力粉 砂糖 キャノーラ油	こまつな 大根 にんじん たまねぎ ほうれんそう 赤パプリカ きゅうり りんご
6	あわご飯 鶏汁 鯖の竜田中華あんかけ ほうれん草コーン炒め オレンジ	チーズスコーン 牛乳	鶏もも 厚揚げ豆腐 合わせ味噌 さば キャノーラ油 薄力粉 牛乳	米 あわ ごま油 キャノーラ油 おろし キャノーラ油 無塩バター	こまつな 大根 にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし おろし	21	スパゲティミートソース ブロッコリーのさっぱり和え 野菜スープ バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	大豆 豚肉 牛乳	キャノーラ油 スライス おろし 米	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー レモン バナナ
7	五目うどん かぼちゃ天ぷら バナナ	ジュースおにぎり 牛乳	豚肉 油揚げ 鶏卵 牛乳	さめきうどん 薄力粉 揚げ油 米 キャノーラ油	大根 にんじん はくさい かぼちゃ バナナ ほしほし にら	22	麦ごはん 味噌汁 チキンの甘酢あん ほうれん草のソテー オレンジ	ワッフル 牛乳	合わせ味噌 鶏もも正肉 牛乳	米 強化麦 小麦粉 キャノーラ油 キャノーラ油 にんじん	えのきたけ ほうれんそう たまねぎ にんじん 青ピーマン ほうれんそう 黄ピーマン
8	麦ごはん 味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 カラフルサラダ オレンジ	ミルククッキー 牛乳	油揚げ 合わせ味噌 沖縄豆腐 鶏もも正肉 赤だし味噌 スライス 牛乳	米 押麦 薄力粉 マーガリン	たまねぎ 青ねぎ 大根 にんじん インゲン トマト ブロッコリー とうもろこし	25	麦ごはん 味噌汁 鶏肉と根菜の味噌煮 きゅうりの甘酢和え オレンジ	スイートパンプキン 牛乳	合わせ味噌 沖縄豆腐 鶏もも正肉 赤だし味噌 白味噌 スライス 牛乳	米 強化麦 さつまいも 無塩バター	えのきたけ ぶなしめじ こねぎ たまねぎ 大根 にんじん インゲン キャベツ
11	麦ごはん 味噌汁 チキンのケチャップあん ブロッコリーソテー オレンジ	バナナケーキ 牛乳	合わせ味噌 鶏もも ベーコン 鶏卵 牛乳	米 押麦 キャノーラ油 おろし キャノーラ油 無塩バター	ぶなしめじ ほうれんそう にんじん ブロッコリー たまねぎ おろし バナナ	26	★お誕生日会★ ふりかけごはん コーンスープ ブロッコリーサラダ たんじょうび おめでとう えびフライ メロン	ケーキ 牛乳	ふりかけ 牛乳 ブロッコリー 鶏卵 生クリーム	米 薄力粉 パン粉 無塩バター	とうもろこし たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり 黄パプリカ アロカリ
12	あわご飯 野菜スープ パンパキンクリームシチュー とまとときゅうりのサラダ りんご	大学芋 牛乳	鶏もも スライス 牛乳	米 あわ じゃがいも さつまいも キャノーラ油 黒ごま	キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ はくさい トマト きゅうり とうもろこし	27	タコライス フライドポテト 白菜と肉団子スープ りんご	お麩のラスク 牛乳	豚肉 大豆肉 ビーツ ミートボール スライス 牛乳	キャノーラ油 米 キャノーラ油 焼き 無塩バター	たまねぎ にんじん トマト レタス はくさい りんご
13	麦ごはん 豚汁 鯖の竜田甘酢あんかけ 切干大根炒め オレンジ	ごまトースト 牛乳	豚肉 厚揚げ豆腐 味噌 銀鱈 牛乳	米 押麦 キャノーラ油 小麦粉 揚げ油 キャノーラ油 食パン すりごま	大根 にんじん 青ねぎ たまねぎ にんじん 青ピーマン おろし 小松菜	28	親子丼 春雨の酢の物 味噌汁 オレンジ	さつま芋ミルク かりんとう 牛乳	鶏もも 鶏卵 合わせ味噌 スライス 牛乳	米 はるさめ いりごま さつまいも 揚げ油	たまねぎ 青ねぎ 大根 ほうれんそう きゅうり にんじん おろし
14	沖縄そば 大根の塩昆布和え バナナ	カレーピラフ おにぎり 牛乳	三枚肉 おろし 丸鶏かまぼこ 錦糸卵 鶏がら 鶏もも正肉 牛乳	沖縄そば 米	青ねぎ 大根 きゅうり 塩昆布 バナナ にんじん たまねぎ	29	4月29日 昭和の日				
15	お弁当会	揚げパン 牛乳	きな粉 牛乳	キャノーラ油 ドッグパン							

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。

★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。

★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。



幼児食こんだて

愛泉保育園

赤 血や肉・骨となる 黄 熱や力となる 緑 体の調子をよくする

(作成者) 栄養士 伊是名 優佳

R04(2022)年05月

※ 赤・黄・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。

日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	おもな材料(昼食)		
			赤	黄	緑				赤	黄	緑
2月	お弁当会	草もち風蒸しパン 牛乳	あずき 牛乳	赤トウモロコシ粉 無塩バター	鶏肉(うなぎ)のステーキ	16月	わかめごはん 鶏肉のごま味噌焼き 味噌汁 切干大根炒め りんご	ほうれん草とチーズのケーキ 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 赤だし味噌 豚肉 油揚げ チーズ 牛乳	米 いりごま白 キャノーラ油 赤トウモロコシ粉 無塩バター	わかめ ぶなしめじ ほうれん草 切干大根 にんじん りんご
3火	憲法記念日					17火	タコライス フライドポテト コンソメスープ オレンジ	ツナサンド 牛乳	豚肉 ピザチーズ ツナ 牛乳	キャノーラ油 米 フライドポテト 食パン マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト レタス とうがん ほうれん草 とうもろこし オレンジ
4水	みどりの日					18水	五穀ごはん 冬瓜と鶏肉の煮物 味噌汁 りんご 4種の野菜のナムル	チンビン 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 沖縄豆腐 牛乳	米 五穀米 キャノーラ油 いりごま白 ごま油 薄力粉 黒糖	キャベツ ぶなしめじ とうがん にんじん にら りょうとうもろこし ほうれん草 黄バブ りんご
5木	こどもの日					19木	麦ごはん 鯖の照り焼き 味噌汁 ひじき炒め 油味噌 バナナ	大学芋風 牛乳	厚揚げ豆腐 合わせ味噌 さばF 豚肉 油味噌 牛乳	米 押麦 キャノーラ油 さつまいも 黒ごま	とうがん こねぎ ほしひじき にんじん にら バナナ
6金	5/8はゴーヤの日♪ 鶏汁 麦ごはん ゴーヤと切干大根のツナ和え 照り焼きハンバーグ オレンジ	チーズスコーン 牛乳	鶏もも 厚揚げ豆腐 合わせ味噌 ミニハンバーグ ツナ キャベツ 牛乳	米 押麦 赤トウモロコシ粉 無塩バター	こまつな 大根 にんじん 切干大根 赤バブ りんご	20金	五穀ごはん 鶏肉と野菜の栄養きんぴら 味噌汁 カラフルサラダ オレンジ	サーターアングダー 牛乳	厚揚げ豆腐 合わせ味噌 鶏もも 鶏卵 牛乳	米 五穀米 じゃがいも キャノーラ油 ごま油 薄力粉 キャノーラ油 揚げ油	キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン ごぼう トマト ブロッコリー とうもろこし
7土						21土					
9月	ふりかけごはん 鶏のねぎ味噌焼き ゆし豆腐 オレンジ ブロッコリーのおかか炒め	南瓜蒸しパン 牛乳	ふりかけ ゆし豆腐 鶏もも 味噌 あかきかつお 牛乳	米 キャノーラ油 赤トウモロコシ粉	青ねぎ ブロッコリー たまねぎ にんじん 黄バブ りんご かぼちゃペースト	23月	ふりかけごはん チキンのケチャップあん 味噌汁 りんご ブロッコリーのごま和え	チーズスコーン 牛乳	ふりかけ 合わせ味噌 鶏もも キャノーラ油 牛乳	米 キャノーラ油 すりごま白 赤トウモロコシ粉 無塩バター	大根 ぶなしめじ 青ねぎ ブロッコリー 赤バブ りんご
10火	ポークカレー キャベツの甘酢サラダ コンソメスープ りんご	ジャムサンド 牛乳	豚肉 牛乳	米 強化麦 じゃがいも 食パン いちごジャム	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ピーマン ほうれん草 ぶなしめじ キャベツ 赤バブ りんご	24火	チキンカレー 大根とゴーヤのおかか和え コンソメスープ オレンジ	ジャムサンド 牛乳	鶏もも あかきかつお 牛乳	米 強化麦 じゃがいも 食パン いちごジャム	にんじん たまねぎ 青ピーマン ほうれん草 とうもろこし 大根 赤バブ りんご
11水	麦ごはん タンドリーチキン けんちん汁 キャベツのゆかり和え	ふかし芋 牛乳	沖縄豆腐 油揚げ 粉かつお節 鶏もも ブレンゾグ 焼き竹輪 牛乳	米 押麦 さつまいも さつまいも	大根 にんじん 青ねぎ レモン キャベツ オレンジ	25水	わかめごはん サバの味噌マヨ焼き すまし汁 クープイリチー 磯納豆 バナナ	スイートポテト 牛乳	絹ごし豆腐 さばF 合わせ味噌 豚肉 糸引き納豆 牛乳	米 マヨネーズ キャノーラ油 さつまいも 無塩バター	わかめ もずく 青ねぎ 刻み昆布 にんじん にら あおのり バナナ
12木	沖縄そば 大根のゆかり和え さつま芋の天ぷら バナナ	ジュシーおにぎり 麦茶	三枚肉アロ 丸長かまぼこ 錦糸卵 鶏がら 鶏卵	沖縄そば さつまいも 薄力粉 キャノーラ油 米	青ねぎ 大根 にんじん バナナ ほしひじき にら	26木	五目うどん かぼちゃ天ぷら バナナ	ゆかりおにぎり 麦茶	豚肉 油揚げ 鶏卵 牛乳	さめきうどん 薄力粉 揚げ油 米	大根 にんじん はくさい かぼちゃ バナナ
13金	わかめごはん さばのさっぱり焼き 味噌汁 オレンジ キャベツのごま和え	シュガーラスク 牛乳	厚揚げ豆腐 味噌 さばF 牛乳	米 キャノーラ油 いりごま白 食パン 無塩バター	わかめ えのきたけ ぶなしめじ 青ねぎ キャベツ きゅうり にんじん オレンジ	27金	もずく丼 春雨のナムル 味噌汁 オレンジ	アメリカンドック 牛乳	豚肉 沖縄豆腐 合わせ味噌 ウィンナー 鶏卵 牛乳	米 マヨネーズ 強化麦 はるさめ すりごま白 赤トウモロコシ粉	もずく たまねぎ 青ピーマン にんじん とうもろこし えのきたけ ほうれん草 赤バブ りんご
14土						28土					
						30月	五穀ごはん 鶏肉のごま天 味噌汁 カラフルサラダ りんご	お麩のラスク 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 牛乳	米 五穀米 じゃがいも 小麦粉 いりごま白 揚げ油 焼きふ バター	ぶなしめじ ほうれん草 トマト ブロッコリー 黄バブ りんご
						31火	お誕生会 そうめん汁 ちらし寿司 きゅうりとトマトの和えもの チキンのピザ風焼き オレンジ	デコレーションケーキ 牛乳	鶏もも ブロッコリー 鶏卵 生クリーム 牛乳	米 そうめん ひやむぎ 薄力粉 無塩バター	かんぴょう ゆでたまご にんじん きゅうり 青ねぎ たまねぎ 青ピーマン バナナ

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。

★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。

★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。



幼児食こんだて



愛泉保育園

赤 血や肉・骨となる 黄 熱や力となる 緑 体の調子をよくする

(作成者) 栄養士 伊是名 優佳

R04 (2022) 年06月

※ 赤・黄・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。

日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	おもな材料 (昼食)			日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	おもな材料 (昼食)											
			赤	黄	緑				赤	黄	緑									
1 水	あわご飯 白身魚の天ぷら 味噌汁 納豆	ソーメンチャンプルー 牛乳	油揚げ 合わせ味噌 白身魚 鶏卵 納豆 ツナ 牛乳	米 あわ 里芋 小麦粉 キャノーラ油 ソメン	わかめ りょくとうもやし あおのり バナナ にんじん	16 木	あわご飯 麩チャンプルー すまし汁 油味噌	ごまクッキー 牛乳	鶏卵 豚肉 油味噌 牛乳	米 あわ 焼きふ ツナ 油 キャノーラ油 野菜コロッケ 薄力粉 無塩バター	わかめ えのきたけ 青ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ にら オレノジ									
	わかめともやしの酢の物 バナナ																			
	タコライス 青菜のごま和え コンソメスープ りんご						バナナケーキ 牛乳					豚肉 ピザチーズ 鶏卵 牛乳	キャノーラ油 米 すりごま白 ホットケーキミックス マーガリン	たまねぎ にんじん トマト レタス ブロッコリー えのきたけ とうもろこし インゲン	夏野菜カレー キャベツの赤じそ和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	ヒラヤーチー 牛乳	鶏もも プレーンヨーグルト ツナ 鶏卵 牛乳	米 強化麦 キャノーラ油 薄力粉 ツナ 油	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ 刻みおくら トマト ほうれんそう えのきたけ	
	厚揚げのカレーマヨ焼き																			
2 木	あわご飯 鶏肉と野菜の栄養きんぴら 味噌汁 バナナ	ぜんざい・せんべい 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 厚揚げ豆腐 あずき 牛乳	米 あわ じゃがいも ツナ 油 いりごま白 ごま油 マヨネーズ 押麦	ぶなしめじ わかめ にんじん 青ピーマン ごぼう あおのり バナナ	20 月	麦ごはん さばの竜田揚げ 味噌汁 りんご	スイートポテト 牛乳	絹ごし豆腐 合わせ味噌 さばF骨 糸かきかつお 牛乳	米 押麦 じゃがいも ツナ 油 すりごま白 さつまいも 無塩バター	青ねぎ 大根 きゅうり りんご									
	厚揚げのカレーマヨ焼き																			
	あわご飯 チキンのマーマレード焼き 味噌汁 りんご						チンビン 牛乳					合わせ味噌 鶏もも 油揚げ 牛乳	米 あわ マーマレード ツナ 油 薄力粉 黒糖	大根 わかめ 青ねぎ ほしひじき にんじん にら りんご	五穀ごはん 照り焼きチキン 味噌汁 オレンジ	りんごゼリー&せんべい 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも ツナ 牛乳	あわ 米 ツナ 油 甘せんべい	小松菜 刻み昆布 にんじん にら オレノジ りんご飲料 付け7ガー	
	ひじき炒め																			
6 月	あわご飯 チキンのマーマレード焼き 味噌汁 りんご	チンビン 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 油揚げ 牛乳	米 あわ マーマレード ツナ 油 薄力粉 黒糖	大根 わかめ 青ねぎ ほしひじき にんじん にら りんご	21 火	五穀ごはん 照り焼きチキン 味噌汁 オレンジ	クービーリチー 牛乳	りんごゼリー&せんべい 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも ツナ 牛乳	あわ 米 ツナ 油 甘せんべい	小松菜 刻み昆布 にんじん にら オレノジ りんご飲料 付け7ガー								
	ひじき炒め																			
	あわご飯 豚肉の生姜焼き アーサ汁 オレンジ						南瓜蒸しパン 牛乳						沖縄豆腐 豚肉 鶏卵 牛乳	米 押麦 ツナ 油 じゃがいも マヨネーズ ホットケーキ粉	あおさ たまねぎ ぶなしめじ 赤パプリカ にんじん きゅうり オレノジ かぼちゃペースト	あわご飯 ゴーヤー豆腐チャンプルー 味噌汁 バナナ	コロッケ 牛乳	合わせ味噌 厚揚げ豆腐 豚肉 牛乳	米 あわ ツナ 油 野菜コロッケ グリル豚肉 揚げ油	小松菜 えのきたけ キャベツ にんじん たまねぎ りょくとうもやし ゴーヤー バナナ
	ポテトサラダ																			
7 火	あわご飯 豚肉の生姜焼き アーサ汁 オレンジ	南瓜蒸しパン 牛乳	沖縄豆腐 豚肉 鶏卵 牛乳	米 押麦 ツナ 油 じゃがいも マヨネーズ ホットケーキ粉	あおさ たまねぎ ぶなしめじ 赤パプリカ にんじん きゅうり オレノジ かぼちゃペースト	22 水	あわご飯 ゴーヤー豆腐チャンプルー 味噌汁 バナナ	コロッケ 牛乳	合わせ味噌 厚揚げ豆腐 豚肉 牛乳	米 あわ ツナ 油 野菜コロッケ グリル豚肉 揚げ油	小松菜 えのきたけ キャベツ にんじん たまねぎ りょくとうもやし ゴーヤー バナナ									
	ポテトサラダ																			
	あわご飯 チキンのマーマレード焼き 味噌汁 りんご						チンビン 牛乳					合わせ味噌 鶏もも 油揚げ 牛乳	米 あわ マーマレード ツナ 油 薄力粉 黒糖	大根 わかめ 青ねぎ ほしひじき にんじん にら りんご	五穀ごはん 照り焼きチキン 味噌汁 オレンジ	りんごゼリー&せんべい 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも ツナ 牛乳	あわ 米 ツナ 油 甘せんべい	小松菜 刻み昆布 にんじん にら オレノジ りんご飲料 付け7ガー	
	ひじき炒め																			
8 水	あわご飯 チキンのマーマレード焼き 味噌汁 りんご	チンビン 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 油揚げ 牛乳	米 あわ マーマレード ツナ 油 薄力粉 黒糖	大根 わかめ 青ねぎ ほしひじき にんじん にら りんご	21 火	五穀ごはん 照り焼きチキン 味噌汁 オレンジ	クービーリチー 牛乳	りんごゼリー&せんべい 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも ツナ 牛乳	あわ 米 ツナ 油 甘せんべい	小松菜 刻み昆布 にんじん にら オレノジ りんご飲料 付け7ガー								
	ひじき炒め																			
	あわご飯 豚肉の生姜焼き アーサ汁 オレンジ						南瓜蒸しパン 牛乳						沖縄豆腐 豚肉 鶏卵 牛乳	米 押麦 ツナ 油 じゃがいも マヨネーズ ホットケーキ粉	あおさ たまねぎ ぶなしめじ 赤パプリカ にんじん きゅうり オレノジ かぼちゃペースト	あわご飯 ゴーヤー豆腐チャンプルー 味噌汁 バナナ	コロッケ 牛乳	合わせ味噌 厚揚げ豆腐 豚肉 牛乳	米 あわ ツナ 油 野菜コロッケ グリル豚肉 揚げ油	小松菜 えのきたけ キャベツ にんじん たまねぎ りょくとうもやし ゴーヤー バナナ
	ポテトサラダ																			
9 水	あわご飯 チキンのマーマレード焼き 味噌汁 りんご	チンビン 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 油揚げ 牛乳	米 あわ マーマレード ツナ 油 薄力粉 黒糖	大根 わかめ 青ねぎ ほしひじき にんじん にら りんご	21 火	五穀ごはん 照り焼きチキン 味噌汁 オレンジ	クービーリチー 牛乳	りんごゼリー&せんべい 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも ツナ 牛乳	あわ 米 ツナ 油 甘せんべい	小松菜 刻み昆布 にんじん にら オレノジ りんご飲料 付け7ガー								
	ひじき炒め																			
	あわご飯 豚肉の生姜焼き アーサ汁 オレンジ						南瓜蒸しパン 牛乳						沖縄豆腐 豚肉 鶏卵 牛乳	米 押麦 ツナ 油 じゃがいも マヨネーズ ホットケーキ粉	あおさ たまねぎ ぶなしめじ 赤パプリカ にんじん きゅうり オレノジ かぼちゃペースト	あわご飯 ゴーヤー豆腐チャンプルー 味噌汁 バナナ	コロッケ 牛乳	合わせ味噌 厚揚げ豆腐 豚肉 牛乳	米 あわ ツナ 油 野菜コロッケ グリル豚肉 揚げ油	小松菜 えのきたけ キャベツ にんじん たまねぎ りょくとうもやし ゴーヤー バナナ
	ポテトサラダ																			
10 水	あわご飯 チキンのマーマレード焼き 味噌汁 りんご	チンビン 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 油揚げ 牛乳	米 あわ マーマレード ツナ 油 薄力粉 黒糖	大根 わかめ 青ねぎ ほしひじき にんじん にら りんご	21 火	五穀ごはん 照り焼きチキン 味噌汁 オレンジ	クービーリチー 牛乳	りんごゼリー&せんべい 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも ツナ 牛乳	あわ 米 ツナ 油 甘せんべい	小松菜 刻み昆布 にんじん にら オレノジ りんご飲料 付け7ガー								
	ひじき炒め																			
	あわご飯 豚肉の生姜焼き アーサ汁 オレンジ						南瓜蒸しパン 牛乳						沖縄豆腐 豚肉 鶏卵 牛乳	米 押麦 ツナ 油 じゃがいも マヨネーズ ホットケーキ粉	あおさ たまねぎ ぶなしめじ 赤パプリカ にんじん きゅうり オレノジ かぼちゃペースト	あわご飯 ゴーヤー豆腐チャンプルー 味噌汁 バナナ	コロッケ 牛乳	合わせ味噌 厚揚げ豆腐 豚肉 牛乳	米 あわ ツナ 油 野菜コロッケ グリル豚肉 揚げ油	小松菜 えのきたけ キャベツ にんじん たまねぎ りょくとうもやし ゴーヤー バナナ
	ポテトサラダ																			
11 水	あわご飯 チキンのマーマレード焼き 味噌汁 りんご	チンビン 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 油揚げ 牛乳	米 あわ マーマレード ツナ 油 薄力粉 黒糖	大根 わかめ 青ねぎ ほしひじき にんじん にら りんご	21 火	五穀ごはん 照り焼きチキン 味噌汁 オレンジ	クービーリチー 牛乳	りんごゼリー&せんべい 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも ツナ 牛乳	あわ 米 ツナ 油 甘せんべい	小松菜 刻み昆布 にんじん にら オレノジ りんご飲料 付け7ガー								
	ひじき炒め																			
	あわご飯 豚肉の生姜焼き アーサ汁 オレンジ						南瓜蒸しパン 牛乳						沖縄豆腐 豚肉 鶏卵 牛乳	米 押麦 ツナ 油 じゃがいも マヨネーズ ホットケーキ粉	あおさ たまねぎ ぶなしめじ 赤パプリカ にんじん きゅうり オレノジ かぼちゃペースト	あわご飯 ゴーヤー豆腐チャンプルー 味噌汁 バナナ	コロッケ 牛乳	合わせ味噌 厚揚げ豆腐 豚肉 牛乳	米 あわ ツナ 油 野菜コロッケ グリル豚肉 揚げ油	小松菜 えのきたけ キャベツ にんじん たまねぎ りょくとうもやし ゴーヤー バナナ
	ポテトサラダ																			
12 水	あわご飯 チキンのマーマレード焼き 味噌汁 りんご	チンビン 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 油揚げ 牛乳	米 あわ マーマレード ツナ 油 薄力粉 黒糖	大根 わかめ 青ねぎ ほしひじき にんじん にら りんご	21 火	五穀ごはん 照り焼きチキン 味噌汁 オレンジ	クービーリチー 牛乳	りんごゼリー&せんべい 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも ツナ 牛乳	あわ 米 ツナ 油 甘せんべい	小松菜 刻み昆布 にんじん にら オレノジ りんご飲料 付け7ガー								
	ひじき炒め																			
	あわご飯 豚肉の生姜焼き アーサ汁 オレンジ						南瓜蒸しパン 牛乳						沖縄豆腐 豚肉 鶏卵 牛乳	米 押麦 ツナ 油 じゃがいも マヨネーズ ホットケーキ粉	あおさ たまねぎ ぶなしめじ 赤パプリカ にんじん きゅうり オレノジ かぼちゃペースト	あわご飯 ゴーヤー豆腐チャンプルー 味噌汁 バナナ	コロッケ 牛乳	合わせ味噌 厚揚げ豆腐 豚肉 牛乳	米 あわ ツナ 油 野菜コロッケ グリル豚肉 揚げ油	小松菜 えのきたけ キャベツ にんじん たまねぎ りょくとうもやし ゴーヤー バナナ
	ポテトサラダ																			
13 水	あわご飯 チキンのマーマレード焼き 味噌汁 りんご	チンビン 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 油揚げ 牛乳	米 あわ マーマレード ツナ 油 薄力粉 黒糖	大根 わかめ 青ねぎ ほしひじき にんじん にら りんご	21 火	五穀ごはん 照り焼きチキン 味噌汁 オレンジ	クービーリチー 牛乳	りんごゼリー&せんべい 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも ツナ 牛乳	あわ 米 ツナ 油 甘せんべい	小松菜 刻み昆布 にんじん にら オレノジ りんご飲料 付け7ガー								
	ひじき炒め																			
	あわご飯 豚肉の生姜焼き アーサ汁 オレンジ						南瓜蒸しパン 牛乳						沖縄豆腐 豚肉 鶏卵 牛乳	米 押麦 ツナ 油 じゃがいも マヨネーズ ホットケーキ粉	あおさ たまねぎ ぶなしめじ 赤パプリカ にんじん きゅうり オレノジ かぼちゃペースト	あわご飯 ゴーヤー豆腐チャンプルー 味噌汁 バナナ	コロッケ 牛乳	合わせ味噌 厚揚げ豆腐 豚肉 牛乳	米 あわ ツナ 油 野菜コロッケ グリル豚肉 揚げ油	小松菜 えのきたけ キャベツ にんじん たまねぎ りょくとうもやし ゴーヤー バナナ
	ポテトサラダ																			
14 水	あわご飯 チキンのマーマレード焼き 味噌汁 りんご	チンビン 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 油揚げ 牛乳	米 あわ マーマレード ツナ 油 薄力粉 黒糖	大根 わかめ 青ねぎ ほしひじき にんじん にら りんご	21 火	五穀ごはん 照り焼きチキン 味噌汁 オレンジ	クービーリチー 牛乳	りんごゼリー&せんべい 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも ツナ 牛乳	あわ 米 ツナ 油 甘せんべい	小松菜 刻み昆布 にんじん にら オレノジ りんご飲料 付け7ガー								
	ひじき炒め																			
	あわご飯 豚肉の生姜焼き アーサ汁 オレンジ						南瓜蒸しパン 牛乳						沖縄豆腐 豚肉 鶏卵 牛乳	米 押麦 ツナ 油 じゃがいも マヨネーズ ホットケーキ粉	あおさ たまねぎ ぶなしめじ 赤パプリカ にんじん きゅうり オレノジ かぼちゃペースト	あわご飯 ゴーヤー豆腐チャンプルー 味噌汁 バナナ	コロッケ 牛乳	合わせ味噌 厚揚げ豆腐 豚肉 牛乳	米 あわ ツナ 油 野菜コロッケ グリル豚肉 揚げ油	小松菜 えのきたけ キャベツ にんじん たまねぎ りょくとうもやし ゴーヤー バナナ
	ポテトサラダ																			
15 水	あわご飯 チキンのマーマレード焼き 味噌汁 りんご	チンビン 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 油揚げ 牛乳	米 あわ マーマレード ツナ 油 薄力粉 黒糖	大根 わかめ 青ねぎ ほしひじき にんじん にら りんご	21 火	五穀ごはん 照り焼きチキン 味噌汁 オレンジ	クービーリチー 牛乳	りんごゼリー&せんべい 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも ツナ 牛乳	あわ 米 ツナ 油 甘せんべい	小松菜 刻み昆布 にんじん にら オレノジ りんご飲料 付け7ガー								
	ひじき炒め																			
	あわご飯 豚肉の生姜焼き アーサ汁 オレンジ						南瓜蒸しパン 牛乳						沖縄豆腐 豚肉 鶏卵 牛乳	米 押麦 ツナ 油 じゃがいも マヨネーズ ホットケーキ粉	あおさ たまねぎ ぶなしめじ 赤パプリカ にんじん きゅうり オレノジ かぼちゃペースト	あわご飯 ゴーヤー豆腐チャンプルー 味噌汁 バナナ	コロッケ 牛乳	合わせ味噌 厚揚げ豆腐 豚肉 牛乳	米 あわ ツナ 油 野菜コロッケ グリル豚肉 揚げ油	小松菜 えのきたけ キャベツ にんじん たまねぎ りょくとうもやし ゴーヤー バナナ
	ポテトサラダ																			
16 水	あわご飯 チキンのマーマレード焼き 味噌汁 りんご	チンビン 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 油揚げ 牛乳	米 あわ マーマレード ツナ 油 薄力粉 黒糖	大根 わかめ 青ねぎ ほしひじき にんじん にら りんご	21 火	五穀ごはん 照り焼きチキン 味噌汁 オレンジ	クービーリチー 牛乳	りんごゼリー&せんべい 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも ツナ 牛乳	あわ 米 ツナ 油 甘せんべい	小松菜 刻み昆布 にんじん にら オレノジ りんご飲料 付け7ガー								
	ひじき炒め																			
	あわご飯 豚肉の生姜焼き アーサ汁 オレンジ						南瓜蒸しパン 牛乳						沖縄豆腐 豚肉 鶏卵 牛乳	米 押麦 ツナ 油 じゃがいも マヨネーズ ホットケーキ粉	あおさ たまねぎ ぶなしめじ 赤パプリカ にんじん きゅうり オレノジ かぼちゃペースト	あわご飯 ゴーヤー豆腐チャンプルー 味噌汁 バナナ	コロッケ 牛乳	合わせ味噌 厚揚げ豆腐 豚肉 牛乳	米 あわ ツナ 油 野菜コロッケ グリル豚肉 揚げ油	小松菜 えのきたけ キャベツ にんじん たまねぎ りょくとうもやし ゴーヤー バナナ
	ポテトサラダ																			
17 水	あわご飯 チキンのマーマレード焼き 味噌汁 りんご	チンビン 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 油揚げ 牛乳	米 あわ マーマレード ツナ 油 薄力粉 黒糖	大根 わかめ 青ねぎ ほしひじき にんじん にら りんご	21 火	五穀ごはん 照り焼きチキン 味噌汁 オレンジ	クービーリチー 牛乳	りんごゼリー&せんべい 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも ツナ 牛乳	あわ 米 ツナ 油 甘せんべい	小松菜 刻み昆布 にんじん にら オレノジ りんご飲料 付け7ガー								
	ひじき炒め																			
	あわご飯 豚肉の生姜焼き アーサ汁 オレンジ						南瓜蒸しパン 牛乳						沖縄豆腐 豚肉 鶏卵 牛乳	米 押麦 ツナ 油 じゃがいも マヨネーズ ホットケーキ粉	あおさ たまねぎ ぶなしめじ 赤パプリカ にんじん きゅうり オレノジ かぼちゃペースト	あわご飯 ゴーヤー豆腐チャンプルー 味噌汁 バナナ	コロッケ 牛乳	合わせ味噌 厚揚げ豆腐 豚肉 牛乳	米 あわ ツナ 油 野菜コロッケ グリル豚肉 揚げ油	小松菜 えのきたけ キャベツ にんじん たまねぎ りょくとうもやし ゴーヤー バナナ
	ポテトサラダ																			
18 水	あわご飯 チキンのマーマレード焼き 味噌汁 りんご	チンビン 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 油揚げ 牛乳	米 あわ マーマレード ツナ 油 薄力粉 黒糖	大根 わかめ 青ねぎ ほしひじき にんじん にら りんご	21 火	五穀ごはん 照り焼きチキン 味噌汁 オレンジ	クービーリチー 牛乳	りんごゼリー&せんべい 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも ツナ 牛乳	あわ 米 ツナ 油 甘せんべい	小松菜 刻み昆布 にんじん にら オレノジ りんご飲料 付け7ガー								
	ひじき炒め																			
	あわご飯 豚肉の生姜焼き アーサ汁 オレンジ						南瓜蒸しパン 牛乳						沖縄豆腐 豚肉 鶏卵 牛乳	米 押麦 ツナ 油 じゃがいも マヨネーズ ホットケーキ粉	あおさ たまねぎ ぶなしめじ 赤パプリカ にんじん きゅうり オレノジ かぼちゃペースト	あわご飯 ゴーヤー豆腐チャンプルー 味噌汁 バナナ	コロッケ 牛乳	合わせ味噌 厚揚げ豆腐 豚肉 牛乳	米 あわ ツナ 油 野菜コロッケ グリル豚肉 揚げ油	小松菜 えのきたけ キャベツ にんじん たまねぎ りょくとうもやし ゴーヤー バナナ
	ポテトサラダ																			
19 水	あわご飯 チキンのマーマレード焼き 味噌汁 りんご	チンビン 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 油揚げ 牛乳	米 あわ マーマレード ツナ 油 薄力粉 黒糖	大根 わかめ 青ねぎ ほしひじき にんじん にら りんご	21 火	五穀ごはん 照り焼きチキン 味噌汁 オレンジ	クービーリチー 牛乳	りんごゼリー&せんべい 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも ツナ 牛乳	あわ 米 ツナ 油 甘せんべい	小松菜 刻み昆布 にんじん にら オレノジ りんご飲料 付け7ガー								
	ひじき炒め																			
	あわご飯 豚肉の生姜焼き アーサ汁 オレンジ						南瓜蒸しパン 牛乳						沖縄豆腐 豚肉 鶏卵 牛乳	米 押麦 ツナ 油 じゃがいも マヨネーズ ホットケーキ粉	あおさ たまねぎ ぶなしめじ 赤パプリカ にんじん きゅうり オレノジ かぼちゃペースト	あわご飯 ゴーヤー豆腐チャンプルー 味噌汁 バナナ	コロッケ 牛乳	合わせ味噌 厚揚げ豆腐 豚肉 牛乳	米 あわ ツナ 油 野菜コロッケ グリル豚肉 揚げ油	小松菜 えのきたけ キャベツ にんじん たまねぎ りょくとうもやし ゴーヤー バナナ
	ポテトサラダ																			
20 水	あわご飯 チキンのマーマレード焼き 味噌汁 りんご	チンビン 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 油揚げ 牛乳	米 あわ マーマレード ツナ 油 薄力粉 黒糖	大根 わかめ 青ねぎ ほしひじき にんじん にら りんご	21 火	五穀ごはん 照り焼きチキン 味噌汁 オレンジ	クービーリチー 牛乳	りんごゼリー&せんべい 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも ツナ 牛乳	あわ 米 ツナ 油 甘せんべい	小松菜 刻み昆布 にんじん にら オレノジ りんご飲料 付け7ガー								
	ひじき炒め																			
	あわご飯 豚肉の生姜焼き アーサ汁 オレンジ						南瓜蒸しパン 牛乳						沖縄豆腐 豚肉 鶏卵 牛乳	米 押麦 ツナ 油 じゃがいも マヨネーズ ホットケーキ粉	あおさ たまねぎ ぶなしめじ 赤パプリカ にんじん きゅうり オレノジ かぼちゃペースト	あわご飯 ゴーヤー豆腐チャンプルー 味噌汁 バナナ	コロッケ 牛乳	合わせ味噌 厚揚げ豆腐 豚肉 牛乳	米 あわ ツナ 油 野菜コロッケ グリル豚肉 揚げ油	小松菜 えのきたけ キャベツ にんじん たまねぎ りょくとうもやし ゴーヤー バナナ
	ポテトサラダ																			
21 水	あわご飯 チキンのマーマレード焼き 味噌汁 りんご	チンビン 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 油揚げ 牛乳	米 あわ マーマレード ツナ 油 薄力粉 黒糖	大根 わかめ 青ねぎ ほしひじき にんじん にら りんご	21 火	五穀ごはん 照り焼きチキン 味噌汁 オレンジ	クービーリチー 牛乳	りんごゼリー&せんべい 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも ツナ 牛乳	あわ 米 ツナ 油 甘せんべい	小松菜 刻み昆布 にんじん にら オレノジ りんご飲料 付け7ガー								
	ひじき炒め																			
	あわご飯 豚肉の生姜焼き アーサ汁 オレンジ						南瓜蒸しパン 牛乳						沖縄豆腐 豚肉 鶏卵 牛乳	米 押麦 ツナ 油 じゃがいも マヨネーズ ホットケーキ粉	あおさ たまねぎ ぶなしめじ 赤パプリカ にんじん きゅうり オレノジ かぼちゃペースト	あわご飯 ゴーヤー豆腐チャンプルー 味噌汁 バナナ	コロッケ 牛乳	合わせ味噌 厚揚げ豆腐 豚肉 牛乳	米 あわ ツナ 油 野菜コロッケ グリル豚肉 揚げ油	小松菜 えのきたけ キャベツ にんじん たまねぎ りょくとうもやし ゴーヤー バナナ
	ポテトサラダ																			
22 水	あわご飯 チキンのマーマレード焼き 味噌汁 りんご	チンビン 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 油揚げ 牛乳	米 あわ マーマレード ツナ 油 薄力粉 黒糖	大根 わかめ 青ねぎ ほしひじき にんじん にら りんご	21 火	五穀ごはん 照り焼きチキン 味噌汁 オレンジ	クービーリチー 牛乳	りんごゼリー&せんべい 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも ツナ 牛乳	あわ 米 ツナ 油 甘せんべい	小松菜 刻み昆布 にんじん にら オレノジ りんご飲料 付け7ガー								
	ひじき炒め																			
	あわご飯 豚肉の生姜焼き アーサ汁 オレンジ						南瓜蒸しパン 牛乳						沖縄豆腐 豚肉 鶏卵 牛乳	米 押麦 ツナ 油 じゃがいも マヨネーズ ホットケーキ粉	あおさ たまねぎ 					

日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	おもな材料 (昼食)			日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	おもな材料 (昼食)		
			赤	黄	緑				赤	黄	緑
1 金	あわご飯 鶏肉と野菜の栄養きんぴら 味噌汁(保) バナナ	ジャムサンド 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 厚揚げ豆腐 牛乳	米 あわ じゃがいも サラダ油 いりごま白 ごま油 マヨネーズ 食パン	ぶなしめじ わかめ にんじん 青ピーマン ごぼう あおのり バナナ	18 月	★海の日★				
4 月	あわご飯 チキンのマーマレード焼き 味噌汁(保) りんご	チンビン 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 油揚げ 牛乳	米 あわ マーマレード サラダ油 薄力粉 黒糖	大根 わかめ 青ねぎ ほしひじき にんじん にら りんご	19 火	あわご飯(幼) 照り焼きチキン 味噌汁(保) クープイリチー	オレンジ ごまクッキー 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも 牛乳	あわ 米 サラダ油 薄力粉 無塩バター いりごま白	小松菜 刻み昆布 にんじん にら レンジ
5 火	麦ごはん 豚肉の生姜焼き アーサ汁 オレンジ	ソーメンチャンプルー 牛乳	沖縄豆腐 豚肉 鶏卵 牛乳	米 押麦 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ ソーメン キャノーラ油	あおさ たまねぎ ぶなしめじ 赤パプリカ にんじん きゅうり オレノジ にら	20 水	タコライス 白菜のツナ和え コンソメスープ	バナナ カミカミ天ぷら 牛乳	豚肉 ピザチーズ 牛乳	キャノーラ油 米 小麦粉 揚げ油	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー えのきたけ とうもろこし はくさい
6 水	沖縄そば 千切り大根の和え物 バナナ	ジューシーおにぎり 麦茶	三枚肉ブロック 丸長かまぼこ 錦糸卵 鶏がら 牛乳	沖縄そば 米 サラダ油	青ねぎ 切干しだいこん にんじん きゅうり バナナ にんじん ほしひじき にら	21 木	麦ごはん さばの竜田揚げ 味噌汁(保) 大根のおかか和え	りんご ぶどうゼリー&せんべい 牛乳	絹ごし豆腐 合わせ味噌 さばF骨 糸かきかつお 牛乳	米 押麦 じゃがいも サラダ油 すりごま白 甘辛せんべい	青ねぎ 大根 きゅうり りんご ぶどう飲料 イワナ
7 木	★たなばたメニュー★ 味噌汁(保) あわご飯 七タ冷しそうめん すいか	ぶどうゼリー&星せんべい 牛乳	合わせ味噌 ジュシーハンバーグ 60g 錦糸卵 牛乳	米 あわ マーガリン ソーメン 甘辛せんべい	えのきたけ ほうれんそう キャベツ とうもろこし きざみおくら さくらんぼ すいか ぶどう飲料	22 金	五目うどん キャベツの塩昆布和え 竹輪の磯辺揚げ	バナナ おにぎり 麦茶	豚肉 油揚げ 焼き竹輪 ふりかけ	さめきうどん 小麦粉 揚げ油 米	大根 にんじん はくさい あおのり キャベツ きゅうり 塩昆布 バナナ
8 金		アメリカンドック 牛乳	ウィンナー 鶏卵 牛乳	ホットケーキ粉 サラダ油		25 月	ポークカレー キャベツの赤じそ和え コンソメスープ	フルーツヨーグルト お麩のラスク 牛乳	豚肉 ブレンゾーグルト 牛乳	米 強化麦 じゃがいも 焼きふ バター	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ピーマン ほうれんそう えのきたけ とうもろこし キャベツ
11 月	あわご飯(幼) 鮭の味噌焼き すまし汁 納豆	ポテトフライ 牛乳	沖縄豆腐 鮭 合わせ味噌 豚肉 納豆 牛乳	あわ 米 サラダ油 皮付きポテト 揚げ油	わかめ 切干しだいこん にんじん にら あおのり りんご	26 火	★お誕生会★ そうめん汁 中華風炊き込みご飯 チキンの唐揚げ ブロッコリーのごま和え	オレンジ スイートポテト 牛乳	鮭 鶏もも 牛乳	米 サラダ油 ごま油 そうめん ひやむぎ 薄力粉 揚げ油 さつまいも	にんじん たけのこ 指定しいたけ にら 青ねぎ ブロッコリー とうもろこし オレノジ
12 火	麦ごはん すき焼き風 味噌汁(保) オレンジ	きなこ豆腐ドーナツ 牛乳	合わせ味噌 チャックロール 沖縄豆腐 鶏卵 きな粉 牛乳	米 押麦 薄力粉 揚げ油 ホットケーキ粉	ぶなしめじ 青菜 にんじん はくさい にんじん 長ねぎ かぼちゃ オレノジ	27 水	あわご飯 ゴーヤー入麩チャンプルー 味噌汁 コロッケ	りんご デコレーションケーキ 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏卵 豚肉 生クリーム 牛乳	米 あわ 焼きふ サラダ油 野菜コロッケ 薄力粉 無塩バター	小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ ゴーヤー りんご オレノジ バナナ
13 水	スパゲッティーナポリタン ほうれん草ときのこの和え物 コンソメスープ バナナ	おにぎり 麦茶	ベーコン パルメザンチーズ ふりかけ	スパゲッティー マーガリン 米	たまねぎ にんじん マッシュルーム 青ピーマン キャベツ にんじん ほうれんそう ぶなしめじ	28 木	沖縄そば 千切り大根の和え物	バナナ ジューシーおにぎり 麦茶	三枚肉ブロック 丸長かまぼこ 錦糸卵 鶏がら 牛乳	沖縄そば 米 キャノーラ油	青ねぎ 切干しだいこん にんじん きゅうり バナナ にんじん ほしひじき にら
14 木	あわご飯 麩チャンプルー すまし汁 油味噌	シュガーラスク 牛乳	鶏卵 豚肉 チーズ 油味噌 牛乳	米 あわ 焼きふ サラダ油 キャノーラ油 じゃがいも マヨネーズ 食パン	わかめ えのきたけ 青ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ にら かぼちゃ	29 金	麦ごはん 肉じゃが 味噌汁 ブロッコリーのドレッシング和え	りんご サーターアンダギー 牛乳	合わせ味噌 豚肉 鶏卵 牛乳	米 押麦 じゃがいも キャノーラ油 薄力粉 揚げ油	ほうれんそう ぶなしめじ たまねぎ にんじん グリルピーズ ブロッコリー にんじん りんご
15 金	夏野菜カレー キャベツの赤じそ和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	ヒラヤーチー 牛乳	鶏もも ブレンゾーグルト 牛乳	米 強化麦 キャノーラ油 薄力粉 サラダ油	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ 刻みおくら トマト ほうれんそう えのきたけ						
★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。											
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。											
★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。											



幼児食こんだて



愛泉保育園

赤 血や肉・骨となる

黄 熱や力となる

緑 体の調子をよくする

(作成者) 栄養士 伊是名 優佳

R04(2022)年08月

日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応	日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応
			赤	黄	緑					赤	黄	緑	
1	あわご飯 チキンのマーレド焼き 味噌汁 りんご	チンビン 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 油揚げ 牛乳	米 あわ マヨネーズ 薄力粉 黒糖	大根 わかめ 青ねぎ ほうじ菜 にんじん にんじん	チキンのマーレド焼き (大豆しょうゆ使用) チンレン (米粉)	16	あわご飯 照り焼きチキン 味噌汁 オレンジ	ごまクッキー 牛乳	沖繩豆腐 合わせ味噌 鶏もも 牛乳	米 マヨネーズ 薄力粉 無塩バター いりごま油	小松菜 刻み昆布 にんじん にんじん	照り焼きチキン クーブイリチー (大豆しょうゆ使用) ごまクッキー (米粉クッキー)
2	麦ごはん 豚肉の生姜焼き アーサ汁 オレング	ピザトースト 牛乳	沖繩豆腐 豚肉 マヨネーズ 薄力粉 牛乳	米 押麦 マヨネーズ じゃがいも マヨネーズ 食パン	あおさ たまねぎ ほうじ菜 赤パプリカ にんじん きゅうり わかめ マヨネーズ	アーサ汁 豚肉の生姜焼き (大豆しょうゆ使用) ピザトースト (ノンエッグマヨ) ピザトースト (米粉パン) (ウインナー・ツナ)	17	タコライス 白菜のツナ和え コンソメスープ バナナ	カミカミ天ぷら 牛乳	豚肉 マヨネーズ じゃがいも さきい 鶏卵 牛乳	米 小麦粉 揚げ油 マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ アボカド エのきたけ きゅうり	コンソメスープ (鶏ガラベース) 白菜のツナ和え (大豆しょうゆ使用) カミカミ天ぷら (卵除去、かたくり粉)
3	五目うどん キャベツの塩昆布和え 竹輪の磯辺揚げ バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	豚肉 小麦粉 揚げ油 竹輪 白ごま	うどん 小麦粉 揚げ油 白ごま	大根 (うどん・フオー) (大豆しょうゆ使用) キャベツの塩昆布和え (塩昆布・混ぜ込みワカメ)	五目うどん (うどん・フオー) (大豆しょうゆ使用) 竹輪の磯辺揚げ (かたくり粉)	18	麦ごはん さばの竜田揚げ 味噌汁 りんご	焼きたつぷりの和え物 牛乳	焼きたつぷり さばの竜田揚げ 味噌汁 牛乳	さばの竜田揚げ 味噌汁 牛乳	さばの竜田揚げ 味噌汁 牛乳	さばの竜田揚げ 味噌汁 牛乳
4	麦ごはん すき焼き風 味噌汁 オレング	ぶどうゼリー・おせんべい 牛乳	合わせ味噌 鶏卵 牛乳	米 押麦 薄力粉 甘きせんべい	ぶなしめじ 青ねぎ にんじん にんじん 長ねぎ かぼちゃ	すき焼き風 (大豆しょうゆ使用) かぼちゃ天ぷら (かたくり粉)	19	おべんとう会	バナナカップケーキ 牛乳	牛乳	おべんとう会 バナナカップケーキ	おべんとう会 バナナカップケーキ	おべんとう会 バナナカップケーキ
5	ハヤシライス モウイの青じそ和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	アメリカンドッグ 牛乳	豚肉 マヨネーズ 薄力粉 鶏卵 牛乳	米 マヨネーズ 薄力粉 鶏卵 牛乳	たまねぎ にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	ハヤシライス (アレルゲンフリーウ) (中濃ソース除去) コンソメスープ (鶏ガラベース) モウイの青じそ和え (大豆しょうゆ使用) アメリカンドッグ (魚肉ソーセージ・黒しパン)	22	夏野菜カレー キャベツの赤じそ和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	お麩のラスク 牛乳	鶏もも アレルゲンフリー 牛乳	米 強化麦 マヨネーズ 焼きたつ バター	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ かぼちゃ かぼちゃ	夏野菜カレー (アレルゲンフリーウ) コンソメスープ (鶏ガラベース) キャベツの赤じそ和え (大豆しょうゆ使用) お麩のラスク (お米のパン)
8	あわご飯 鮭の味噌焼き すまし汁 納豆	ポテトフライ 牛乳	沖繩豆腐 鮭 合わせ味噌 豚肉 納豆 牛乳	あわ 米 マヨネーズ 揚げ油 揚げ油	わかめ 切干大根炒め にんじん にんじん にんじん	すまし汁 切干大根炒め (大豆しょうゆ使用)	23	あわご飯 ゴーヤー入麩チャンプルー 味噌汁 りんご	スイートポテト 牛乳	沖繩豆腐 合わせ味噌 鶏卵 豚肉 牛乳	米 あわ マヨネーズ 揚げ油 野菜コッ さつまいも 無塩バター	たまねぎ にんじん にんじん にんじん にんじん	麩ちゃんぶる (卵・麩・大豆使用) (大豆しょうゆ使用) コロッケ (チキン電田)
9	沖繩そば 千切り大根の和え物 スイカ	しらすおにぎり 牛乳	三枚肉アボ カボチャ 鶏卵 鶏がら 牛乳	沖繩そば 米 白ごま	青ねぎ ほうじ菜 にんじん きゅうり すいか 大根葉	沖繩そば (そば・フオー) (中濃ソース除去) (鶏ガラベース) 千切り大根の和え物 (大豆しょうゆ使用)	24	ごはん 鯖のさっぱり焼き 味噌汁 オレンジ	オレングゼリー・おせんべい 牛乳	合わせ味噌 さば マヨネーズ 牛乳	米 マヨネーズ 揚げ油 マヨネーズ 甘きせんべい	さばのさっぱり焼き 味噌汁 牛乳	さばのさっぱり焼き 味噌汁 牛乳
10	ジュシー 白身魚の天ぷら 沖繩風味味噌汁 バナナ	きなこ豆腐・ドーナツ 牛乳	沖繩豆腐 豚肉 合わせ味噌 マヨネーズ 鶏卵 きな粉 牛乳	米 マヨネーズ 小麦粉 揚げ油 揚げ油	にんじん ほうじ菜 にんじん にんじん にんじん	ジュシー オクラのおかか和え (大豆しょうゆ使用) 白身魚の天ぷら (かたくり粉)	25	沖繩そば かみかみサラダ バナナ	鮭おにぎり 牛乳	三枚肉アボ カボチャ 鶏卵 鶏がら 牛乳	沖繩そば 米 マヨネーズ 揚げ油 揚げ油	青ねぎ ほうじ菜 にんじん にんじん にんじん	沖繩そば (そば・フオー) (中濃ソース除去) (鶏ガラベース) (大豆しょうゆ使用) (大豆しょうゆ使用)
11	ポークカレー 春雨の酢の物 コンソメスープ フルーツヨーグルト	ヒラヤーチー 牛乳	豚肉 マヨネーズ 薄力粉 鶏卵 牛乳	米 強化麦 マヨネーズ 薄力粉 揚げ油	にんじん たまねぎ ほうじ菜 青パプリカ ほうじ菜 きゅうり	ポークカレー (アレルゲンフリーウ) (中濃ソース除去) コンソメスープ (鶏ガラベース) 春雨の酢の物 (大豆しょうゆ使用) ヒラヤーチー (卵除去)	26	あわご飯 肉じゃが 味噌汁 りんご	サターアングダー 牛乳	合わせ味噌 豚肉 鶏卵 牛乳	米 マヨネーズ 揚げ油 揚げ油	ほうじ菜 にんじん にんじん にんじん	肉じゃが (大豆しょうゆ使用) サターアングダー (米粉でジャム・黒しパン)
12	あわご飯 鶏肉と野菜の栄養きんぴら 味噌汁 オレンジ	コアスコーン 牛乳	豚肉 マヨネーズ 薄力粉 鶏卵 牛乳	米 あわ マヨネーズ 揚げ油 揚げ油	にんじん ほうじ菜 にんじん にんじん にんじん	鶏肉と野菜の栄養きんぴら (大豆しょうゆ使用) 味噌汁 (かたくり粉)	29	あわご飯 鶏肉と野菜の栄養きんぴら 味噌汁 オレンジ	コアスコーン 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 厚揚げ 牛乳	米 あわ マヨネーズ 揚げ油 揚げ油	ほうじ菜 にんじん にんじん にんじん	栄養きんぴら (大豆しょうゆ使用) カレーライス (ノンエッグマヨ) (大豆しょうゆ使用) コアスコーン (米粉でコアクッキー)
15	あわご飯 麩チャンプルー すまし汁 油味噌	シュガーラスク 牛乳	鶏卵 マヨネーズ 油味噌 牛乳	米 あわ マヨネーズ 揚げ油 揚げ油	わかめ えのきたけ 青ねぎ マヨネーズ たまねぎ にんじん	すまし汁 麩ちゃんぶる (大豆しょうゆ使用) 【麩・卵・豆腐】 南瓜サラダ (ノンエッグマヨ) 油味噌 (ゆかり)	30	そうめん汁 コーンしらすの炊き込みご飯 チキンの唐揚げ	デコレーションケーキ 牛乳	しらす 鶏卵 生クリーム 牛乳	マヨネーズ 揚げ油 揚げ油	ほうじ菜 にんじん にんじん にんじん	炊き込みご飯 (大豆しょうゆ使用) そうめん汁 (そうめん・フオー) (大豆しょうゆ使用) チキンの唐揚げ (かたくり粉) ごま和え (ノンエッグマヨ) ケーキ (お米のパン)
31	長崎ちゃんぽん風 揚げしゅうまい 菜の花のツナ和え バナナ	高菜おにぎり 牛乳	豚肉 牛乳 マヨネーズ 揚げ油 揚げ油	米 マヨネーズ 揚げ油 揚げ油	にんじん ほうじ菜 にんじん にんじん にんじん	長崎ちゃんぽん風 (揚げしゅうまい) 揚げしゅうまい (揚げしゅうまい)	31	長崎ちゃんぽん風 揚げしゅうまい 菜の花のツナ和え バナナ	高菜おにぎり 牛乳	豚肉 牛乳 マヨネーズ 揚げ油 揚げ油	米 マヨネーズ 揚げ油 揚げ油	にんじん ほうじ菜 にんじん にんじん にんじん	長崎ちゃんぽん風 (揚げしゅうまい) 揚げしゅうまい (揚げしゅうまい) 菜の花のツナ和え (大豆しょうゆ使用) 揚げしゅうまい (チキン電田) 高菜おにぎり (わかめおにぎり)

- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。
- ★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
- ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。



幼児食こんだて



愛泉保育園

赤 血や肉・骨となる

黄 熱や力となる

緑 体の調子をよくする

(作成者) 栄養士 伊是名 優佳

R04 (2022) 年09月

※ 赤・黄・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。

日曜	献立名		おやつ(朝) (昼)	おもな材料(昼食)			アレルギー対応	日曜	献立名		おやつ(朝) (昼)	おもな材料(昼食)			アレルギー対応
				赤	黄	緑						赤	黄	緑	
1 木	麦ごはん			合わせ味噌 チキナー 鶏卵 牛乳	米 押麦 薄力粉 揚げ油 甘辛せんべい	ぶなしめじ 青菜 にんじん はくさい にんじん 長ねぎ かぼちゃ れんげ	南瓜の天ぷら (小麦粉・卵除去) (かたくり粉使用)	16 金	スパゲッティーナボリタン			ベーコン スライス マヨネーズ 甘辛せんべい 鮭	たまねぎ にんじん マヨネーズ 青じょう キャベツ にんじん ほうれん草 ぶなしめじ	ナボリタン (スパゲティーフォー) (ベーコン・マヨネーズ) コンソメスープ (鶏ガラスープ) 和え物 (ドレッシング・大豆しょうゆ)	
	すき焼き風		ぶどうゼリー&せんべい						ほうれん草ときのこの和え物	鮭おにぎり					
	味噌汁	かぼちゃ天ぷら	牛乳						コンソメスープ	牛乳		牛乳			
	オレンジ								バナナ						
2 金	ハヤシライス			豚肉 卵 アレルゲンフリー スライス スライス 鶏卵 牛乳	米 押し麦 薄力粉 揚げ油 甘辛せんべい	たまねぎ にんじん ぶなしめじ はくさい かたくり粉 とうもろこし しょうゆ にんじん	ハヤシライス (アレルゲンフリー) (ソース除去) コンソメスープ (鶏ガラスープ) モウイの青じそ和え (大豆しょうゆ)	19 月	●敬老の日●						
	モウイの青じそドレ和え		アメリカンドッグ												
	コンソメスープ	フルーツヨーグルト	牛乳												
5 月	あわご飯			沖縄豆腐 鮭 合わせ味噌 豚肉 鶏卵 牛乳	あわ 米 押し麦 揚げ油 揚げ油 さきいか 鶏卵 牛乳	わかめ おろし にんじん にんじん あおのり りんご バナナ ごぼう	カミカミ天ぷら (小麦粉・卵除去) (かたくり粉使用)	20 火	麦ごはん			合わせ味噌 豚肉 スライス 牛乳	米 押麦 じゃがいも キャベツ 薄力粉 マヨネーズ	ブロックリー和え (ドレッシング・大豆しょうゆ)	
	鮭の味噌焼き		カミカミ天ぷら						肉じゃが	ミルククッキー					ブロックリー和え (ドレッシング・大豆しょうゆ)
	すまし汁	切干大根炒め	牛乳						味噌汁	牛乳		牛乳			ミルククッキー (米粉で作る)
	納豆	りんご							りんご						
6 火	ごはん			絹ごし豆腐 合わせ味噌 鶏卵 牛乳	米 小麦粉 揚げ油 すりごま白 甘辛せんべい	青菜 菜の花 にんじん すいか	鶏肉の天ぷら (かたくり粉使用)	21 水	ごはん			合わせ味噌 さば 卵 鶏卵 牛乳	米 キャベツ ほうれん草 にんじん りんご バナナ 飲料 砂糖	鯖のさっぱり焼き (味ぽん・味噌焼き) 人参しりしり (卵除去)	
	鶏肉の天ぷら		きなこ豆腐ドーナツ				きなこ豆腐ドーナツ (米粉でつくる)		鯖のさっぱり焼き	人参しりしり~		牛乳			
	味噌汁	菜の花のごま和え	牛乳						味噌汁						
	すいか								オレンジ						
7 水	沖縄そば			三枚肉 卵 鶏卵 牛乳	沖縄そば 米 鶏卵 牛乳	青ねぎ おろし にんじん きゅうり バナナ	沖縄そば (そば・卵・鶏卵) (鶏卵・人参)	22 木	沖縄そば			三枚肉 卵 鶏卵 牛乳	沖縄そば 米 押し麦 ほうれん草 にんじん バナナ ほしひじき	沖縄そば (そば・卵・鶏卵) (鶏卵・人参)	
	バナナ		しらすチーズおにぎり						バナナ	ジュシーおにぎり					
	千切り大根の和え物		牛乳						かみかみサラダ	牛乳		牛乳			
8 木	ポークカレー			豚肉 赤ハム アレルゲンフリー 卵 鶏卵 牛乳	米 強化麦 じゃがいも はるさめ いりごま白 薄力粉 揚げ油	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ピーマン ほうれん草 えのきたけ きゅうり みかん	ポークカレー (アレルゲンフリー) コンソメスープ (鶏ガラスープ) ヒラヤーチー (小麦粉・卵除去) (米粉でつくる)	23 金	●秋分の日●						
	春雨の酢の物		ヒラヤーチー												
	コンソメスープ	フルーツヨーグルト	牛乳												
9 金	ごはん			さば 合わせ味噌 豚肉 牛乳	米 そうめん ひやむぎ キャベツ 揚げ油 さつまいも	青ねぎ キャベツ にんじん ごぼう きゅうり しょうゆ バナナ	そうめん汁 (そうめん・卵・鶏卵)	26 月	あわご飯			沖縄豆腐 合わせ味噌 豚肉 スライス 牛乳	米 あわ 焼きふ 押し麦 野菜 さつまいも 無塩バター	小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう りんご	鮭ちゃんぶるー (車麴・卵・豆腐) コロケ (チキン電田)
	鯖の味噌煮		いももち						ゴーヤー入麴チャンプルー	スイートポテト					
	そうめん汁	豆腐チャンプルー	牛乳						味噌汁	コロケ		牛乳			
	バナナ								オレンジ						
12 月	あわご飯			鶏卵 豚肉 チーズ 油味噌 キャベツ チーズ 牛乳	米 あわ 焼きふ 揚げ油 キャベツ 揚げ油 マヨネーズ ウナギ	わかめ えのきたけ 青ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ にんじん かぼちゃ	鮭ちゃんぶるー (車麴・卵・豆腐) 南瓜サラダ (ノンエッグマヨネーズ) 油味噌→(ゆかり) ビザトースト (食パン・米粉パン)	27 火	★お誕生会★ そうめん汁			卵 鶏卵 生クリーム 牛乳	ごま油 いりごま白 米 そうめん ひやむぎ 薄力粉 揚げ油 無塩バター	大根菜 ほしひじき 青ねぎ アレルゲンフリー アレルゲンフリー アレルゲンフリー アレルゲンフリー	そうめん汁 (そうめん・卵・鶏卵) チキン唐揚げ (小麦粉・かたくり粉) ブロックリーのごま和え (ノンエッグマヨ) デコレーションケーキ (米粉パンで作る)
	麴チャンプルー		ビザトースト						青菜とツナの混ぜご飯	チキンの唐揚げ		牛乳			
	すまし汁	南瓜サラダ	牛乳						ブロックリーのごま和え	すいか					
	油味噌	りんご													
13 火	●お弁当会●			スライス 牛乳		付加 みかん			長崎ちゃんぽん風				豚肉 牛乳 卵 しゅうまい 油味噌	中華めん 揚げ油 米 きゅうり ごぼう アレルゲンフリー	長崎ちゃんぽん風 (中華麺・卵・鶏卵) (チキン電田) 油味噌おにぎり (ゆかり)
			フルーツミルクかん						揚げしゅうまい	油味噌おにぎり		牛乳			
			牛乳						菜の花のツナ和え	バナナ					
14 水	タコライス			豚肉 押し麦 卵 牛乳	キャベツ 米 甘辛せんべい 揚げ油	たまねぎ にんじん トト スライス えのきたけ とうもろこし はくさい	コンソメスープ (鶏ガラスープ)	29 木	あわご飯			合わせ味噌 鶏もも 厚揚げ豆腐 スライス 牛乳	米 あわ じゃがいも 押し麦 いりごま白 ごま油 マヨネーズ おろし	厚揚げのカレーマヨ焼き (ノンエッグマヨ) ココアスコーン (米粉でココアクッキー)	
	白菜のツナ和え		ポテトフライ						鶏肉と野菜の栄養きんぴら	ココアスコーン		牛乳			
	コンソメスープ	バナナ	牛乳						味噌汁	厚揚げのカレーマヨ焼き					
									りんご						
15 木	麦ごはん			絹ごし豆腐 合わせ味噌 さば しらす 鶏卵 牛乳	米 押麦 薄力粉 揚げ油	青ねぎ ほしひじき ほうれん草 にんじん きゅうり りんご	ふりかけ (ゆかり)	30 金	夏野菜カレー			鶏もも アレルゲンフリー 牛乳	米 強化麦 キャベツ 焼きたけ トト ほうれん草 えのきたけ	夏野菜カレー (アレルゲンフリー) コンソメスープ (鶏ガラスープ) お麴のラスク (お米のパン)	
	さばの竜田揚げ		サーターアングラー				サーターアングラー (米粉でジャム蒸しパン)		キャベツの赤じそ和え	お麴のラスク		牛乳			
	味噌汁	豚分たぶつりの和え物	牛乳						コンソメスープ	フルーツヨーグルト					
	ふりかけ	りんご													
★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものに記載しています。															
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。															
★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。															
※小麦アレルギーは大豆搾油で対応します															

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものに記載しています。

★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。

★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。

※小麦アレルギーは大豆醤油で対応します。



幼児食こんだて



愛泉保育園

赤 血や肉・骨となる

黄 熱や力となる

緑 体の調子をよくする

(作成者) 栄養士 伊是名 優佳

R04(2022) 年10月

※ 赤・黄・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。

日曜	献立名	おやつ (朝)	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応	日曜	献立名	おやつ (朝)	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応
			赤	黄	緑					赤	黄	緑	
3月	あわご飯 鮭の味噌焼き すまし汁 納豆 切干大根炒め りんご	カミカミ天ぷら 牛乳	沖縄豆腐 鮭 合わせ味噌 豚肉 納豆 さきいか 鶏卵 牛乳	あわ 米 ササゲ油 小麦粉 揚げ油	わかめ 切干大根 にんじん にら あおのり りんご ごぼう	切干大根炒め (料理酒除去) 鮭の味噌焼き (料理酒除去) かみかみ天ぷら (卵除去)	17月	沖縄そばの日 沖縄そば かみかみサラダ りんご	わかめおにぎり 牛乳	三枚肉 アロギ 丸長 かまぼこ 錦糸卵 鶏がら さきいか 牛乳	沖縄そば 米 青ねぎ 大根 きゅうり にんじん りんご わかめ	沖縄そば (そば→フォー) (錦糸卵→人参)	
4火	麦ごはん 肉団子の酢豚風 味噌汁 ブロッコリーのドレッシング和え オレンジ	きなこ豆腐ドーナツ 牛乳	合わせ味噌 ミートボール 沖縄豆腐 鶏卵 きな粉 スナモリ 牛乳	米 押麦 じゃがいも ホトケケシ粉 揚げ油	ぶなしめじ たまねぎ にんじん 青ピーマン ブロッコリー にんじん れんげ	肉団子の酢豚風 (大豆しょうゆ使用) ブロッコリーのドレッシング和え (大豆しょうゆ) きなこ豆腐ドーナツ (卵除去、米粉に変更)	18火	あわご飯 豆腐チャンプルー 味噌汁 オレンジ コロケ	スイートポテト 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 豚肉 スナモリ 牛乳	米 あわ キャノーラ油 野菜コロッケ ササゲ油 さつまいも 無塩バター	小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ りょうとうもろこし にら れんげ	コロケ (チキン竜田)
5水	五目うどん キャベツの塩昆布和え 竹輪の磯辺揚げ バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	豚肉 油揚げ 焼き竹輪 牛乳	うどん 小麦粉 揚げ油 米	大根 にんじん はくさい あおのり キャベツ きゅうり 塩昆布 バナナ	五目うどん (うどん→フォー) 竹輪の磯辺揚げ (小麦粉→片栗粉) キャベツの塩昆布和え (塩昆布除去)	19水	あわご飯 チキンのマーマレード焼き 味噌汁 バナナ ひじき炒め	チンビン 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 油揚げ 牛乳	米 あわ マーマレード ササゲ油 薄力粉 黒糖	大根 わかめ 青ねぎ ほしひじき にんじん にら バナナ	チキンのマーマレード焼き (料理酒除去) ひじき炒め (料理酒除去) チンビン (薄力粉→米粉)
6木	ジュシー 白身魚の天ぷら 沖縄風味噌汁 オクラのおかか和え りんご	シュガーラスク 牛乳	沖縄豆腐 豚肉 合わせ味噌 キャットフィッシュ 糸かきまつ 牛乳	米 キャノーラ油 小麦粉 揚げ油 食パン 無塩バター	にんじん ほしひじき にら キャベツ ほうれんそう えのきたけ わかめ にんじん	白身魚の天ぷら (小麦粉→片栗粉) シュガーラスク (米粉パンへ) ジュシー (料理酒除去)	20木	チキンカレー キャベツの赤じそ和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	お昼のラスク 牛乳	鶏もも フレンチポテト スナモリ 牛乳	米 強化麦 じゃがいも 焼きふ バター	にんじん たまねぎ 青ピーマン ほうれんそう えのきたけ キャベツ にんじん みかん	チキンカレー (アレルギーフリーカレーウ) コンソメスープ (鶏ガラスープ) お昼のラスク (米粉パン)
7金	ポークカレー 春雨の酢の物 コンソメスープ フルーツヨーグルト	ヒラヤーチー 牛乳	豚肉 赤ム アロギ スナモリ ササゲ 鶏卵 牛乳	米 強化麦 じゃがいも はるさめ いりごま白 薄力粉 ササゲ油	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ピーマン ほうれんそう えのきたけ きゅうり みかん	ポークカレー (アレルギーフリーカレーウ) コンソメスープ (鶏ガラスープ) ヒラヤーチー (卵除去)	21金	麦ごはん 肉じゃが 味噌汁 ブロッコリーのドレッシング和え バナナ 納豆	サーターアンドンギー 牛乳	合わせ味噌 豚肉 納豆 鶏卵 牛乳	米 押麦 じゃがいも キャノーラ油 薄力粉 揚げ油	ほうれんそう ぶなしめじ たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー にんじん あおのり	肉じゃが (料理酒除去) サーターアンドンギー (米粉ジャムパン)
10月	スポーツの日						24月	あわご飯 鶏肉と野菜の栄養きんぴら 味噌汁 りんご 厚揚げのカレーマヨ焼き	ココアスコーン 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 厚揚げ豆腐 スナモリ 牛乳	米 あわ ササゲ油 いりごま白 ごま油 マヨネーズ ホトケケシ粉	ぶなしめじ わかめ にんじん 青ピーマン ごぼう あおのり りんご	厚揚げのカレーマヨ焼き (ノエックマヨネーズ) ココアスコーン (米粉でココアクッキー)
11火	お弁当会	フルーツミルクかん 牛乳	スナモリ 牛乳		付けか みかん		25火	お誕生日会 そうめん汁 秋の香りきのご飯 チキンの唐揚げ ブロッコリーのごま和え バナナ	牛乳	鶏もも 油揚げ 鶏卵 生クリーム 牛乳	米 ササゲ油 そうめん ひやむぎ 薄力粉 揚げ油 無塩バター	ぶなしめじ えのきたけ しいたけ にんじん 青ねぎ ブロッコリー とうもろこし バナナ	そうめん汁 (そうめん→フォー) チキンの唐揚げ (薄力粉→米粉) ブロッコリーのごま和え (ノエックマヨネーズ) デコレーションケーキ (米粉パン)
12水	ミートスパゲティ ほうれん草ときのこの和え物 コンソメスープ バナナ	しらすおにぎり 牛乳	大豆肉 豚肉 しらす干し 牛乳	キャノーラ油 スパゲティ オリーブオイル 米 白ごま	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ほうれんそう ぶなしめじ にんじん バナナ	ミートスパゲティ (スパゲティ→フォー) コンソメスープ (鶏ガラスープ)	26水	ごはん 鯖のさっぱり焼き 味噌汁 油味噌 人参しりしり オレンジ	牛乳	合わせ味噌 さば ササゲ油 鶏卵 油味噌 ホトケケシ粉 ホトケケシ粉 牛乳	米 キャノーラ油 食パン	ぶなしめじ ほうれんそう にんじん にら れんげ たまねぎ 青ピーマン	人参しりしり (卵除去) ピザトースト (ウインナー→ツナ) (米粉パン)
13木	麦ごはん さばの竜田揚げ 味噌汁 ふりかけ りんご	アメリカンドッグ 牛乳	納ごし豆腐 合わせ味噌 さば骨抜き しらす干し ふりかけ ウインナー 鶏卵 牛乳	米 押麦 じゃがいも ササゲ油 ホトケケシ粉	青ねぎ ほしひじき ほうれんそう にんじん きゅうり りんご	さばの竜田揚げ (料理酒除去) アメリカンドッグ (米粉蒸しパン)	27木	長崎ちゃんぽん風 揚げしゅうまい 菜の花のツナ和え りんご	牛乳	豚肉 牛乳 ツナ しゅうまい 鮭	中華めん ササゲ油 揚げ油 米 いりごま白	にんじん キャベツ たまねぎ きくらげ りょうとうもろこし 菜の花 りんご	長崎ちゃんぽん麺 (中華麺→フォー) 揚げしゅうまい (チキン竜田)
14金	タコライス 白菜のツナ和え コンソメスープ バナナ	大学芋風 牛乳	豚肉 ピザソース ツナ 牛乳	キャノーラ油 米 さつまいも 黒ごま	たまねぎ にんじん トマト レタス ブロッコリー えのきたけ とうもろこし はくさい	コンソメスープ (鶏ガラスープ)	28金	麦ごはん 豚肉の生姜焼き アサ汁 バナナ 南瓜サラダ	牛乳	沖縄豆腐 豚肉 チーズ 牛乳	米 押麦 ササゲ油 じゃがいも マヨネーズ 甘辛せんべい	あおさ たまねぎ ぶなしめじ 赤パプリカ かぼちゃ きゅうり バナナ れんげ飲料	南瓜サラダ (ノエックマヨネーズ)
							31月	ブラウنشチュー ブロッコリーのミモザサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	牛乳	豚肉 鶏卵 フレンチポテト 鶏卵 スナモリ 牛乳	じゃがいも マヨネーズ 小麦粉	にんじん たまねぎ とうもろこし インゲン はくさい カリフラワー とうもろこし ブロッコリー	ブラウنشチュー (アレルギーフリールウ) ミモザサラダ (ノエックマヨネーズ) (卵除去)

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものに記載しています。

★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。

★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。

※小麦アレルギーは大豆醤油で対応します。





幼児食こんだて



愛泉保育園

赤 血や肉・骨となる 黄 熱や力となる 緑 体の調子をよくする

(作成者) 栄養士 伊波 亜紀乃

R04(2022)年11月

※ 赤・黄・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。

日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応	日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応
			赤	黄	緑					赤	黄	緑	
1	スパゲティナポリタン ほうれん草ときのこの和え物 コンソメスープ 柿	ゆかりおにぎり 牛乳	ベーコン パルメザンチーズ 牛乳	スパゲティ サラダ バター 甘辛せんべい 米	たまねぎ マヨネーズ 青ピーマン キャベツ にんじん ほうれん草 ぶなしめじ にんじん	スパゲティナポリタン (スパゲティ→フォー) (ベーコン→ツナ) コンソメスープ (鶏ガラスープ)	16	五目うどん キャベツの塩昆布和え 竹輪の磯辺揚げ バナナ	きつねおにぎり 牛乳	豚肉 油揚げ 焼き竹輪 鶏卵 牛乳	うどん 小麦粉 揚げ油 甘辛せんべい 米 いりごま白	大根 にんじん はくさい あおのり キャベツ きゅうり 塩昆布 バナナ	五目うどん (うどん→フォー) (料理酒除去) 竹輪の磯辺揚げ (小麦粉→片栗粉) (卵除去) キャベツの塩昆布和え (塩昆布除去)
2	麦ごはん 肉じゃが すまし汁 油味噌 ブロッコリーのドレッシング和え バナナ	マーマレードジャムサンド 牛乳	豚肉 油味噌 牛乳	米 押麦 じゃがいも キャノーラ油 甘辛せんべい 食パン マーマレード	わかめ 青ねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー にんじん バナナ	肉じゃが (料理酒除去) ブロッコリーのドレッシング和え (大豆しょうゆ) ジャムサンド (米粉パン)	17	ハヤシライス ブロッコリーのミモザサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	ヒラヤーチー 牛乳	豚肉 鶏卵 ブロッコリー オリーブオイル 鶏卵 牛乳	米 キャノーラ油 マヨネーズ 甘辛せんべい 薄力粉	たまねぎ にんじん ぶなしめじ かつお とうもろこし ブロッコリー にんじん みかん	ハヤシライス (アレルギーフリーールウ) (中濃ソース除去) コンソメスープ (鶏ガラスープ) ブロッコリーのミモザサラダ (卵除去) (ノンエッグマヨ使用)
3	文化の日						18	ふりかけごはん 鶏肉のさっぱり煮 味噌汁 かぼちゃサラダ 柿	バナナミルクケーキ 牛乳	ふりかけ 沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも ローズムス 鶏卵 スキムミルク 牛乳	米 マヨネーズ ウエハース ホットケーキミックス マーガリン	ぶなしめじ こねぎ かぼちゃ たまねぎ きゅうり りんご かき バナナ	かぼちゃサラダ (ノンエッグマヨ使用) バナナミルクケーキ (ホットケーキミックス→米粉) (卵除去)
4	チキンカレー キャベツの赤じそ和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	きなこ豆腐ドーナツ 牛乳	鶏もも グリーンヨーグルト 沖縄豆腐 スキムミルク 鶏卵 きな粉 牛乳	米 強化麦 じゃがいも キャノーラ油 オリーブオイル さつまいも 揚げ油	にんじん たまねぎ 青ピーマン えのきたけ キャベツ にんじん みかん	チキンカレー (アレルギーフリーールウ) コンソメスープ (鶏ガラスープ) きなこ豆腐ドーナツ (米粉ドーナツへ)	21	あわご飯 魚のケチャップあん 味噌汁 ポテトサラダ 納豆 りんご	さつまいも蒸しパン 牛乳	合わせ味噌 白身魚 鶏卵 糸引き納豆 鶏卵 牛乳	米 あわ キャノーラ油 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉 さつまいも	ほうれん草 にんじん にんじん きゅうり あおのり りんご バナナ	ポテトサラダ (卵除去) (ノンエッグマヨ使用) さつまいも蒸しパン (小麦粉→米粉) (卵除去)
7	麦ごはん さばの竜田揚げ 味噌汁 キャベツの塩昆布和え 納豆 りんご	スイートポテト 牛乳	絹ごし豆腐 合わせ味噌 さば 納豆 牛乳	米 押麦 キャノーラ油 甘辛せんべい さつまいも 無塩バター	青葉 キャベツ きゅうり 塩昆布 あおのり りんご	さばの竜田揚げ (料理酒除去) キャベツの塩昆布和え (塩昆布除去)	22	長崎ちゃんぽん風 鉄分たっぷりの和え物 揚げしゅうまい バナナ	わかめおにぎり 牛乳	豚肉 牛乳 しゅうまい しらす干し	中華めん サラダ油 揚げ油 甘辛せんべい 米	にんじん キャベツ たまねぎ きくらげ りょうもろこし ほうれん草 ほうれん草	長崎ちゃんぽん風 (中華麺→フォー) 揚げしゅうまい (チキン竜田)
8	お弁当会	サーターアングダー 牛乳	鶏卵 牛乳	薄力粉 キャノーラ油 揚げ油	バナナ	サーターアングダー (米粉ジャム蒸しパン)	23	勤労感謝の日					
9	あわご飯 鶏肉と野菜の栄養きんぴら 味噌汁 オムレツ バナナ	シュガーラスク 牛乳	合わせ味噌 鶏もも グリーンヨーグルト 牛乳	米 あわ じゃがいも キャノーラ油 いりごま白 ごま油 甘辛せんべい 食パン	ぶなしめじ わかめ はくさい にんじん 青ピーマン ごぼう バナナ	オムレツ (豆腐の煮物) シュガーラスク (米粉パン)	24	親子丼 菜の花のおかか和え 味噌汁 オレンジ	大学芋風 牛乳	鶏もも 鶏卵 合わせ味噌 粉かつお節 牛乳	米 ウエハース さつまいも キャノーラ油 黒ごま	たまねぎ 青ねぎ わかめ えのきたけ 菜の花 にんじん オリーブ	親子丼 (料理酒除去) (卵除去)
10	沖縄そば オレンジ かみかみサラダ	ジュースおにぎり 牛乳	三枚肉 ブロッコリー 鶏卵 錦糸卵 鶏がら さきいか バナナ	沖縄そば ウエハース 米 キャノーラ油	青ねぎ 大根 きゅうり にんじん オリーブ ほしひじき にら	沖縄そば (料理酒除去) (沖縄そば→フォー) ジュースおにぎり (料理酒除去)	25	秋野菜カレー キャベツの赤じそ和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	カミカミ天ぷら 牛乳	鶏もも グリーンヨーグルト さきいか 鶏卵 牛乳	米 強化麦 さつまいも 小麦粉 揚げ油	れんこん たまねぎ なす にんじん ぶなしめじ えのきたけ とうもろこし キャベツ	秋野菜カレー (アレルギーフリーールウ) コンソメスープ (鶏ガラスープ) かみかみ天ぷら (卵除去) (小麦粉→片栗粉)
11	麦ごはん チキンのマーマレード焼き 味噌汁 切干大根炒め	フルーツミルクかん 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 豚肉 スキムミルク 牛乳	米 押麦 マーマレード キャノーラ油	大根 わかめ 青ねぎ 切干だいこん にんじん にら バナナ 付けがし	チキンのマーマレード焼き (料理酒除去) 切干大根炒め (料理酒除去)	28	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁 ブロッコリーソテー りんご	さつま芋の天ぷら 牛乳	合わせ味噌 秋鮭 赤だし味噌 ベーコン 鶏卵 牛乳	米 押麦 いりごま白 マーガリン キャノーラ油 甘辛せんべい さつまいも 薄力粉	大根 わかめ キャベツ たまねぎ りょうもろこし にんじん ほうれん草 ブロッコリー (薄力粉→片栗粉)	鮭のちゃんちゃん焼き (料理酒除去) ブロッコリーソテー (ベーコン→ツナ) さつま芋の天ぷら (卵除去) (薄力粉→片栗粉)
14	麦ごはん 豚肉の生姜焼き アーサ汁 ひじき炒め オレンジ	アメリカンドッグ 牛乳	沖縄豆腐 豚肉 油揚げ ウインナー 鶏卵 牛乳	米 押麦 キャノーラ油 ウエハース ホットケーキ粉	あおさ たまねぎ ぶなしめじ 赤ピーマン ほしひじき にんじん にら オリーブ	豚肉の生姜焼き (料理酒除去) ひじき炒め (料理酒除去) アメリカンドッグ (ツナマヨ入り米粉蒸しパン)	29	お誕生会 そうめん汁 ジュースー チキンの唐揚げ ブロッコリーとトマトのごま和え 梨	デコレーションケーキ 牛乳	鶏もも 鶏卵 生クリーム 牛乳	米 キャノーラ油 そうめん ひやむぎ 薄力粉 無塩バター	にんじん ほしひじき にら 青ねぎ ブロッコリー トマト とうもろこし 日本なし	ジュースー (料理酒除去) そうめん汁 (そうめん→フォー) チキンの唐揚げ (薄力粉→片栗粉) デコレーションケーキ (スポンジケーキ→米粉パン)
15	七五三 イナムドゥチ汁 黒米ごはん 白身魚の天ぷら クービーリチー りんご	紅白蒸しパン 牛乳	豚肉 丸長かまぼこ 白身魚 バナナ あずき スキムミルク 牛乳	米 黒米 けしき粉 小麦粉 キャノーラ油 甘辛せんべい ホットケーキミックス サラダ油	指定しいたけ 刻み昆布 にんじん にら りんご	クービーリチー (料理酒除去) 白身魚の天ぷら (小麦粉→片栗粉) 紅白蒸しパン (ホットケーキミックス→米粉)	30	豚汁うどん 白身魚フライ ほうれん草ときのこの和え物 バナナ	おにぎり 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 白身魚 ふりかけ 牛乳	うどん キャノーラ油 ウエハース 米	大根 にんじん 青ねぎ ほうれん草 ぶなしめじ にんじん バナナ 板のり	豚汁うどん (うどん→フォー) 白身魚フライ (チキン竜田)

- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。
- ★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
- ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。

※小麦アレルギーは大豆醤油で対応します。



幼児食こんだて



愛泉保育園



赤 血や肉・骨となる

黄 熱や力となる

緑 体の調子をよくする

(作成者) 栄養士 伊波亜紀乃

R04 (2022) 年12月

※ 赤・黄・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。

12月2022年		12月2022年									
日曜	献立名	おやつ (朝)	おもな材料 (昼食)	アレルギー対応	日曜	献立名	おやつ (朝)	おもな材料 (昼食)	アレルギー対応		
		(星)	赤	黄	緑		(星)	赤	黄	緑	アレルギー対応
1	麦ごはん すき焼き風 味噌汁 オレンジ	★ サターアランダギー	合わせ味噌 豚肉 沖縄豆腐 鶏卵 牛乳	米 押麦 薄力粉 キャノラ油 揚げ油	がなしめじ 青菜 にんじん はくさい にんじん 長ねぎ 大根 れんげ	サターアランダギー (米粉ジャム蒸しパン)	16	麦ごはん 照り焼きチキン 味噌汁 りんご	★ マカロニきなこと 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも キャノラ油 マヨネーズ きな粉 牛乳	小松菜 刻み昆布 にんじん にら りんご マカロニきなこと (米粉きなこと蒸しパン)
2	麦ごはん 肉じゃが 味噌汁 油味噌	★ りんごのわんぱく	合わせ味噌 豚肉 油味噌 牛乳 鶏卵	米 押麦 焼きふ じゃがいも キャノラ油 わんぱく粉	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー にんじん バナナ りんご	味噌汁 (麩除去) 肉じゃが (料理酒除去) 油味噌 (ゆかりに変更)	19	クリームシチュー パンキンサラダ コンソメスープ オレンジ	★ ポテトフライ 牛乳	鶏もも 牛乳 じゃがいも 米 マヨネーズ 皮付トマト 揚げ油	たまねぎ にんじん はくさい インゲン 枝豆 かぼちゃ きゅうり れんげ クリームシチュー (アレルゲンフリールウ) コンソメスープ (鶏ガラスープ) パンキンサラダ (ノンエッグマヨ使用)
5	ポークカレー ブロッコリーのミモザサラダ コンソメスープ	★ ヒラヤーチー	豚肉 鶏卵 ブレンヨーグ キャノラ油 牛乳	米 強化麦 じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 キャノラ油	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ピーマン カリフラワー とうもろこし ブロッコリー にんじん	ポークカレー (アレルゲンフリールウ) コンソメスープ (鶏ガラ) ミモザサラダ (卵除去) (ノンエッグマヨ使用)	20	麦ごはん 煮込みハンバーグ すまし汁 りんご	★ 大学芋風 牛乳	大豆 しらす干し 牛乳	わかめ 青ねぎ ほしひじき ほうれんそう にんじん りんご 煮込みハンバーグ (チキン竜田) (コンソメ鶏ガラ)
6	麦ごはん さばの竜田揚げ 味噌汁 納豆	★ カミカミ天ぷら	絹ごし豆腐 合わせ味噌 さば 糸引き納豆 ささいか 鶏卵 牛乳	米 押麦 キャノラ油 小麦粉 揚げ油	青菜 キャベツ にんじん りんご ごぼう	さばの竜田揚げ (料理酒除去) カミカミ天ぷら (小麦粉一片栗粉) (卵除去)	21	長崎ちゃんぽん風 ささみチーズフライ 菜の花のツナ和え バナナ	★ 塩昆布おにぎり 麦茶	豚肉 牛乳 ツナ ささいか 揚げ油	中華めん ツナ 揚げ油 米 にんじん キャベツ たまねぎ きくらげ りょうとうもろこし とうもろこし 菜の花 バナナ
7	野菜たっぷりミートスパ ほうれん草ときのこの和え物 コンソメスープ	★ きつねおにぎり	大豆肉 豚肉 油揚げ	ツナ 揚げ油 キャベツ オリーブ 米 いりごま白	たまねぎ にんじん セロリ 青ピーマン トマト キャベツ ほうれんそう がなしめじ	ミートスパ (スパゲッティ→フォー) コンソメスープ (鶏ガラ)	22	トウジンジーシュ 南瓜コロッケ イナムドウチ汁 オレンジ	★ チンビン 牛乳	大豆肉 豚肉 キャベツ キャノラ油 米 揚げ油 薄力粉	にんじん にんじん 青ねぎ ほうれんそう ほうれんそう だいずもやし れんげ トウジンジーシュ (料理酒除去) 南瓜コロッケ (チキン竜田) チンビン (薄力粉→米粉)
8	あわご飯 麴チャンブルー 味噌汁 オレンジ	★ バナナケーキ	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏卵 豚肉 牛乳	米 あわ 焼きふ キャノラ油 野菜コロッケ わんぱく粉 マヨネーズ	小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ にら れんげ バナナ	麴ちゃんぶるー (麩、卵、料理酒除去) コロッケ (チキン竜田へ変更) バナナケーキ (米粉)	23	チキンライス ポテトリヨネーズ 味噌汁 バナナ	★ クリスマス米粉カップケーキ 牛乳	鶏もも 合わせ味噌 ウインナー 牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース 大根 わかめ 青ピーマン ほうれんそう だいずもやし
9	麻婆豆腐丼 わかめともやしの酢の物 すまし汁	★ アメリカンドック	絹ごし豆腐 豚肉 淡色辛みそ ウインナー 鶏卵 牛乳	キャノラ油 わんぱく粉 ツナ 揚げ油	にんじん たまねぎ 青ねぎ ほうれんそう えのきたけ わかめ りょうとうもろこし りんご	アメリカンドック (ツナマヨ米粉蒸しパン)	26	ビビンバ丼 中華スープ きゅうりのごま和え オレンジ	★ さつま芋スティック 牛乳	豚肉 牛乳	白ごま キャノラ油 ごま油 黒ごま、 米 すりごま白 さつまいも
12	ハヤシライス キャベツの赤じそ和え コンソメスープ	★ お麴のラスク	豚肉 牛乳	米 ツナ 揚げ油 焼きふ 無塩バター	たまねぎ にんじん グリンピース がなしめじ マッシュルーム キャベツ にんじん れんげ	ハヤシライス (アレルゲンフリールウ) コンソメスープ (鶏ガラスープ) お麴のラスク (米粉パン)	27	ピラフ チキンの唐揚げ そうめん汁 オレンジ	★ デコレーションケーキ 牛乳	鶏もも 鶏卵 生クリーム 牛乳	米 バター そうめん ひやむぎ 薄力粉 キャノラ油 無塩バター とうもろこし
13	お弁当会	★ 牛乳 スイートポテト	牛乳	さつまいも 無塩バター			28	年越し野菜そば かみかみサラダ バナナ	★ 油味噌おにぎり 麦茶	豚肉 鶏がら 油味噌	ツナ 揚げ油 たまねぎ 米
14	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 大根とあおさの味噌汁 オレンジ	★ ブルーベリー蒸しパン	合わせ味噌 豚肉 油揚げ 牛乳	米 押麦 キャノラ油 ブルーベリージャム わんぱく粉	大根 あおさ たまねぎ がなしめじ 赤パプリカ ほしひじき にんじん にら	豚肉の生姜焼き (料理酒除去) ひじき炒め (料理酒除去) ブルーベリー蒸しパン (米粉)					
15	沖繩そば かみかみサラダ バナナ	★ ジュシーおにぎり	三統肉 豚肉 鶏がら 牛乳	沖繩そば 米 キャノラ油	青ねぎ 切干大根 きゅうり にんじん バナナ ほしひじき にら	沖繩そば (料理酒、鶏卵除去) ジュシーおにぎり (料理酒除去)					

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。

★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。

★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。

※小麦アレルギーは大豆醤油で対応します。



幼児食こんだて



愛泉保育園



赤 血や肉・骨となる

黄 熱や力となる

緑 体の調子をよくする

(作成者) 栄養士 伊波亜紀乃

R05 (2023) 年01月

※ 赤・黄・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。

日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応	日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応
			赤	黄	緑					赤	黄	緑	
4	年明けうどん かぼちゃ天ぷら 切干大根のツナ和え オレンジ	ゆかりおにぎり 牛乳	油揚げ 卵 鶏卵	うどん 薄力粉 揚げ油 米	にんじん 青ねぎ 切干大根 赤パプリカ きゅうり かぼちゃ オレンジ	かぼちゃ天ぷら (薄力粉→片栗粉) (卵除去)	19	ミートスパゲティー ほうれん草ときのこの和え物 コンソメスープ バナナ	塩昆布おにぎり 牛乳	大豆肉 豚肉	キャノーラ油 パプリカ 卵 米	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ほうれん草 ぶなしめじ にんじん バナナ	ミートスパゲティー (フォークに変更) コンソメスープ (鶏ガラ) 塩昆布おにぎり (ゆかり)
5	ハヤシライス ブロッコリーのミソサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	マカロニきなこココア 牛乳	豚肉 鶏卵 ブロッコリー きな粉 牛乳	米 キャノーラ油 マカロニ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ とうもろこし ブロッコリー にんじん みかん	ハヤシライス (アレルギーフリーールウ) (中濃ソース除去) ブロッコリーのミソサラダ (卵除去) (ノンエッグマヨ使用) マカロニきなこココア (米粉きなこココア蒸しパン)	20	お弁当会			アメリカンドッグ 牛乳		
6	七草ごはん 鯖の照り焼き 味噌汁 バナナ	チンビン 牛乳	合わせ味噌 さば 鶏卵 卵 牛乳	米 じゃがいも キャノーラ油 薄力粉 黒糖	小松菜 ほうれん草 大根 大根 にんじん はくさい えのきたけ にんじん	鯖の照り焼き (料理酒除去) 人参しりしり～ (卵除去) チンビン (薄力粉→片栗粉)	23	麦ごはん 白身魚フライ 味噌汁 オレンジ	ソーメンチャンプルー 牛乳	合わせ味噌 白身魚 卵 牛乳	米 押麦 キャノーラ油 ソーメン	大根 わかめ 切干大根 赤パプリカ きゅうり オレンジ にんじん	白身魚フライ (チキン竜田)
9	成人の日						24	ビビンバ丼 白菜のおかか和え わかめスープ りんご	味噌ポテト 牛乳	豚肉 絹ごし豆腐 焼き竹輪 糸かきかつお 味噌 牛乳	白ごま油 ごま油 黒ごま 米 じゃがいも 小麦粉	ほうれん草 切干大根 にんじん わかめ はくさい りんご	味噌ポテト (小麦粉→片栗粉) (料理酒除去)
10	ポークカレー キャベツの赤じそ和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	ツナマヨコーンサンド 牛乳	豚肉 ブロッコリー 牛乳 卵	米 強化麦 じゃがいも キャノーラ油 食パン マカロニ	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ピーマン 大根 えのきたけ とうもろこし キャベツ	ポークカレー (アレルギーフリーールウ) コンソメスープ (鶏ガラ) ツナマヨコーンサンド (食パン→米粉パン) (ノンエッグマヨ使用)	25	麦ごはん 肉じゃが すまし汁 油味噌	ホットケーキ 牛乳	豚肉 かつお節 油味噌 牛乳 鶏卵	米 押麦 じゃがいも キャノーラ油 ホットケーキ粉	わかめ 青ねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれん草 オレンジ	肉じゃが (料理酒除去) ホットケーキ (ホットケーキミックス→米粉) (卵除去)
11	麦ごはん 照り焼きチキン 味噌汁 りんご	スイートポテト 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも 卵 牛乳	米 押麦 キャノーラ油 さつまいも 無塩バター	小松菜 刻み昆布 にんじん にんじん りんご	照り焼きチキン (料理酒除去) クーフィリチー (料理酒除去)	26	沖縄そば かみかみサラダ バナナ	きつねおにぎり 牛乳	三枚肉 ブロッコリー 丸揚げ豆腐 糸かきかつお 鶏もも 牛乳	沖縄そば 米 いりごま	青ねぎ 大根 きゅうり にんじん バナナ ごぼう	沖縄そば (沖縄そば→フォーク) (卵不使用かまぼこ) (鶏系卵→人参) (料理酒除去)
12	沖縄そば パンパンジーサラダ バナナ	枝豆とチーズのおにぎり 牛乳	三枚肉 ブロッコリー 丸揚げ豆腐 糸かきかつお 鶏もも 牛乳	沖縄そば 米	青ねぎ りょうとうもやし きゅうり にんじん バナナ 枝豆	沖縄そば (沖縄そば→フォーク) (料理酒除去) (卵不使用かまぼこ) (鶏系卵→人参) パンパンジーサラダ (ノンエッグマヨ使用)	27	チキンカレー いんげんのゆかり和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	サーターアングギー 牛乳	鶏もも ブロッコリー 丸揚げ豆腐 鶏卵 牛乳	米 強化麦 薄力粉 揚げ油	にんじん たまねぎ 青ピーマン にんじん えのきたけ とうもろこし さやいんげん みかん	チキンカレー (アレルギーフリーールウ) コンソメスープ (鶏ガラ) サーターアングギー (米粉でジャム蒸しパン)
13	ふりかけごはん 白身魚の天ぷら イナムドゥチ汁 納豆	いももち 牛乳	ふりかけ 豚肉 丸揚げ豆腐 白身魚 鶏卵 糸かきかつお 糸引き納豆 スキムミルク	米 押麦 小麦粉 キャノーラ油 さつまいも くずもち	大根 小松菜 にんじん オレンジ	白身魚の天ぷら (小麦粉→片栗粉) (卵除去)	30	麦ごはん さばの竜田揚げ 味噌汁 納豆	しらすチーズピザ 牛乳	絹ごし豆腐 合わせ味噌 さば 骨抜き 粉かつお節 糸引き納豆 しらす チーズ 牛乳	米 押麦 キャノーラ油 きょうごの菜 揚げ油	青菜 菜の花 にんじん りんご あおのり	さばの竜田揚げ (料理酒除去) しらすチーズピザ (餃子の皮→米粉)
16	麦ごはん 煮込みハンバーグ すまし汁 オレンジ	お麴のラスク 牛乳	三枚肉 卵 丸揚げ豆腐 糸かきかつお 鶏もも 牛乳	米 押麦 焼きふ 無塩バター	わかめ 青ねぎ ブロッコリー にんじん オレンジ	煮込みハンバーグ (チキン竜田) お麴のラスク (お米のパンでラスク)	31	ジュシー チキンの唐揚げ そうめん汁	デコレーションケーキ 牛乳	卵 鶏もも 鶏卵 生クリーム 牛乳	米 キャノーラ油 そうめん ひやむぎ 薄力粉 すりごま 無塩バター	にんじん ほしひじき にんじん 青ねぎ ブロッコリー ミックスベータ いちご りんご	ジュシー (料理酒除去) チキンの唐揚げ (料理酒除去) (薄力粉→片栗粉) デコレーションケーキ (米粉カップケーキ)
17	麦ごはん すき焼き風 味噌汁 りんご	いちごジャムサンド 牛乳	合わせ味噌 豚肉 沖縄豆腐 牛乳	米 押麦 食パン いちごジャム	ぶなしめじ 青菜 にんじん はくさい にんじん 長ねぎ わかめ りょうとうもやし	いちごジャムサンド (食パン→米粉パン)	今年もよろしく お願ひします						
18	クリームシチュー マカロニサラダ コンソメスープ オレンジ	アガラサー 牛乳	鶏もも 牛乳	じゃがいも 米 マカロニ 薄力粉 黒糖	たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム ぶなしめじ きゅうり オレンジ	クリームシチュー (アレルギーフリーールウ) マカロニサラダ (マカロニ→じゃがいも) アガラサー (薄力粉→米粉)	2023						

- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。
- ★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
- ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。



幼児食こんだて



愛泉保育園

赤 血や肉・骨となる

黄 熱や力となる

緑 体の調子をよくする

(作成者) 栄養士 伊波亜紀乃

R05 (2023) 年02月

※ 赤・黄・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。

日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応	日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応	
			赤	黄	緑					赤	黄	緑		
1	五目うどん キャベツの塩昆布和え 竹輪の磯辺揚げ バナナ	ジューシーおにぎり 牛乳	豚肉 油揚げ 焼き竹輪 鶏卵 ツナ スキムミルク 牛乳	うどん 小麦粉 揚げ油 米 キャノーラ油	大根 にんじん はくさい あおのり キャベツ きゅうり 塩昆布 バナナ	五目うどん (料理酒除去) 竹輪の磯辺揚げ (小麦粉→片栗粉) (卵除去) ジューシーおにぎり (料理酒除去)	16	麻婆豆腐丼 菜の花のおかか和え 味噌汁 りんご	サーターアングダー 牛乳	沖縄豆腐 豚肉 味噌 合わせ味噌 粉かつお節 鶏卵 牛乳	サラダ油 ごま油 米 薄力粉 キャノーラ油 揚げ油	青ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ わかめ えのきたけ 菜の花 にんじん	麻婆豆腐丼 (料理酒除去) サーターアングダー (米粉蒸しパン)	
2	あわご飯 ブロッコリーソテー 豚汁 大豆サラダ オレンジ	大学芋風 牛乳	豚肉 厚揚げ豆腐 スキムミルク 合わせ味噌 ベーコン だいず 牛乳	米 あわ キャノーラ油 さつまいも 黒ごま	小松菜 大根 にんじん ブロッコリー たまねぎ きゅうり れんげ	ブロッコリーソテー (ベーコン→ツナ)	17	タコライス インゲンのゴマ和え コンソメスープ オレンジ	お麴のラスク 牛乳	豚肉 大豆肉 ビザチーズ スキムミルク 牛乳	サラダ油 米 和風ごまドレッシング 焼きふ 無塩バター	たまねぎ にんじん トマト レタス マッシュルーム ぶなしめじ インゲン とうもろこし	コンソメスープ (鶏ガラ) お麴のラスク (お米のパン)	
3	枝豆ごはん すまし汁 白身魚フライ 菜の花のソテー りんご	恵方巻ロールサンド 牛乳	スキムミルク 白身魚 牛乳	米 強化麦 あわ 花麴 サラダ油 食パン いちごジャム	枝豆 わかめ 青ねぎ 菜の花 にんじん たまねぎ とうもろこし りんご	白身魚フライ (チキン竜田) 恵方巻ロールサンド (米粉パン使用) すまし汁 (花麴→にんじん)	20	あわご飯 麴チャンプルー 味噌汁 コロッケ りんご	シュガーラスク 牛乳	合わせ味噌 鶏卵 豚肉 スキムミルク 牛乳	米 あわ 焼きふ キャノーラ油 野菜コロッケ 食パン 無塩バター	ぶなしめじ ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ にら りんご	麴チャンプルー (野菜チャンプルーに変更) (料理酒除去) コロッケ (チキン竜田) シュガーラスク (米粉パン)	
6	ふりかけごはん 春巻 イナムドゥチ汁 小松菜とひじき炒め オレンジ	アメリカンドッグ 牛乳	ふりかけ 豚肉 丸揚げ豆腐 スキムミルク ウインナー 鶏卵 牛乳	米 強化麦 揚げ油 キャノーラ油 ホットケーキ粉	大根 ほうれんそう にんじん 小松菜 れんげ	春巻 (チキン竜田) アメリカンドッグ 魚肉ソーセージ米粉蒸しパン	21	沖縄そば 千切り大根の和え物 バナナ	油味噌おにぎり 牛乳	三枚肉 アロギ 丸揚げ豆腐 錦糸卵 鶏がら 油味噌 牛乳	沖縄そば 米 切干しいたけ きゅうり バナナ	青ねぎ ほうれんそう にんじん きゅうり バナナ	沖縄そば (沖縄そば→フォー) (料理酒除去) (卵不使用かまぼこ) (錦糸卵→人参) 油味噌おにぎり (ゆかりへ変更)	
7	麦ごはん 照り焼きチキン 味噌汁 クービイリチー りんご	ヒラヤーチー 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも ツナ スキムミルク 牛乳	米 押麦 キャノーラ油 薄力粉	小松菜 刻み昆布 にんじん にら りんご にんじん	照り焼きチキン (料理酒除去) クービイリチー (料理酒除去)	22	チキンカレー キャベツの赤じそ和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	きなこ豆腐ドーナツ 牛乳	鶏もも アロギ スキムミルク 沖縄豆腐 鶏卵 きな粉 牛乳	米 強化麦 じゃがいも ホットケーキ粉 揚げ油	にんじん たまねぎ 青ピーマン 大根 えのきたけ とうもろこし キャベツ にんじん	チキンカレー (アレルゲンフリーウ) きなこ豆腐ドーナツ (米粉きなこドーナツ)	
8	沖縄そば パンパンジーサラダ バナナ	きつねおにぎり 牛乳	三枚肉 アロギ 丸揚げ豆腐 錦糸卵 鶏がら 鶏むね 油揚げ 牛乳	沖縄そば 米 いりごま白	青ねぎ きゅうり にんじん バナナ	沖縄そば (料理酒除去) (沖縄そば→フォー) (卵不使用かまぼこ) (錦糸卵→人参) パンパンジーサラダ (ノンエッグマヨ使用)	23	天皇誕生日 お弁当会						
9	ポークカレー キャベツの赤じそ和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	りんごゼリー&せんべい 牛乳	豚肉 アロギ スキムミルク 牛乳	米 強化麦 じゃがいも 塩せんべい	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ピーマン えのきたけ とうもろこし キャベツ にんじん	ポークカレー (アレルゲンフリーウ) コンソメスープ (鶏ガラ)	24		ミルク餅 牛乳	スキムミルク きな粉 牛乳				
10	麦ごはん すき焼き風 味噌汁 納豆 わかめともやしの酢の物 りんご	バナナケーキ 牛乳	合わせ味噌 豚肉 沖縄豆腐 納豆 スキムミルク 牛乳	米 押麦 ホットケーキミックス マーガリン	ぶなしめじ 青菜 にんじん はくさい にんじん 長ねぎ わかめ	バナナケーキ (米粉使用)	27	麦ごはん さばの竜田揚げ すまし汁 油味噌 キャベツの塩昆布和え りんご	スイートポテト 牛乳	さば F骨 油味噌 スキムミルク 牛乳	米 押麦 キャノーラ油 さつまいも 無塩バター	わかめ 青ねぎ キャベツ きゅうり 塩昆布 りんご	さばの竜田揚げ (料理酒除去) 油味噌 (ゆかりへ変更)	
13	あわご飯 白身魚の照り焼き 味噌汁 ポテトサラダ りんご	キャラメルポテト 牛乳	合わせ味噌 豚肉 白身魚 鶏卵 スキムミルク 牛乳	米 あわ キャノーラ油 じゃがいも マヨネーズ さつまいも 無塩バター	ほうれんそう にんじん にんじん きゅうり りんご	白身魚の照り焼き (料理酒除去) ポテトサラダ (卵除去) (ノンエッグマヨ使用)	28	ジューシー そうめん汁 お誕生会 チキンの唐揚げ ブロッコリーとトマトのごま和え オレンジ	デコレーションケーキ 牛乳	鶏もも スキムミルク 鶏卵 生クリーム 牛乳	米 キャノーラ油 そうめん ひやむぎ 薄力粉 無塩バター	にんじん ほうれんそう にんじん 青ねぎ ブロッコリー トマト とうもろこし れんげ	ジューシー (料理酒除去) チキンの唐揚げ (薄力粉→片栗粉) ブロッコリーとトマトのごま和え (ノンエッグマヨ使用) デコレーションケーキ (米粉カップケーキ)	
14	ハヤシライス ブロッコリーのミモザサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	ココア蒸しパン 牛乳	豚肉 鶏卵 アロギ スキムミルク 鶏卵 牛乳	米 キャノーラ油 マヨネーズ ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん ぶなしめじ カリフラワー とうもろこし ブロッコリー にんじん みかん	ハヤシライス (アレルゲンフリーウ) (中濃ソース除去) ミモザサラダ (卵除去) (ノンエッグマヨ使用) ココア蒸しパン (卵除去)								
15	ミートスパゲティ ほうれん草ときのこの和え物 コンソメスープ バナナ	枝豆とチーズのおにぎり 牛乳	大豆肉 豚肉 チーズ 糸かきかつお 牛乳	キャノーラ油 アロギ オリーブオイル 米	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ほうれんそう ぶなしめじ にんじん バナナ	ミートスパゲティ (スパゲティ→フォー) コンソメスープ (鶏ガラ)								

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。

★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。

★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。



幼児食こんだて



愛泉保育園

赤 血や肉・骨となる

黄 熱や力となる

緑 体の調子をよくする

(作成者) 栄養士 伊波亜紀乃

R05 (2023) 年03月

※ 赤・黄・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。

日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応	日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応
			赤	黄	緑					赤	黄	緑	
1	たっぷり野菜の味噌ラーメン きゅうりのごま和え 春巻き バナナ	油味噌おにぎり 牛乳	なると煮干し 味噌 粉かつお節 合わせ味噌 油味噌 牛乳	ラーメン ごま油 揚げ油 すりごま白 米	とうもろこし にんじん キャベツ 小松菜 わかめ きゅうり 赤パプリカ	味噌ラーメン (ラーメン→フォー) (卵不使用かまぼこ) (料理酒除去) 春巻 (チキン竜田) 油味噌おにぎり (ゆかり)	20	麦ごはん チキンのマーマレード焼き 味噌汁 バナナ	ジャムサンド 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 豚肉 スライス 牛乳	米 押麦 マーマレード サラダ油 食パン いちごジャム	大根 わかめ 青ねぎ ゆずしだいこん にんじん にら バナナ	チキンのマーマレード焼き (料理酒除去) 干切大根炒め (料理酒除去) ジャムサンド (米粉パン)
2	わかめごはん 豚肉と野菜の胡麻味噌炒め 味噌汁 りんご	ヒラヤーチー 牛乳	合わせ味噌 豚肉 スライス 赤だし味噌 焼き竹輪 糸引き納豆 バナナ	米 キャノーラ油 すりごま白 薄力粉	わかめ えのきたけ ほうれんそう にんじん たまねぎ 青ピーマン キャベツ はくさい	豚肉と野菜の胡麻味噌炒め (料理酒除去) ヒラヤーチー (米粉使用)	21	春分の日 お誕生会					
3	ちらし寿司 チキンの唐揚げ すまし汁 オレンジ	お麩のひなあられ 牛乳	スライス 錦糸卵 絹ごし豆腐 鶏もも 牛乳	米 薄力粉 サラダ油 すりごま白 花麩	かんぴょう 梅干し にんじん きゅうり 刻みのり あおさ 青ねぎ ブロッコリー	ちらし寿司 (錦糸卵除去) チキンの唐揚げ (料理酒除去) (薄力粉→片栗粉) お麩のひなあられ (お麩→せんべい)	22	ミートスパゲティ 菜の花のおかか和え コンソメスープ バナナ	わかめおにぎり 牛乳	大豆肉 スライス スライス 粉かつお節 牛乳	サラダ油 パプリカ オリーブオイル 米	たまねぎ にんじん トマト キャベツ 菜の花 にんじん バナナ わかめ	ミートスパゲティ (バスターフォー) コンソメスープ (鶏ガラ)
6	麦ごはん 鯖の味噌煮 すまし汁 納豆	人参の蒸しパン 牛乳	さば 合わせ味噌 スライス 鶏卵 豚肉 糸引き納豆 牛乳	米 押麦 うず巻き サラダ油 キャノーラ油 キャノーラ油	わかめ 青ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ にら オレゴ 人参ペースト	鯖の味噌煮 (料理酒除去) 麩チャンプルー (麩除去) 人参の蒸しパン (米粉むしパン)	23	ジュシー そうめん汁 星の和風ハンバーグ お誕生会	デコレーションケーキ 牛乳	ササミ スライス ミニハバーグ 鶏卵 生クリーム 牛乳	米 キャノーラ油 そうめん ひやむぎ 薄力粉 無塩バター	にんじん ほしひき にら 青ねぎ たまねぎ ぶなしめじ ブロッコリー トマト	ジュシー (料理酒除去) ミニハバーグ (チキン竜田) ブロッコリーとトマトのごま和え (ノンエッグマヨ使用)
7	ふりかけごはん 照り焼きチキン 味噌汁 クーピーリチー りんご	さつま芋の天ぷら 牛乳	ふりかけ 沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも バナナ	米 サラダ油 さつまいも 薄力粉 キャノーラ油	小松菜 刻み昆布 にんじん にら りんご	照り焼きチキン (料理酒除去) クーピーリチー (料理酒除去) さつま芋の天ぷら (薄力粉→片栗粉) (卵除去)	24	タコライス 菜の花のミザサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	マカロニかりんとう 牛乳	豚肉 大豆肉 ピザチーズ 鶏卵 ブレイク スライス 牛乳	サラダ油 マヨネーズ マカロニ キャノーラ油 いりごま白	たまねぎ にんじん トマト レタス カリフラワー とうもろこし 菜の花 にんじん	菜の花のミザサラダ (卵除去) (ノンエッグマヨ使用) コンソメスープ (鶏ガラ) マカロニかりんとう (マカロニ→せんべい)
8	カレーうどん キャベツの塩昆布和え バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	豚肉 油揚げ スライス 牛乳	うどん 米	たまねぎ にんじん はくさい キャベツ きゅうり 塩昆布 バナナ	カレーうどん (アレルギーフリールウ) (料理酒除去) キャベツの塩昆布和え (塩昆布除去)	27	麦ごはん さばの竜田揚げ 味噌汁 油味噌 りんご	スイートポテト 牛乳	合わせ味噌 さば スライス スライス 油味噌 牛乳	米 押麦 焼きふ 揚げ油 さつまいも 無塩バター	わかめ ほうれんそう ぶなしめじ にんじん りんご	さばの竜田揚げ (料理酒除去) 味噌汁 (麩除去) 油味噌 (ゆかり)
9	あわご飯 白身魚のピザ焼き コンソメスープ りんご	ミルク餅 牛乳	白身魚 チーズ 鶏卵 スライス 牛乳 きな粉	米 あわ キャノーラ油 じゃがいも マヨネーズ	ほうれんそう とうもろこし にんじん きゅうり りんご	コンソメスープ (鶏ガラ) ポテトサラダ (卵除去) (ノンエッグマヨ使用)	28	もずく丼 中華スープ 大根の赤じそ和え オレンジ	お麩のラスク 牛乳	豚肉 スライス 牛乳	サラダ油 米 強化麦 焼きふ 無塩バター	もずく たまねぎ にんじん 青ピーマン とうもろこし 大根 にんじん わかめ	もずく丼 (料理酒除去) お麩のラスク (お米のパン)
10	お弁当会	アメリカンドッグ 牛乳	ウィンナー スライス 鶏卵 牛乳	ホットケーキ粉 キャノーラ油		アメリカンドッグ 魚肉ソーセージ蒸しパン	29	チキンカレー ブロッコリーのおかか和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	きなこ豆腐ドーナツ 牛乳	鶏もも 糸引きかつお ブレイク スライス 沖縄豆腐 鶏卵 きな粉 牛乳	米 強化麦 じゃがいも ホットケーキ粉 揚げ油	にんじん たまねぎ 青ピーマン 大根 えのきたけ とうもろこし ブロッコリー 黄パプリカ	チキンカレー (アレルギーフリールウ) コンソメスープ (鶏ガラ) きなこ豆腐ドーナツ (米粉きなこドーナツ)
13	ふりかけごはん 白身魚の天ぷら イナムドゥチ汁 りんご	シュガーラスク 牛乳	ふりかけ 豚肉 スライス スライス 白身魚 鶏卵 糸引きかつお 牛乳	米 小麦粉 サラダ油 食パン 無塩バター	大根 指定したいけ 小松菜 にんじん りんご	白身魚の天ぷら (小麦粉→片栗粉) シュガーラスク (米粉パン)	30	あわご飯 豆腐チャンプルー 味噌汁 りんご	キャラメルポテト 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 豚肉 スライス 牛乳	米 あわ サラダ油 野菜コップ さつまいも 無塩バター	小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ りょくとうもろこし にら りんご	コロケ (チキン竜田)
14	クリームシチュー ブロッコリーのミザサラダ コンソメスープ オレンジ	ミルクプリン 牛乳	鶏もも スライス 牛乳 鶏卵	じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん はくさい マヨネーズ ぶなしめじ ブロッコリー にんじん オレゴ	クリームシチュー (アレルギーフリールウ) コンソメスープ (鶏ガラ) ブロッコリーのミザサラダ (卵除去) (ノンエッグマヨ使用)	31	お弁当会	バナナケーキ 牛乳	スライス 鶏卵 牛乳	ホットケーキ粉 マカリン	バナナ	バナナケーキ (米粉使用) (卵除去)
15	沖縄そば バンバンジーサラダ バナナ	鮭おにぎり 牛乳	三枚肉 丸長かまぼこ 錦糸卵 鶏ガラ 鶏むね スライス 鮭 牛乳	沖縄そば 米 いりごま白	青ねぎ りょくとうもろこし きゅうり にんじん バナナ	沖縄そば (沖縄そば→フォー) (料理酒除去) (卵不使用かまぼこ) (錦糸卵→にんじん) (料理酒除去) バンバンジーサラダ (ノンエッグマヨ使用)							
16	マーボ豆腐丼 4種の野菜ナムル 味噌汁 りんご	大学芋風 牛乳	沖縄豆腐 豚肉 味噌 合わせ味噌 スライス 牛乳	サラダ油 ごま油 米 いりごま白 さつまいも キャノーラ油 黒ごま	青ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ わかめ えのきたけ りょくとうもろこし ほうれんそう	麻婆豆腐丼 (料理酒除去)							
17	ポークカレー キャベツの赤じそ和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	サーターアランダギー 牛乳	豚肉 ブレイク スライス 鶏卵 牛乳	米 強化麦 じゃがいも 薄力粉 サラダ油 揚げ油	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ピーマン にんじん えのきたけ とうもろこし キャベツ	ポークカレー (アレルギーフリールウ) コンソメスープ (鶏ガラ) サーターアランダギー (米粉ジャム蒸しパン)							

- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。
- ★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
- ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。

※小麦アレルギーは大豆醤油で対応します。



1年間ありがとうございました♡
今年度も最後の月となりました。
子どもたちは1年間様々な活動を通
じて心も体もすくすくと成長した
たくさんの思い出も出来ましたと思
います。
子どもたちの『美味しかった～』の
笑顔は私たちの励みとなっています。
これからもたくさん美味しい給食を
食べて元気いっぱい遊んでください♡