

日	曜	0歳児 午前おやつ	昼食	午後 おやつ	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	乳Kcal / g 幼Kcal / g
					熱力となる	血・肉・骨となる	身体の調子を整える	
1	月	菓子牛乳	《防災の日献立》 ご飯（非常用）、サバの味噌煮缶（非常用）、 きんぴらごぼう缶（非常用）、けんちん汁（非常用）、みかん缶	いちごのクッキー（非常用） 茶	こめ、里芋、ごま、 薄力粉、マーガリン	サバ、豚肉、 豆腐	しょうが、にんじん、ごぼう、ねぎ、 しめじ、だいこん、みかん缶	423/15.2 528/19.0
2	火	菓子牛乳	白いコロコロパン、はんぺんチーズフライ、 フロッコリーの中華和え、だいこんスー、果物（バナナ）	マカロニきなこ牛乳	パン、パン粉、 薄力粉、はるさめ、マカロニ	はんぺん、牛乳、 ハム、ベーコン、チーズ、きなこ	フロッコリー、にんじん、もやし、 だいこん、たまねぎ、バナナ	416/17.0 530/21.3
3	水	菓子茶	ご飯、さわらの香り焼き、ひじきの炒り煮、 こまつなと油揚げの味噌汁、果物（りんご）	ピザトースト茶	こめ、パン	さわら、ひじき、 油揚げ、さつま揚げ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、 こまつな、ねぎ、マッシュルーム、 ごぼう、ピーマン、りんご	425/15.8 531/19.7
4	木	菓子茶	★広東風ごもく麵、ポテトサラダ、 ヨーグルト、果物（バナナ）	チャーハン茶	中華麵、こめ、 じゃが芋	豚肉、ハム、 ヨーグルト、鶏肉	はくさい、たけのこ、チンゲン菜、 にんじん、しょうが、きゅうり、 ねぎ、ピーマン、バナナ	471/16.2 589/20.3
5	金	菓子茶	ご飯、★松風焼き、きゅうりの酢の物、 のっぺい汁、果物（梨）	サーター アンダギー牛乳	こめ、薄力粉、 里芋、ごま、パン粉	鶏肉、わかめ、 ちくわ、牛乳	ねぎ、えのき、きゅうり、 もやし、だいこん、にんじん、 乾しいたけ、梨	443/17.8 552/22.3
6	土	菓子茶	鶏あんかけうどん、ジャーマンポテト、 ヨーグルト、果物	シュガートースト牛乳	うどん、じゃが芋、 パン、マーガリン	ヨーグルト、 牛乳、鶏肉、ベーコン	しょうが、にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、ねぎ、果物	444/16.9 556/21.1
8	月	菓子茶	ご飯、タラの磯揚げ、 こまつなのごま味噌和え、とうがん汁、果物（ぶどう）	焼きそば茶	こめ、中華麵、 ごま、薄力粉	タラ、青のり、 豚肉	もやし、こまつな、にんじん、 とうがん、えのき、みつば、 キャベツ、にら、たまねぎ、ぶどう	451/13.2 563/16.5
9	火	菓子牛乳	食パン、鶏肉のパン粉焼き、 ほうれんそうサラダ、ワンタンスープ、 牛乳、果物（バナナ）	☆冷や汁茶	パン、パン粉、 ワンタンの皮、こめ、 とうもろこし、ごま	鶏肉、アジ、 豆腐、牛乳、ハム、ベーコン	にんにく、パセリ、ほうれんそう、 しめじ、にんじん、えのき、 たまねぎ、はくさい、 きゅうり、しょうが、バナナ	431/18.0 539/22.4
10	水	菓子牛乳	ご飯、煮込みハンバーグ、 ポテトとグリーンピースのソテー、 はくさいの味噌汁、果物（りんご）	豆乳ココアフリン かみかみ昆布茶	こめ、ココア、 じゃが芋、パン粉、 マーガリン	豚肉、豆乳、 豆腐、豆乳クリーム	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 はくさい、ねぎ、えのき、りんご	425/18.9 530/23.7
11	木	菓子牛乳	ほうとう風うどん、ハスの天ぷら、 ヨーグルト、果物（梨）	ホットドッグ牛乳	うどん、薄力粉、 パン	鶏肉、ヨーグルト、 油揚げ、ウインナー、牛乳	にんじん、しめじ、しいたけ、 かぼちゃ、ねぎ、だいこん、 れんこん、梨	416/14.9 530/23.7
12	金	菓子茶	ご飯、鶏ごま風味焼き、わかめサラダ、 だいこんの味噌汁、果物（りんご）	スイートポテト牛乳	こめ、ごま、 さつま芋、マーガリン	豆乳クリーム、 わかめ、ハム、牛乳、鶏肉	きゅうり、にんじん、もやし、 だいこん、えのき、ねぎ、りんご	443/15.0 553/18.7
13	土	菓子牛乳	鶏にゅうめん、かぼちゃと厚揚げの煮物、 ヨーグルト、果物	ツナおにぎり茶	そうめん、こめ	鶏肉、ツナ、 厚揚げ、ヨーグルト	乾しいたけ、にんじん、ねぎ、 ほうれんそう、かぼちゃ、果物	419/16.1 523/20.2
16	火	菓子牛乳	ガーリックトースト、メカジキの竜田揚げ、 フレンチサラダ、パスタスープ、 牛乳、果物（梨）	五平もち茶	こめ、もちごめ、ごま、 マカロニ、マーガリン、 パン、とうもろこし	メカジキ、ベーコン、 牛乳	しょうが、キャベツ、きゅうり、 パセリ、にんにく、 にんじん、たまねぎ、梨	425/16.8 531/21.0
17	水	菓子茶	ご飯、鶏肉のかりかり焼き、ビーフソテー、 じゃが芋の味噌汁、果物（ぶどう）	バナナ蒸しパン（卵使用）牛乳	薄力粉、ビーフン、 こめ、コーンフレーク、 じゃが芋、マーガリン	卵、鶏肉、 豚肉、豆乳、牛乳	キャベツ、しめじ、にんじん、 黄ピーマン、たまねぎ、みつば、 バナナ、ぶどう	455/16.1 568/20.2
18	木	菓子茶	★味噌ラーメン、かぼちゃのサラダ、 ヨーグルト、果物（りんご）	《誕生会》 ☆キャロットケーキ茶	中華麵、薄力粉、	豚肉、ベーコン、 ヨーグルト、豆乳、 豆乳クリーム	にんにく、しょうが、ねぎ、 もやし、にら、にんじん、 たまねぎ、はくさい、かぼちゃ、 きゅうり、りんご	477/16.5 597/20.6
19	金	菓子茶	ご飯、鶏肉のねぎ塩焼き、炒めコーンナムル、 かぶの味噌汁、果物（バナナ）	《フックメニュー》 ☆ココロ茶	こめ、とうもろこし、 ごま、じゃが芋、 薄力粉、パン粉	鶏肉、ハム、 油揚げ、豚肉	にんにく、ねぎ、にんじん、 こまつな、もやし、かぶ、 かぶの葉、たまねぎ、バナナ	456/15.8 543/16.6
20	土	菓子茶	しらすとキャベツのスパゲッティ、ポトフ、 ヨーグルト、果物	メーフルトースト茶	スパゲッティ、パン、 マーガリン、じゃが芋、 とうもろこし、 メーフルシロップ	しらす、ウインナー、 ベーコン、ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、 にんにく、さやいんげん、 にんじん、果物	435/13.3 543/16.6
22	月	菓子牛乳	ご飯、鮭の味噌漬焼き、切干だいこんの炒め煮、 ほうれんそうと豆腐のすまし汁、果物（かき）	麩のラスク かみかみ昆布牛乳	こめ、麩、 マーガリン	鮭、さつま揚げ、昆布、 豆腐、牛乳、鶏肉	切干だいこん、にんじん、 さやえんどう、ほうれんそう、 しめじ、たまねぎ、かき	422/17.6 528/22.0
24	水	菓子牛乳	ご飯、豚肉の甘酢ソテー、 はくさいのおかか和え、 かぼちゃの味噌汁、果物（梨）	米粉の千千ミ茶	こめ、米粉、 ごま	豚肉、 かつお節、ウインナー	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 黄ピーマン、はくさい、かぼちゃ、 ねぎ、まいたけ、もやし、にら、梨	423/13.9 528/17.3
25	木	菓子牛乳	★かしわうどん、ハスのサラダ、 ヨーグルト、果物（バナナ）	おむすびだいこん茶	うどん、こめ、 ごま	鶏肉、かまぼこ、 ベーコン、しらす、 油揚げ、ヨーグルト	ねぎ、しょうが、れんこん、 にんじん、きゅうり、だいこん、 だいこんの葉、バナナ	422/17.2 527/21.5
26	金	菓子茶	《世界の料理献立～タイ～》 ☆ガバオライス、トマトサラダ、 コンソメスープ、果物（りんご）	ココアの揚げパン牛乳	こめ、パン、 ココア	大豆、鶏肉、豚肉、 ベーコン、牛乳	にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、 バジル、黄ピーマン、トマト、 きゅうり、キャベツ、りんご	429/13.3 536/16.6
27	土	菓子茶	わかめうどん、家常（ジャージャー）豆腐、 ヨーグルト、果物	焼きおにぎり茶	うどん、こめ	豚肉、鶏肉、 わかめ、厚揚げ、 ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、 みつば、キャベツ、しょうが、 しめじ、果物	438/17.0 547/21.3
29	月	菓子茶	ご飯、さわらのスタミナごま焼き、 ほうれんそうののり和え、田舎汁、果物（梨）	うさぎのおまんじゅう茶	こめ、薄力粉、 さつま芋、ごま	さわら、鶏肉、 のり、豆腐	にんにく、ほうれんそう、 えのき、ごぼう、にんじん、 かぼちゃ、ねぎ、梨	446/16.9 557/21.2
30	火	菓子牛乳	黒糖パン、チキンのハニートラフ、 キュービックベジタブル、 はるさめスー、果物（バナナ）	じゃこチップ牛乳	パン、ぎょうざの皮、 はるさめ、はちみつ、 とうもろこし	鶏肉、しらす、 牛乳、わかめ、 ハム、青のり	にんにく、さやいんげん、 にんじん、キャベツ、えのき、 ねぎ、バナナ	417/15.7 521/19.7

※朝おやつについて …………… 朝おやつは「紫いもチップ」・「赤ちゃんせんべい」・「野菜スティック」のいずれかで提供致します。

※おやつのかみかみについて …… 乳児クラスへは、噛むことを鍛えるために土・日・祝日以外の月～金曜日の午後おやつに昆布を提供しています。幼児クラスへは、献立表に『かみかみ昆布』の記載がある日（月2～3回程度）に昆布を提供しています。

※土曜日の果物について…………… 土曜日の果物はバナナ、りんご、梨、ぶどうのいずれかで提供致します。

※マーガリンについて …………… マーガリンは動物性原料不使用のものです。

《お知らせ》

- ・1日（月）は防災の日となります。給食は一部非常食を提供します。
- ・地産地消の取り組みとして、緑色の野菜は調布産のものを使用する予定です。
- ・食育の取り組みとして、オレンジ色の野菜は有機野菜や無農薬野菜を使用する予定です。
- ・★紫色のメニューは職員からのリクエストメニューとなっています♪
- ・19日（金）ブックメニューは「1匹のねことあほうどり」よりコロッケを提供します。

《新メニュー》

- 9日（火）おやつ 冷や汁
18日（木）おやつ キャロットケーキ
26日（金）ひる ガバオライス



※献立は都合により変更する場合があります。

今年度 後期 目標 値	カロリー		たんぱく質g		今年度 の 平均 値	カロリー		たんぱく質g	
	乳児	460	乳児	17.0		乳児	435	乳児	16.0
	幼児	570	幼児	20.0		幼児	546	幼児	21.3

