

2025年4月 赤坂台こども園 メニュー





※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。





★の日はお楽しみ会メニューです

日曜				おやつ(午後)			
日曜日日	献立名	主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	献立	材料
1 火	カレーライス キャベツのサラダ フルーツ(パイン)	米(国産)・じゃが芋・油砂糖・オリーブ油	豚肉	- 玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・コーン・赤ピーマン パイン(缶詰)	カレーフレーク(アレルゲンフリー) 酢・塩	ぶどうゼリー 牛乳	ぶどうゼリーの素 牛乳
	麻婆豆腐 白菜のあおさ和え 麦入りごはん 中華スープ フルーツ(オレンジ)	油・砂糖・でん粉 白ごま 米(国産)・押麦	豆腐・豚ひき肉・赤みそ ちくわ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・干しいたけ 白菜・人参・あおさのり 緑豆もやし・チンゲン菜・なす オレンジ	醤油・料理酒・中華だし 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	お楽しみお菓子牛乳	市販菓子 牛乳
3 木	きつねうどん ウインナー入り野菜炒め フルーツ(バナナ)	うどん・砂糖 油・砂糖	油揚げ ウインナー	わかめ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・ブロッコリー・しめじ バナナ	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・料理酒	おかかおにぎり	米(国産)・かつお節 醤油
	サバの旨煮 アスパラガスサラダ にんじんきんびら ごはん 味噌汁	砂糖 油・砂糖 油・(国産) さつま芋	さば 赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・グリーンアスバラガス・きゅうり・コーン 人参 小松菜・えのきたけ	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・酢 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	豆腐マフィン牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆腐 牛乳
	焼き鳥丼 ブロッコリーの中華和え 味噌汁	米国産・油・砂糖・でん粉・白ごま調合ごま油	鶏肉 ちくわ 生揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが・キャベツ・のり ブロッコリー・人参 緑豆もやし・青ねぎ	醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・中華だし だし	お楽しみお菓子牛乳	市販菓子 牛乳
7 月	ハムカツ ひじき入りナムル ごはん 味噌汁 フルーツ (みかん)	油 砂糖・調合ごま油 米(国産)	ハムカツ 油揚げ・赤みそ・白みそ	切干大根・ほうれん草・人参・ひじき・にんにく 白菜・まいたけ みかん(缶詰)	醤油・塩 だし	パン 牛乳	バン 牛乳
8 火	豚肉のチャプチェ 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁 フルーツ (りんご)	線豆香雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 砂糖 米(国産) おつゆ麩	豚肉 東り豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・緑豆もやし・ピーマン・赤ピーマン 人参・さやいんげん わかめ・青ねぎ りんご	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	パインかん 牛乳	寒天・砂糖 おろしパイン 牛乳
9 水	ンルーン (ソルロ) のマヨネーズ焼 チンゲン菜とキャベツの塩昆布和え 蒸かぼちゃ ごはん すまし汁	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	· ホキ	チンゲン菜・キャベツ・人参・塩昆布 かぼちゃ えのきたけ・みつば	塩塩 たし・醤油・塩	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
10 木	マルフ・ボークハヤシ しらすと大根のサラダ フルーツ(黄桃)	米(国産)・押麦・油 油・砂糖	形内 レらす	玉わぎ・人参・しめじ 大根・きゅうり・ブロッコリー 黄桃(缶詰)	ハヤシブレーク・トマトケチャップ 醤油・酢	パナナ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・パナナ 牛乳
11 金	鶏肉の塩こうじ揚げ もやしと小松菜のお浸し さつま芋の甘煮 ごはん	小麦粉・でん粉・油 さつま芋・砂糖 米(国産) 花麩	鶏肉赤みそ・白みそ	にんにく・しょうが 緑豆もやし・小松菜・人参 玉ねぎ・えのきたけ	塩こうじ 醤油・本みりん・だし だし	ホットケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・牛乳・いちごジャム 牛乳
12 ±	<u>花麩の味噌汁</u> けんちんうどん 平天ときゅうりの梅風味和え フルーツ(オレンジ)	うどん	生揚げさつま揚げ	本 は さん	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	お楽しみお菓子	市販菓子 牛乳
14 月	八宝菜 焼かぼちゃ ごはん 味噌汁 フルーツ (りんご)	油・でん粉 油 米(国産) 巻数	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参・たけのこ・干しいたけ・チングン菜かぼちゃわかめりんご	中華だし・醤油・塩塩	パン 牛乳	パン 牛乳
15 火	ンルーン (グルビン サバの竜田場げ キャベツサラダ ビーフンソテー ごはん すまし汁	砂糖・でん粉・油 油・砂糖 ビーフン・油 米(国産)	ੇ ਹਿੰ	しょうが キャベツ・人参・グリーンアスパラガス 玉ねぎ・赤ビーマン・ニラ 大根・ほうれん草・えのきたけ	醤油・料理酒 醤油・酢 中華だし・塩 だし・醤油・塩	フルーツポンチ 牛乳	寒天・砂糖 みかん(缶詰)・パイン (缶詰) 牛乳

曜	献立名			主な材料と体内での働き			おやつ(午後)	
B	MV 工 石	主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	献立	材:	料
	鶏ひき肉と豆腐の煮物	油•砂糖	鶏ひき肉・豆腐	玉ねぎ・人参	だし・醤油・本みりん	お楽しみお菓子	市販菓子	
	プロッコリーともやしのおかか和え		かつお節	ブロッコリー・緑豆もやし	醤油・本みりん・だし		牛乳	
K	麦入りごはん	米(国産)・押麦				牛乳		
	味噌汁		赤みそ・白みそ	かぼちゃ・わかめ・青ねぎ	だし			
	フルーツ(バナナ)			バナナ				
	醤油ラーメン	ラーメン・油・調合ごま油	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・赤ピーマン・チンゲン菜	醤油・中華だし・塩・オイスター	-ソース 甘味噌おにぎり	米(国産)・赤みそ	
	大学芋	さつま芋・油・砂糖・黒ごま					本みりん・砂糖	
-	きんぴらごぼう	白ごま・油・砂糖	さつま揚げ	ごぼう・人参	だし・醤油・本みりん・料理酒			
1								
	オープンオムレツ	油	卵・牛乳・ベーコン	玉ねぎ・人参・ピーマン	塩・チキンコンソメ・トマトケチ	チャップ ちんすこう	小麦粉•油	
	ほうれん草としらすのサラダ	油•砂糖	しらす	ほうれん草・コーン・緑豆もやし	醤油・酢	44-771	砂糖•塩	
	ごはん	米(国産)		**************************************		牛乳	牛乳	
- 1	スープ			カリフラワー・グリーンアスパラガス・まいたけ	チキンコンソメ			
+	フルーツ(パイン)	米(国産)・砂糖・油	<i>→</i> 1 <i>→</i>	パイン(缶詰)	醤油・本みりん・塩・だし	±1001 2.±1±1.7	士に共フ	
	サケ三色丼	木(国座) • 砂糖 • 油	さけ 油揚げ			お楽しみお菓子	市販菓子	
	場げと白菜の煮浸し	リグヤボ	油揚リ 赤みそ・白みそ	白菜・人参 大根・えのきたけ・青ねぎ	醤油・本みりん・だし だし	牛乳	牛乳	
	味噌汁		かかて・□かて	八依・んりさたり・育ねさ	12.0	(十구)		
l								
+	ハンバーグ	油	ハンバーグ		トマトケチャップ・ウスターソー	-ス パン	パン	
	バンバージ 花野菜のごま和え	一 白ごま	,,,,,	ブロッコリー・カリフラワー	醤油・本みりん・だし		牛乳	
	化野来のこまれん 高野豆腐と昆布の煮物	砂糖	凍り豆腐	細切昆布・人参	だし・醤油・本みりん	牛乳	1-370	
1	同野豆腐と比りの無物 ごはん	米(国産)	シトノユエルタ	かいし ノヘン	た 日 国	T+U		
	味噌汁	おつゆ麩	赤みそ・白みそ	かぼちゃ・ほうれん草	だし			
+	焼きそば	ラーメン・油・でん粉	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜	料理酒・中濃ソース・とんかつソー	ス・醤油 じゃこお焼き	米(国産)・しらす・あおさ	DN .
	ひじきとさつま芋の煮物	さつま芋・砂糖	生揚げ	ひじき・さやえんどう	だし・醤油・料理酒	21 and 0 (0 Clonic	醤油・油	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
	味噌汁	2 2 3 3 3 10	赤みそ・白みそ	白菜・しめじ・青ねぎ	だし			
	フルーツ(バナナ)			バナナ				
	2,0 2 0 0 2 ,							
Ť	白身魚の甘辛焼	砂糖•油	ホキ		醤油・料理酒	お楽しみお菓子	市販菓子	
	いんげんのそぼろ炒め	油•砂糖	鶏ひき肉	さやいんげん・人参・玉ねぎ	醤油・本みりん・料理酒・だし		牛乳	
<	小松菜と白菜のお浸し			小松菜・白菜・えのきたけ	醤油・本みりん・だし	牛乳		
	ごはん	米(国産)						
	味噌汁		赤みそ・白みそ	かぼちゃ・大根・青ねぎ	だし			
	クリームシチュー	じゃが芋・油	鶏肉・牛乳	人参・玉ねぎ・グリンピース	クリームシチューミックス	お楽しみケーキ(黄桃)卵・バターな	レ 小麦粉・ベーキングパウタ	ー・砂糖・油
	プロッコリーと白菜のサラダ	油•砂糖	ちくわ	プロッコリー・白菜・黄ピーマン	酢・醤油		豆腐・黄桃(缶詰)・ホイッ	ップクリーム・粉料
1	ピラフ	米(国産)・油	ウインナー	コーン・ドライパセリ	チキンコンソメ・塩	牛乳	牛乳	
	オレンジかん	砂糖		寒天・オレンジジュース				
1								
1	豚肉と野菜の五目炒め	油•砂糖	豚肉	玉ねぎ・人参・ニラ・緑豆もやし・しめじ	醤油・本みりん・料理酒	いちごゼリー	いちごゼリーの素	
	マカロニサラダ	マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	チーズ	グリンピース			牛乳	
	ごはん	米(国産)	VID. 8			牛乳		
	味噌汁	さつま芋	油揚げ・赤みそ・白みそ	わかめ	だし			
	フルーツ(黄桃)	W(54) Y		黄桃(缶詰)		+ 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1	+05++3	
	ツナチャーハン	米(国産)・油	ツナフレーク	玉ねぎ・ピーマン	中華だし・塩・醤油	お楽しみお菓子	市販菓子	
	中華サラダ	砂糖・調合ごま油		大根・キャベツ・人参	醤油・酢・本みりん	=	牛乳	
l	中華スープ			緑豆もやし・コーン・小松菜	中華だし・醤油・塩	牛乳		
l								
+	窓内と担芸の老伽	エ 小 楽事	胶内	プロス・1分・わんこと・ガロハル フ	だし。将仇。大刀ひと、脳門等	1821	18.1	
	豚肉と根菜の煮物	砂糖	豚肉 油揚げ	ごぼう・人参・れんこん・グリンピース	にし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし	パン	パン 牛乳	
	うす揚げとブロッコリーのお浸し	米(国産)	田物リ	プロッコリー		井 図	十升	
1	ごはん	不(四圧)	赤みそ・白みそ	チンゲン菜・玉ねぎ・わかめ	だし	牛乳		
	味噌汁 フルーツ(オレンジ)		かの C・ロのて		100			
_	ジャーツ (オレンシ) 鶏肉のバーベキューソース	小麦粉・油・砂糖・でん粉	鶏肉	オレンジ	塩・赤ワイン(料理用)・ウスターソース・トマトケチャップ・醤油・	チェンコンソメ お溶し ユヤ草子	市販菓子	
		が支材・油・砂糖・Cが材 さつま芋	大河へ		←E · ∞ · √1 · Z (MHZE/M) · · · Z · Z · Z · · · · · · · · · · ·	##ンコンソメ お楽しみお菓子	中	
	蒸さつま芋 ころころサラダ	マヨネーズタイプ(卵不使用)	ちくわ	コーン・きゅうり・人参		牛乳	T*#6	
		米(国産)	シヘリ	コーン・ロザンツ・入参		午子1		
	ごはん スープ	小(当庄)		白菜・まいたけ・青ねぎ	チキンコンソメ			
1	^ /	1	1	山木 · みv //こり · 月1dC	1	+ 112750	0H:SE	+ 11 \ . + 1
					栄養価 エネル	ノギー たんぱく質	脂質	カルシウム
	※ 献立の一部を変更することもあ				平均栄養価 5221	Kcal 18.4g	15.9g	240mg





2025年4月 赤坂台こども園 メニュー





※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。





★の日はお楽しみ会メニューです

献立名			主な材料と体内での働き		ケギャルへ		おやつ(午後)
献立名	主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	午前おやつ	献立	材料
レーライス ・ャベツのサラダ	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	豚肉	 玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・コーン・赤ピーマン	カレーフレーク(アレルゲンフリー) 酢・塩	こどものラムネ	ぶどうゼリー	ぶどうゼリーの素 牛乳
ルーツ(パイン)	13 J J M		パイン(缶詰)	6F 4M		牛乳	1 30
婆豆腐	油・砂糖・でん粉	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・干しいたけ		かっぱえびせん	お楽しみお菓子	市販菓子
菜のあおさ和え 入りごはん 華スープ	白ごま 米(国産)・押麦	ちくわ	白菜・人参・あおさのり 緑豆もやし・チンゲン菜・なす	醤油・本みりん・だし中華だし・醤油・塩		牛乳	牛乳
7ルーツ (オレンジ)	無塩やわらかうどん・砂糖	inter#	オレンジ わかめ・青ねぎ・だし昆布	だし・醤油・本みりん・塩	+ 0 7 0 /12 127 - 1	ナかかわてせの	米(国産)・かつお節
ぎつねうどん カインナー入り野菜炒め カルーツ(バナナ)	無 場でわらかつ こん・砂糖 油・砂糖	油揚げウインナー	70mの・青ねさ・たし起巾 玉ねぎ・人参・ブロッコリー・しめじ バナナ	にひ・醤油・本みりん・塩 醤油・料理酒	たべっ子ベイビービスケット	あかかおにきり	末(画産)・かつお即醤油
サバの旨煮	砂糖	さば	しょうが	ウスターソース・醤油・料理酒	ぱりんこ	豆腐マフィン	小麦粉・ベーキングパウダー
アスパラガスサラダ にんじんきんぴら ごはん	油·砂糖 油·砂糖 米(国産)		白菜・グリーンアスパラガス・きゅうり・コーン 人参	醤油・酢 だし・醤油・本みりん・料理酒		牛乳	砂糖・豆腐 牛乳
味噌汁	さつま芋	赤みそ・白みそ	小松菜・えのきたけ	だし			
焼き鳥丼 ブロッコリーの中華和え	米(国産)・油・砂糖・でん粉・白ごま調合ごま油	ちくわ	しょうが・キャベツ・のり ブロッコリー・人参	醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・中華だし	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子	市販菓子 牛乳
味噌汁		生揚げ・赤みそ・白みそ	緑豆もやし・青ねぎ	だし		牛乳	
ハムカツ ひじき入りナムル	油砂糖・調合ごま油	ハムカツ	切干大根・ほうれん草・人参・ひじき・にんにく	湿 ゆ • 乍	ソフトせんべい	パン	パン 牛乳
ごはん	米(国産)	油担げ、キュス・ウュス				牛乳	+30
味噌汁フルーツ(みかん)		油揚げ・赤みそ・白みそ	白菜・まいたけ みかん(缶詰)	だし			arts area. To this
豚肉のチャプチェ 高野豆腐の煮物	線豆香雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油砂糖 米(国産)	豚肉東り豆腐	玉ねぎ・緑豆もやし・ピーマン・赤ピーマン 人参・さやいんげん	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒	こどものラムネ	パインかん	寒天・砂糖 おろしパイン 牛乳
ごはん 味噌汁 フルーツ (りんご)	おつゆ麩	赤みそ・白みそ	わかめ・青ねぎ りんご	だし		牛乳	T#6
白身魚のマヨネーズ焼 チンゲン菜とキャベツの塩昆布和え	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	ホキ	チンゲン菜・キャベツ・人参・塩昆布	塩	かっぱえびせん	お楽しみお菓子	市販菓子 牛乳
蒸かぼちゃごはん	米(国産)		かぼちゃ	塩		牛乳	
すまし汁		豆腐	えのきたけ・みつば	だし・醤油・塩			
ポークハヤシ しらすと大根のサラダ フルーツ(黄桃)	米(国産)・押麦・油油・砂糖	豚肉しらす	玉ねぎ・人参・しめじ 大根・きゅうり・ブロッコリー 黄桃(缶詰)	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 醤油・酢	たべっ子ベイビービスケット	バナナ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・バナナ 牛乳
フル フ (央1907			74,00,0000			1 20	, , ,
鶏肉の塩こうじ揚げ もやしと小松菜のお浸し	小麦粉・でん粉・油	鶏肉	にんにく・しょうが 緑豆もやし・小松菜・人参	塩こうじ 醤油・本みりん・だし	ぱりんこ	ホットケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・牛乳・いちごジャム
さつま芋の甘煮ごはん	さつま芋・砂糖 米(国産)		**************************************	BALL イベク・クイグ・7CO		牛乳	牛乳
花麩の味噌汁	花麩	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・えのきたけ	だし			
けんちんうどん 平天ときゅうりの梅風味和え フルーツ(オレンジ)	無塩やわらかうどん	生揚げさつま揚げ	大根・ごぼう・人参・青ねぎ・だし昆布 きゅうり・キャベツ・練り梅 オレンジ	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子	市販菓子 牛乳
			3000			十升	
八宝菜 焼かぼちゃ	油・でん粉油	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・たけのこ・干しいたけ・チンゲン菜 かぼちゃ	中華だし・醤油・塩塩	ソフトせんべい	パン	パン 牛乳
ごはん味噌汁	米(国産) 巻麩	油揚げ・赤みそ・白みそ	わかめ	だし		牛乳	
フルーツ (りんご)	砂糖・でん粉・油	さば	りんご しょうが	選油·料理酒	こどものラムネ	フルーツポンチ	寒天•砂糖
サバの竜田揚げ キャベツサラダ ビーフンソテー	神・砂糖 は・砂糖 ビーフン・油	CIA	しょうか キャベツ・人参・グリーンアスパラガス 玉ねぎ・赤ピーマン・ニラ	醤油・科理剤 醤油・酢 中華だし・塩	ここものプムネ	ナルーツホンナ 牛乳	奏大・砂糖 みかん(缶詰)・パイン(缶詰) 牛乳
ここフラッケー ごはん すまし汁	米(国産)		大根・ほうれん草・えのきたけ	だし・醤油・塩		1-20	1 50
y & U/I		1	ハボ・は ノ1 1/10年・んりごたけ	たし、香油・塩	1	1	

曜日	献立名			主な材料と体内での働き			午前おやつ		おやつ(午後)
	以九兄	主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	\neg	十三のでし	献立	材料
†	鶏ひき肉と豆腐の煮物	油•砂糖	鶏ひき肉・豆腐	玉ねぎ・人参	だし・醤油・本みりん	7	かっぱえびせん	お楽しみお菓子	市販菓子
	ブロッコリーともやしのおかか和え	1	かつお節	ブロッコリー・緑豆もやし	醤油・本みりん・だし			0031(0 1) 0031(5	牛乳
	麦入りごはん	米(国産)・押麦	10 2 002,5	7 2 7 2 7 10 20 7 0				牛乳	1 3 3
		八·国庄/ 17支	赤みそ・白みそ	かぼちゃ・わかめ・青ねぎ	だし			T-76	
	味噌汁		WOY C - 1107 C		12.0				
	フルーツ(パナナ)	- 12. 14. 33.07.414	07 db	バナナ	1777 \L ++++*1 \L +- \L	(35) (3)	=		\\/\(\mathrea{\pi}\) + 2. 7
	醤油ラーメン	ラーメン・油・調合ごま油	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・赤ピーマン・チンゲン菜	醤油・中華だし・塩・オイ	′スターソース †	たべっ子ベイビービスケット	甘味噌おにぎり	米(国産)・赤みそ
	大学芋	さつま芋・油・砂糖・黒ごま							本みりん・砂糖
木	きんぴらごぼう	白ごま・油・砂糖	さつま揚げ	ごぼう・人参	だし・醤油・本みりん・料	4理酒			
	オープンオムレツ	油	卵・牛乳・ベーコン	玉ねぎ・人参・ピーマン	塩・チキンコンソメ・トマ	7トケチャップ 1	ぱりんこ	ちんすこう	小麦粉•油
	ほうれん草としらすのサラダ	油•砂糖	しらす	ほうれん草・コーン・緑豆もやし	醤油・酢		10. 57 V C	5,0505	砂糖・塩
	ごはん	米(国産)	039	18241104 2 2 1822 0 10 0				牛乳	牛乳
		木(国座)		カリフラワー・グリーンアスパラガス・まいたけ	T+3.7301.1			十孔	十子
	スープ				チャンコンソメ				
	フルーツ (パイン)			パイン(缶詰)					
	サケ三色丼	米(国産)・砂糖・油	さけ	コーン・小松菜	醤油・本みりん・塩・だし	,	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子	市販菓子
	揚げと白菜の煮浸し	砂糖	油揚げ	白菜・人参	醤油・本みりん・だし				牛乳
力	味噌汁		赤みそ・白みそ	大根・えのきたけ・青ねぎ	だし			牛乳	
								_	
+	ハンパーグ	油	ハンバーグ		トマトケチャップ・ウスタ	7ーソース N	ソフトせんべい	パン	パン
		白ごま	1	ブロッコリー・カリフラワー	醤油・本みりん・だし	- ^	J J 1 E/0 N/	, , ,	牛乳
	花野菜のごま和え	砂糖	凍り豆腐	一分口ッコワー・カワフラフー 細切昆布・人参	醤油・本みりん・たし だし・醤油・本みりん			井 図	T 3 0
	高野豆腐と昆布の煮物		凍り豆腐	細切託中・人参	にし・醤油・本みりん			牛乳	
	ごはん	米(国産)							
	味噌汁	おつゆ麩	赤みそ・白みそ	かぼちゃ・ほうれん草	だし				
	焼きそば	ラーメン・油・でん粉	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜	料理酒・中濃ソース・とんた	かつソース・醤油 る	こどものラムネ	じゃこお焼き	米(国産)・しらす・あおさのり
	ひじきとさつま芋の煮物	さつま芋・砂糖	生揚げ	ひじき・さやえんどう	だし・醤油・料理酒				醤油・油
ابلا 2	味噌汁		赤みそ・白みそ	白菜・しめじ・青ねぎ	だし				
	フルーツ(パナナ)		2.5 6 2.5 6	バナナ	,				
	210 2 (193)			7.55					
+	ウウタのサウ体	砂糖・油	ホキ		醤油・料理酒		かっぱえびせん	お楽しみお菓子	市販菓子
	白身魚の甘辛焼			ナゆい / ぱ / しか エんざ			かうはんひせん	の栄しみの果士	
	いんげんのそぼろ炒め	油•砂糖	鶏ひき肉	さやいんげん・人参・玉ねぎ	醤油・本みりん・料理酒・	たし			牛乳
3 水	小松菜と白菜のお浸し			小松菜・白菜・えのきたけ	醤油・本みりん・だし			牛乳	
	ごはん	米(国産)							
	味噌汁		赤みそ・白みそ	かぼちゃ・大根・青ねぎ	だし				
	クリームシチュー	じゃが芋・油	鶏肉・牛乳	人参・玉ねぎ・グリンピース	クリームシチューミックス	7.	たべっ子ベイビービスケット	お楽しみケーキ(黄桃)卵・バターなし	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油
	ブロッコリーと白菜のサラダ	油•砂糖	ちくわ	ブロッコリー・白菜・黄ピーマン	酢•醤油				豆腐・黄桃(缶詰)・ホイップクリーム・粉糖
	ピラフ	米(国産)・油	ウインナー	コーン・ドライパセリ	チキンコンソメ・塩			牛乳	生乳
	オレンジかん	砂糖	3127	寒天・オレンジジュース	フィンコンフス・塩			T-76	T+0
	オレンシがん	リグヤ台		巻人・カレフッシュース					
+		NA Tabilità	97 cts		177) ± -1-2, (0 / 10,170) T				1.4 c 12 1 0 =
	豚肉と野菜の五目炒め	油•砂糖	豚肉	玉ねぎ・人参・ニラ・緑豆もやし・しめじ	番油・本みりん・料理酒	[1	ぱりんこ	いちごゼリー	いちごゼリーの素
	マカロニサラダ	マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	チーズ	グリンピース					牛乳
	ごはん	米(国産)						牛乳	
	21070		油揚げ・赤みそ・白みそ	わかめ	だし				
5 金	味噌汁	さつま芋	油物リ・小かて・日かて						
5 金	味噌汁		油揚り・小みて・日みて	黄桃(缶詰)					
5 金	味噌汁 フルーツ(黄桃)	さつま芋		黄桃(缶詰)	中華だし・塩・醤油		カルシウムせんべい	お楽しみお菓子	市販菓子
5 金	味噌汁 フルーツ (黄桃) ツナチャーハン	さつま芋 米(国産)・油	ツナフレーク	黄桃(缶詰) 玉ねぎ・ピーマン	中華だし・塩・醤油	;	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子	市販菓子
5 金	味噌汁 フルーツ (黄桃) ツナチャーハン 中華サラダ	さつま芋		黄桃(缶詰) 玉ねぎ・ピーマン 大根・キャベツ・人参	醤油・酢・本みりん	7	カルシウムせんべい		市販菓子 牛乳
5 金	味噌汁 フルーツ (黄桃) ツナチャーハン	さつま芋 米(国産)・油		黄桃(缶詰) 玉ねぎ・ピーマン		-	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子	
5 金	味噌汁 フルーツ (黄桃) ツナチャーハン 中華サラダ	さつま芋 米(国産)・油		黄桃(缶詰) 玉ねぎ・ピーマン 大根・キャベツ・人参	醤油・酢・本みりん	7	カルシウムせんべい		
5 金 6 土	味噌汁 フルーツ (黄桃) ツナチャーハン 中華サラダ 中華スープ	さつま芋 米(国産)・油 砂糖・調合ごま油	ツナフレーク	黄桃(缶詰) 玉ねぎ・ピーマン 大根・キャベツ・人参 緑豆もやし・コーン・小松菜	醤油・酢・本みりん 中華だし・醤油・塩			牛乳	牛乳
金土	味噌汁 フルーツ (黄桃) ツナチャーハン 中華サラダ 中華スープ 豚肉と根菜の煮物	さつま芋 米(国産)・油	ツナフレーク	黄桃(缶詰) 玉ねぎ・ピーマン 大根・キャベツ・人参 緑豆もやし・コーン・小松菜 ごぼう・人参・れんこん・グリンピース	醤油・酢・本みりん 中華だし・醤油・塩 だし・醤油・本みりん・料		カルシウムせんべい	牛乳	牛乳
金金金	味噌汁 フルーツ (黄桃) ツナチャーハン 中華サラダ 中華スープ 豚肉と根菜の煮物 うす揚げとブロッコリーのお浸し	さつま芋 米(国産)・油 砂糖・調合ごま油 砂糖	ツナフレーク	黄桃(缶詰) 玉ねぎ・ピーマン 大根・キャベツ・人参 緑豆もやし・コーン・小松菜	醤油・酢・本みりん 中華だし・醤油・塩			牛乳パン	牛乳
6 土	味噌汁 フルーツ (黄桃) ツナチャーハン 中華サラダ 中華スープ 豚肉と根菜の煮物 うす揚げとブロッコリーのお浸し	さつま芋 米(国産)・油 砂糖・調合ごま油	ツナフレーク	黄桃(缶詰) 玉ねぎ・ピーマン 大根・キャベツ・人参 緑豆もやし・コーン・小松菜 ごぼう・人参・れんこん・グリンピース	醤油・酢・本みりん 中華だし・醤油・塩 だし・醤油・本みりん・料			牛乳	牛乳パン
金土	味噌汁 フルーツ (黄桃) ツナチャーハン 中華サラダ 中華スープ 豚肉と根菜の煮物 うす揚げとブロッコリーのお浸し ごはん	さつま芋 米(国産)・油 砂糖・調合ごま油 砂糖	ツナフレーク	黄桃(缶詰) 玉ねぎ・ピーマン 大根・キャベツ・人参 緑豆もやし・コーン・小松菜 ごぼう・人参・れんこん・グリンピース	醤油・酢・本みりん 中華だし・醤油・塩 だし・醤油・本みりん・料			牛乳パン	牛乳
金土	味噌汁 フルーツ (黄桃) ツナチャーハン 中華サラダ 中華スープ 豚肉と根菜の煮物 うす揚げとブロッコリーのお浸し ごはん 味噌汁	さつま芋 米(国産)・油 砂糖・調合ごま油 砂糖	ツナフレーク 豚肉 油揚げ	横桃(缶詰) 玉ねぎ・ピーマン 大根・キャベツ・人参 緑豆もやし・コーン・小松菜 ごぼう・人参・れんこん・グリンピース ブロッコリー チンゲン菜・玉ねぎ・わかめ	醤油・酢・本みりん 中華だし・醤油・塩 だし・醤油・本みりん・料 醤油・本みりん・だし			牛乳パン	牛乳
6 土	味噌汁 フルーツ (黄桃) ツナチャーハン 中華サラダ 中華スープ 豚肉と根菜の煮物 うす揚げとブロッコリーのお浸し ごはん 味噌汁 フルーツ (オレンジ)	さつま芋 米(国産)・油 砂糖・調合ごま油 砂糖 米(国産)	ツナフレーク 豚肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	黄桃(缶詰) 玉ねぎ・ピーマン 大根・キャベツ・人参 緑豆もやし・コーン・小松菜 ごぼう・人参・れんこん・グリンピース ブロッコリー	醤油・酢・本みりん 中華だし・醤油・塩 だし・醤油・本みりん・料 醤油・本みりん・だし だし	理酒	ソフトせんべい	牛乳 パン 牛乳	牛乳 パン 牛乳
5 金 土 8 月	味噌汁 フルーツ (黄桃) ツナチャーハン 中華サラダ 中華スープ 豚肉と根菜の煮物 うす揚げとブロッコリーのお浸し ごはん 味噌汁 乳ルーツ (オレンジ) 鶏肉のパーベキューソース	さつま芋 米(国産)・油 砂糖・調合ごま油 砂糖 米(国産) 小麦粉・油・砂糖・でん粉	ツナフレーク 豚肉 油揚げ	横桃(缶詰) 玉ねぎ・ピーマン 大根・キャベツ・人参 緑豆もやし・コーン・小松菜 ごぼう・人参・れんこん・グリンピース ブロッコリー チンゲン菜・玉ねぎ・わかめ	醤油・酢・本みりん 中華だし・醤油・塩 だし・醤油・本みりん・料 醤油・本みりん・だし	理酒		牛乳パン	牛乳 パン 牛乳 市販菓子
55 金 土 月	味噌汁 フルーツ (黄桃) ツナチャーハン 中華サラダ 中華スープ 豚肉と根菜の煮物 うす揚げとブロッコリーのお浸し ごはん 味噌汁 フルーツ (オレンジ) 類肉のパーベキューソース 蒸さつま芋	さつま芋 米(国産)・油 砂糖・調合ごま油 砂糖 米(国産) 小麦粉・油・砂糖・でん粉 さつま芋	ツナフレーク 豚肉 油揚げ 赤みそ・白みそ 鶏肉	横桃(缶詰) 玉ねぎ・ピーマン 大根・キャベツ・人参 緑豆もやし・コーン・小松菜 ごぼう・人参・れんこん・グリンピース ブロッコリー チンゲン菜・玉ねぎ・わかめ オレンジ	醤油・酢・本みりん 中華だし・醤油・塩 だし・醤油・本みりん・料 醤油・本みりん・だし だし	理酒	ソフトせんべい	牛乳 パン 牛乳 お楽しみお菓子	牛乳 パン 牛乳
金土月水水	味噌汁 フルーツ (黄桃) ツナチャーハン 中華サラダ 中華スープ 豚肉と根菜の煮物 うす揚げとブロッコリーのお浸し ごはん 味噌汁 フルーツ (オレンジ) 鶏肉のバーベキューソース 蒸さつま芋 ころころサラダ	さつま芋 米(国産)・油 砂糖・調合ごま油 砂糖 ・ (国産) ・ (国産) ・ (国産) ・ (の表別・油・砂糖・でん粉) ・ (のま芋 マコネーズタイプ(卵不使用)	ツナフレーク 豚肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	横桃(缶詰) 玉ねぎ・ピーマン 大根・キャベツ・人参 緑豆もやし・コーン・小松菜 ごぼう・人参・れんこん・グリンピース ブロッコリー チンゲン菜・玉ねぎ・わかめ	醤油・酢・本みりん 中華だし・醤油・塩 だし・醤油・本みりん・料 醤油・本みりん・だし だし	理酒	ソフトせんべい	牛乳 パン 牛乳	牛乳 パン 牛乳 市販菓子
金土月水水	味噌汁 フルーツ (黄桃) ツナチャーハン 中華サラダ 中華スープ 豚肉と根菜の煮物 うす揚げとブロッコリーのお浸し ごはん 味噌汁 フルーツ (オレンジ) 類肉のパーベキューソース 蒸さつま芋	さつま芋 米(国産)・油 砂糖・調合ごま油 砂糖 米(国産) 小麦粉・油・砂糖・でん粉 さつま芋	ツナフレーク 豚肉 油揚げ 赤みそ・白みそ 鶏肉	横桃(缶詰) 玉ねぎ・ピーマン 大根・キャベツ・人参 緑豆もやし・コーン・小松菜 ごぼう・人参・れんこん・グリンピース ブロッコリー チンゲン菜・玉ねぎ・わかめ オレンジ	醤油・酢・本みりん 中華だし・醤油・塩 だし・醤油・本みりん・料 醤油・本みりん・だし だし	理酒	ソフトせんべい	牛乳 パン 牛乳 お楽しみお菓子	牛乳 パン 牛乳 市販菓子
金土月水	味噌汁 フルーツ (黄桃) ツナチャーハン 中華サラダ 中華スープ 豚肉と根菜の煮物 うす揚げとブロッコリーのお浸し ごはん 味噌汁 フルーツ (オレンジ) 鶏肉のバーベキューソース 蒸さつま芋 ころころサラダ ごはん	さつま芋 米(国産)・油 砂糖・調合ごま油 砂糖 ・ (国産) ・ (国産) ・ (国産) ・ (の表別・油・砂糖・でん粉) ・ (のま芋 マコネーズタイプ(卵不使用)	ツナフレーク 豚肉 油揚げ 赤みそ・白みそ 鶏肉	横桃(缶詰) 玉ねぎ・ピーマン 大根・キャベツ・人参 緑豆もやし・コーン・小松菜 ごぼう・人参・れんこん・グリンピース ブロッコリー チンゲン菜・玉ねぎ・わかめ オレンジ	醤油・酢・本みりん 中華だし・醤油・塩 だし・醤油・本みりん・料 醤油・本みりん・だし だし	理酒	ソフトせんべい	牛乳 パン 牛乳 お楽しみお菓子	牛乳 パン 牛乳 市販菓子
金土月水	味噌汁 フルーツ (黄桃) ツナチャーハン 中華サラダ 中華スープ 豚肉と根菜の煮物 うす揚げとブロッコリーのお浸し ごはん 味噌汁 フルーツ (オレンジ) 鶏肉のバーベキューソース 蒸さつま芋 ころころサラダ	さつま芋 米(国産)・油 砂糖・調合ごま油 砂糖 ・ (国産) ・ (国産) ・ (国産) ・ (の表別・油・砂糖・でん粉) ・ (のま芋 マコネーズタイプ(卵不使用)	ツナフレーク 豚肉 油揚げ 赤みそ・白みそ 鶏肉	横桃(缶詰) 玉ねぎ・ピーマン 大根・キャベツ・人参 緑豆もやし・コーン・小松菜 ごぼう・人参・れんこん・グリンピース ブロッコリー チンゲン菜・玉ねぎ・わかめ オレンジ コーン・きゅうり・人参	醤油・酢・本みりん 中華だし・醤油・塩 だし・醤油・本みりん・料 醤油・本みりん・だし だし	理酒	ソフトせんべい	牛乳 パン 牛乳 お楽しみお菓子	牛乳 パン 牛乳 市販菓子

[☆] 栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



2025年4月 赤坂台こども園 メニュー(完了期)





※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。









日曜			主な材料と体内での働き	た並わらっ			おやつ(午後)		
	主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	午前おやつ	献立	材料		
鶏ミンチとじゃが芋の煮物	じゃが芋	鶏ひき肉		だし・醤油	ベビーせんべい	ぶどうゼリー	ぶどうゼリーの素		
キャベツのサラダ	砂糖・オリーブ油		キャベツ・ブロッコリー・コーン・赤ピーマン	酢・塩					
1 火 軟飯 味噌汁	米(国産)	赤みそ	小松菜・玉ねぎ	だし					
		₩ <i>0</i> ۶-C	パイン(缶詰)	12.0					
麻婆豆腐	油・砂糖・でん粉	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	玉ねぎ・干しいたけ	醤油・料理酒・中華だし	ハイハイン	ミルクボーロ	ミルクボーロ		
白菜のあおさ和え			白菜・人参・あおさのり	醤油・本みりん・だし					
2 水 麦入り軟飯	米(国産)・押麦		/a=+/41						
中華スープ フルーツ(オレンジ)			緑豆もやし・チンゲン菜・なす オレンジ	中華だし・醤油・塩					
きつねうどん	無塩やわらかうどん・砂糖	油揚げ	わかめ・青ねぎ・だし昆布	だし・醤油・本みりん・塩	野菜ハイハイン	しらす軟飯	米(国産)		
野菜炒め	油・砂糖		玉ねぎ・人参・ブロッコリー・しめじ	醤油・料理酒	20200	0 3 3 17.43	しらす		
3 木 フルーツ (バナナ)			バナナ						
白身魚と野菜の煮物		からすがれい	玉ねぎ	だし・醤油	ベビーせんべい	かぼちゃのミルク煮	かぼちゃ		
アスパラガスサラダ	油•砂糖		白菜・グリーンアスパラガス・きゅうり・コーン	醤油•酢	2 2/0 101	13 10 3 1- 03 2 70 3 111	スキムミルク		
4 金 にんじんきんぴら	油·砂糖		人参	だし・醤油・本みりん・料理酒					
軟飯	米(国産) さつま芋	±1.7 ф1.7	ルかき うのさたけ	だし					
味噌汁焼き鳥丼(軟飯)	米(国産)・油・砂糖・でん粉	赤みそ・白みそ鶏肉	小松菜・えのきたけ キャベツ・のり	醤油・本みりん・塩	ハイハイン	野菜ボーロ	野菜ボーロ		
ブロッコリーの中華和え	水色层/油 砂棉 C70粉	Male	ブロッコリー・人参	醤油・本みりん・中華だし	7117112	封未小 口	3,7/1 0		
5 土 味噌汁		生揚げ・赤みそ・白みそ	緑豆もやし・青ねぎ	だし					
豆腐と野菜の煮物		豆腐	玉ねぎ・黄ピーマン	だし・醤油	野菜ハイハイン	おこさませんべい	おこさませんべい		
ひじきとほうれん草の和え物	砂糖	77 US	切干大根・ほうれん草・人参・ひじき	醤油・塩	お木バーバーン	03CG&G/0. (V)	35CC&E70 (01		
7月軟飯	米(国産)								
味噌汁		油揚げ・赤みそ・白みそ	白菜・まいたけ	だし					
フルーツ (みかん) 豚肉のチャプチェ	緑豆春雨・油・砂糖	豚肉	みかん(缶詰) 玉ねぎ・緑豆もやし・ピーマン・赤ピーマン	醤油・本みりん・料理酒	ベビーせんべい	パインかん	寒天・砂糖		
高野豆腐の煮物	砂糖	凍り豆腐	人参・さやいんげん		ハローはんべい	MA JIJM	おろしパイン		
8 火 軟飯	米(国産)	N 2 32 1/3	7(5) (2 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1				00 3 07 1 1 3		
味噌汁	おつゆ麩	赤みそ・白みそ	わかめ・青ねぎ	だし					
フルーツ(煮りんご)	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)		りんご	塩	ハイハイン	野菜ボーロ	野菜ボーロ		
白身魚のマヨネーズ焼 チンゲン菜とキャベツの塩昆布和え	小麦粉・油・マコネースタイプ(卵小使用)	/\\\\\	チンゲン菜・キャベツ・人参・塩昆布	<u></u>	ハイハイン	野米小一口	野来小一口		
9 水 蒸かぼちゃ			かぽちゃ	塩					
軟飯	米(国産)								
すまし汁	米(国産)・押麦・油	豆腐	えのきたけ・みつば 玉ねぎ・人参・しめじ	だし・醤油・塩 ハヤシフレーク・トマトケチャップ	野菜ハイハイン	バナナ蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖		
ポークハヤシ(軟飯) しらすと大根のサラダ	油・砂糖	からす	大根・きゅうり・プロッコリー		野采ハイハイン	ハナナ茶しハン	万麦材・ベーキングハンダー・砂棉 豆腐・パナナ		
10 木 フルーツ (黄桃)	78 47 476		黄桃(缶詰)	3/8 01			III 7 17 7		
ラロ ト服芸の老師		豆腐	白菜・ピーマン	だし・醤油	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	± \	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖		
□ □ 豆腐と野菜の煮物 □ □ もやしと小松菜のお浸し		立鸠	母来・ヒーマン 緑豆もやし・小松菜・人参	たし・醤油 醤油・本みりん・だし	ベビーせんべい	ホットケーキ	小麦粉・ベーキングハリター・砂糖 油・牛乳・いちごジャム		
11 金 さつま芋の甘煮	さつま芋・砂糖		THE CASE OF THE PARTY AND THE						
軟飯	米(国産)								
花麩の味噌汁	花麩	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・えのきたけ	だし、短伸・大刀の人・特	0.70.75	> 1 5 ± 5	S D D		
けんちんうどん きゅうりの梅風味和え	無塩やわらかうどん	生揚げ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 きゅうり・キャベツ・練り梅	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	ハイハイン	ミルクボーロ	ミルクボーロ		
12 土 フルーツ (オレンジ)			オレンジ	国/四 イップラ/0・/CO					
I I I I I I I I I I I I I I I I I I I	>h	(Kr.ch)	 白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜		mz++ 1) (1) (5)	+)=+++/ (**)	+>->-++/ ^*/ >		
八宝菜 焼かぼちゃ	油・でん粉 油	豚肉	日来・玉ねさ・人参・十しいにけ・チンケン来	中華だし・醤油・塩塩	野菜ハイハイン	おこさませんべい	おこさませんべい		
	米(国産)		7. 13. 7. 4	-1III					
味噌汁	巻麩	油揚げ・赤みそ・白みそ	わかめ	だし					
フルーツ(煮りんご)			りんご						
白身魚とじゃが芋の磯煮	じゃが芋	白糸たら	あおさのり キャベツ・人参・グリーンアスパラガス	だし・醤油 醤油・酢	ベビーせんべい	フルーツポンチ	寒天・砂糖みかん(生計)・パイン(生計)		
キャベツサラダ 15 火 ビーフンソテー	油・砂糖ビーフン・油		玉ねぎ・赤ピーマン	醤油・酢 中華だし・塩			みかん(缶詰)・パイン(缶詰)		
軟飯	米(国産)			, _,					
すまし汁			大根・ほうれん草・えのきたけ	だし・醤油・塩					

曜	献立名			主な材料と体内での働き		午前おやつ		おやつ(午後)
\Box	MV 工名	主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	干削のやう	献立	材料
	鶏ひき肉と豆腐の煮物	油·砂糖	鶏ひき肉・豆腐	玉ねぎ・人参	だし・醤油・本みりん	ハイハイン	野菜ボーロ	野菜ボーロ
	ブロッコリーともやしのおかか和え		かつお節	ブロッコリー・緑豆もやし	醤油・本みりん・だし			
水	麦入り軟飯	米(国産) • 押麦						
	味噌汁		赤みそ・白みそ	かぼちゃ・わかめ・青ねぎ	だし			
	フルーツ (バナナ)			バナナ				
	鶏ミンチと野菜のうどん	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉	玉ねぎ・赤ピーマン	だし・醤油	野菜ハイハイン	みそ軟飯	米(国産)
	さつま芋の旨煮	さつま芋			だし・醤油	200000000000000000000000000000000000000	-> = 7.44	赤みそ
木	チンゲン菜と人参の煮浸し	22313		チンゲン菜・人参	だし・醤油			3.57 €
	ランテン本とバラの無反じ			3 2 3 2 3 1 3 1 3				
	豆腐と野菜の煮物		豆腐	玉ねぎ・ピーマン	だし・醤油	ベビーせんべい	蒸さつま芋	さつま芋
	ほうれん草としらすのサラダ	油•砂糖	しらす	ほうれん草・コーン・緑豆もやし	醤油・酢	C C/0 .V1	mc 200 j	2363
全	軟飯	米(国産)		10.51.00 = 5 MARES (10				
317	スープ	八 国 庄 /		カリフラワー・グリーンアスパラガス・まいたけ	チキンフンハノメ			
	フルーツ (パイン)			パイン(缶詰)	712227			
	サケ三色丼(軟飯)	米(国産)・砂糖・油	さけ	コーン・小松菜	醤油・本みりん・塩・だし	ハイハイン	おこさませんべい	おこさませんべい
		砂糖	油揚げ	白菜・人参	醤油・本みりん・だし	711717	00CGGG/0/VI	35CG& 670. (V)
+	場げと白菜の煮浸し	u> 170	赤みそ・白みそ	大根・えのきたけ・青ねぎ				
Τ.	味噌汁		<i>小の</i> つで・日かて	八依・んりさたり・自ねさ	1.0			
1	が ナナコ. 1. 07 + の 土 4b		値がキカ(ナナル)	エわぎ、キピ コン	##1 - ##Fbth	mp++ 1) (1) (5)	> 1 D # 0	ミルクボーロ
1	鶏ささみと野菜の煮物		鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・赤ピーマン	だし・醤油	野菜ハイハイン	ミルクボーロ	ミルンホーロ
	花野菜の和え物	Talvalet) + 10 = re	プロッコリー・カリフラワー	醤油・本みりん・だし			
月	高野豆腐と昆布の煮物	砂糖	凍り豆腐	細切昆布・人参	だし・醤油・本みりん			
	軟飯	米(国産)						
	味噌汁	おつゆ麩	赤みそ・白みそ	かぽちゃ・ほうれん草	だし			
	焼きそば	ラーメン・油・でん粉	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜	料理酒・中濃ソース・とんかつソース・醤油	ベビーせんべい	じゃこお焼き	米(国産)・しらす・あおさのり
	ひじきとさつま芋の煮物	さつま芋・砂糖	生揚げ	ひじき・さやえんどう	だし・醤油・料理酒			醤油・油
火	味噌汁		赤みそ・白みそ	白菜・しめじ・青ねぎ	だし			
	フルーツ (バナナ)			バナナ				
	白身魚の甘辛焼	砂糖•油	ホキ		醤油・料理酒	ハイハイン	野菜ボーロ	野菜ボーロ
	いんげんのそぼろ炒め	油•砂糖	鶏ひき肉	さやいんげん・人参・玉ねぎ	醤油・本みりん・料理酒・だし			
水	小松菜と白菜のお浸し			小松菜・白菜・えのきたけ	醤油・本みりん・だし			
	軟飯	米(国産)						
	味噌汁		赤みそ・白みそ	かぼちゃ・大根・青ねぎ	だし			
	クリームシチュー	じゃが芋・油	鶏肉・牛乳	人参・玉ねぎ・グリンピース	クリームシチューミックス	野菜ハイハイン	お楽しみケーキ(黄桃)卵・バターなし	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油
	プロッコリーと白菜のサラダ	油・砂糖	7,50	ブロッコリー・白菜・黄ピーマン	酢・醤油	23/2/////		豆腐・黄桃(缶詰)・ホイップクリーム・粉糖
*	軟飯	米(国産)			61 6/6			立場 実成出版 ハイフフフラ ユ 物が
1	オレンジかん	砂糖		寒天・オレンジジュース				
	オレンシがん	リチャル		巻人・カレフラフュー人				
\vdash	豚肉と野菜の五目炒め	油•砂糖	豚肉	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・しめじ	醤油・本みりん・料理酒	ベビーせんべい	いちごゼリー	いちごゼリーの素
1		注出 ● 194 村書 マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	豚肉 チーズ	グリンピース	西畑・平のツ/0・科珪冶	ハローはかべい	いりことリー	いうことソーの糸
_	マカロニサラダ		- - A	シップに一人				
一五	軟飯	米(国産)	/파티(로 보기 건 변기 건	totut	+-1			
	味噌汁	さつま芋	油揚げ・赤みそ・白みそ	わかめ	だし			
	フルーツ(黄桃)			黄桃(缶詰)	1 44 14 14 15 15			
	ツナチャーハン(軟飯)	米(国産)・油	ツナフレーク	玉ねぎ・ピーマン	中華だし・塩・醤油	ハイハイン	がんばれ野菜家族	がんばれ野菜家族
	中華サラダ	砂糖		大根・キャベツ・人参	醤油・酢・本みりん			
±	中華スープ			緑豆もやし・コーン・小松菜	中華だし・醤油・塩			
1								
	鶏ミンチと野菜の煮物		鶏ひき肉	人参・キャベツ	だし・醤油	野菜ハイハイン	おこさませんべい	おこさませんべい
1	うす揚げとブロッコリーのお浸し		油揚げ	ブロッコリー	醤油・本みりん・だし			
月	軟飯	米(国産)						
1	味噌汁		赤みそ・白みそ	チンゲン菜・玉ねぎ・わかめ	だし			
1	フルーツ(オレンジ)			オレンジ				
+	鶏肉のバーベキューソース	小麦粉・油・砂糖・でん粉	鶏肉		塩・赤ワイン(料理用)・ウスターソース・トマトケチャップ・醤油・チキンコンソ:	・ハイハイン	ミルクボーロ	ミルクボーロ
	滅るのパーパイュージース 蒸さつま芋	さつま芋	Viel. 7			,,,,,,,	~/v > /\\	2/42/11
Jk.		マヨネーズタイプ(卵不使用)		コーン・きゅうり・人参				
小	ころころサラダ			コーン・さゆうり・人参				
	軟飯	米(国産)		D# +11+1+ #5*	T+\/7\0\/			
		1	1	白菜・まいたけ・青ねぎ	チキンコンソメ			
	スープ			Est divises is like				Objection
	スーノ			<u> </u>	栄養価 平均栄養価	エネルギー 261Kcal	たんぱく質 9.3g	脂質 カルシウム 4.9g 88mg

[☆] 栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



2025年4月 赤坂台こども園 メニュー(後期)









3		
10	200	

曜 献立名			主な材料と体内での働き		午前おやつ		おやつ(午後)
B WYZZ	主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	牛削めやり	献立	材料
鶏ミンチとじゃが芋の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 火 5倍がゆ	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉	ブロッコリー・人参	だし・醤油 だし・醤油	ベビーせんべい	りんごのコンポート	りんご 砂糖
味噌汁	不(国)生)	赤みそ	小松菜・玉ねぎ	だし			
豆腐と野菜の煮物 白菜の磯煮 水 5倍がゆ	米(国産)	豆腐	玉ねぎ・人参 白菜・あおさのり	だし・醤油だし・醤油	ハイハイン	ミルクボーロ	ミルクボーロ
スープ			チンゲン菜・なす	だし・塩			
鶏ささみと野菜のうどん ブロッコリーと人参の煮浸し オ フルーツ (バナナ)	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉(ささみ)	かぼちゃ・玉ねぎ ブロッコリー・人参 バナナ	だし・醤油だし・醤油	野菜ハイハイン	しらす5倍がゆ	米(国産) しらす
白身魚と野菜の煮物 白菜と人参の煮浸し 金 5倍がゆ	米(国産)	からすがれい	玉ねぎ 白菜・人参	だし・醤油 だし・醤油	ベビーせんべい	かぼちゃのミルク煮	かぼちゃ スキムミルク
味噌汁	さつま芋	赤みそ	小松菜	だし			
鶏ミンチと野菜の煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し 土 5倍がゆ	米(国産)	鶏ひき肉	人参・キャベツ プロッコリー・玉ねぎ	だし・醤油だし・醤油	ハイハイン	野菜ボーロ	野菜ポーロ
味噌汁		赤みそ	大根・青ねぎ	だし			
豆腐と野菜の煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 月 5倍がゆ	米(国産)	豆腐	玉ねぎ・黄ビーマン ほうれん草・人参	だし・醤油だし・醤油	野菜ハイハイン	おこさませんべい	おこさませんべい
味噌汁	巻麩	赤みそ	白菜	だし	2012 111 2013	10 (= 0 = 2 : 10	10 / =
鶏ささみと野菜の煮物 大根と人参の煮物 火 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) おつゆ麩	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・ピーマン 大根・人参 青ねぎ	だし・醤油だし・醤油	ベビーせんべい	りんごのコンポート	砂 糖
白身魚とチンゲン菜の煮物		白糸たら	チンゲン菜・キャベツ	だし・醤油	ハイハイン	野菜ボーロ	野菜ボーロ
かぼちゃの旨煮 5倍がゆ スープ	米(国産)	豆腐	かぼちゃ	だし・醤油だし・塩			
鶏ミンチと野菜の煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し 木 5倍がゆ	米(国産)	鶏ひき肉	大根・人参 ブロッコリー・玉ねぎ	だし・醤油だし・醤油	野菜ハイハイン	フルーツ(バナナ)	バナナ
スープ 豆腐と野菜の煮物	そうめん	豆腐	ほうれん草	だし・醤油	ベビーせんべい	トマトのコンポート	
小松菜と人参の煮浸し 5倍がゆ	米(国産)		小松菜•人参	だし・醤油	VE-EW/(II	トイトのコンバート	砂糖
味噌汁	巻数 無塩やわらかうどん	赤みそからすがれい	玉ねぎ 大根・人参	だし・醤油	ハイハイン	ミルクボーロ	ミルクボーロ
無人りつこん キャベツと玉ねぎの磯煮 土 フルーツ (オレンジ)		I W FOR EC C.	人候・人参 キャベツ・玉ねぎ・あおさのり オレンジ	だし・醤油	רא די אין	נו-אוליטוב	
鶏ささみと野菜の煮物 かぼちゃの旨煮 月 5倍がゆ	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・人参 かぼちゃ	だし・醤油だし・醤油	野菜ハイハイン	おこさませんべい	おこさませんべい
味噌汁	巻麩	赤みそ	玉ねぎ	だし			
白身魚とじゃが芋の磯煮 キャベツと人参の煮浸し 火 5倍がゆ	じゃが芋 米(国産)	白糸たら	あおさのり キャベツ・人参	だし・醤油だし・醤油	ベビーせんべい	フルーツ(バナナ)	バナナ
スープ			大根・ほうれん草	だし・塩			

日曜				主な材料と体内での働き					おやつ(午後)
日曜日日	献立名	主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	7	その他	午前おやつ	献立	材料
	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーの煮浸し		豆腐	玉ねぎ・人参 ブロッコリー	だし・醤油 だし・醤油		ハイハイン	野菜ボーロ	野菜ボーロ
16 JK	5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	赤みそ	かぼちゃ・青ねぎ	だし				
17 木	鶏ミンチと野菜のうどん さつま芋の旨煮 チンゲン菜と人参の煮浸し	無塩やわらかうどん さつま芋	鶏ひき肉	玉ねぎ・赤ピーマン チンゲン菜・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・醤油		野菜ハイハイン	みそ入り5倍がゆ	米国産)赤みそ
18 金	豆腐と野菜の煮物 ほうれん草としらすの煮浸し 5倍がゆ スープ	米(国産)	豆腐 しらす	玉ねぎ・ピーマン ほうれん草 カリフラワー・人参	だし・醤油 だし・醤油		ベビーせんべい	蒸さつま芋	さつま芋
19 ±	白身魚と小松菜の煮物 白菜と人参の煮浸し 5倍がゆ	米(国産)	からすがれい	小松菜白菜・人参	だし・醤油 だし・醤油		ハイハイン	おこさませんべい	おこさませんべい
	味噌汁		赤みそ	大根・青ねぎ	だし				
21 月	鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーとカリフラワーの煮浸し 5倍がゆ	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	玉ねぎ・赤ピーマンブロッコリー・カリフラワー	だし・醤油 だし・醤油 だし		野菜ハイハイン	ミルクボーロ	ミルクボーロ
	味噌汁	おつゆ麩		ほうれん草					
22 火	鶏ミンチと野菜のうどん さつま芋と玉ねぎの煮物 フルーツ (バナナ)	無塩やわらかうどんさつま芋	鶏ひき肉	人参・チンゲン菜 玉ねぎ バナナ	だし・醤油だし・醤油		ベビーせんべい	あおさ入り5倍がゆ	米国産りあおさのり
23 水	白身魚と野菜の煮物 小松菜と白菜の煮浸し 5倍がゆ	米(国産)	白糸たら	人参・玉ねぎ 小松菜・白菜	だし・醤油 だし・醤油		ハイハイン	野菜ボーロ	野菜ボーロ
	味噌汁		赤みそ	かぼちゃ・大根	だし				
24 木	鶏ささみとじゃが芋の磯煮 ブロッコリーとパプリカの煮浸し 5倍がゆ	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	あおさのり ブロッコリー・黄ピーマン	だし・醤油だし・醤油		野菜ハイハイン	にんじんのスープ煮	人参 だし
	スープ			人参・玉ねぎ	だし・塩				
25 金	豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻麸・さつま芋	京協	玉ねぎ・人参 ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油		ベビーせんべい	りんごのコンポート	のんご 砂糖
		25.078 チ		Th# 18 7V			0.40.40.	m7 ++ +*	野菜ボーロ
26 土	白身魚とピーマンの煮物 キャベツと人参の煮浸し 5倍がゆ	米(国産)	からすがれい	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参	だし・醤油だし・醤油		ハイハイン	野菜ボーロ	野米小一口
	スープ			大根・小松菜	だし・塩				
28 月	鶏ミンチと野菜の煮物 ブロッコリーの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	鶏ひき肉	人参・キャベツ ブロッコリー チンゲン菜・玉ねぎ	だし・醤油だし・醤油		野菜ハイハイン	がんぱれ野菜家族	がんばれ野菜家族
	鶏ささみと野菜の煮物	*>==	鶏ひき肉(ささみ)	人参・玉ねぎ	だし・醤油		ハイハイン	おこさませんべい	おこさませんべい
30 水	さつま芋の煮物 5倍がゆ スープ	さつま芋 米(国産)		白菜・青ねぎ	だし・醤油だし・塩				
						栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質 カルシウム
	※ 献立の一部を変更することもありますの	りで、ご了承下さい。				平均栄養価	123Kcal	6.8g	1.0g 90mg

[☆] 栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



2025年4月 赤坂台こども園 メニュー(中期)









※そば・	・落花生・魚卵	・甲殻類・軟体類	・貝類・キウイフルーツ・	ゼラチンの入った食材は使用しておりません。

日曜	***			主な材料と体内での働き			おやつ(午後)
付日	献立名	主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	献立	材料
1 1/2	鶏ミンチとじゃが芋の煮物 プロッコリーと人参の煮浸し 7倍がゆ	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉	プロッコリー・人参	だし・醤油 だし・醤油	りんごのコンポート	りんご 砂糖
	味噌汁	不(四庄)	赤みそ	小松菜・玉ねぎ	だし		
2 1k	豆腐と野菜の煮物 白菜の磯煮 7倍がゆ	米(国産)	豆腐	玉ねぎ・人参 白菜・あおさのり	だし・醤油だし・醤油	ミルクボーロ	ミルクボーロ
	スープ		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	チンゲン菜・なす	だし・塩	1.5. + 7.19.69.6	N/ (同本)
3 木	鶏ささみと野菜のうどん ブロッコリーと人参の煮浸し フルーツ (バナナ)	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉(ささみ)	かぼちゃ・玉ねぎ ブロッコリー・人参 バナナ	だし・醤油だし・醤油	しらすて倍がゆ	米(国産) しらす
4 金	白身魚と野菜の煮物 白菜と人参の煮浸し 7倍がゆ	米(国産)	からすがれい	玉ねぎ 白菜・人参	だし・醤油だし・醤油	かぼちゃのミルク煮	かぼちゃ スキムミルク
	味噌汁	さつま芋	赤みそ	小松菜	だし	07+++12	(my+++2) (my++2) (my+2) (my++2) (my+2) (my+2) (my+2) (my+2) (my
5 ±	鶏ミンチと野菜の煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し 7倍がゆ	米(国産)	鶏ひき肉	人参・キャベツブロッコリー・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油	野菜ボーロ	野菜ボーロ
	味噌汁		赤みそ	大根・青ねぎ	だし・醤油	おこささせんがい	おこさませんべい
7 月	豆腐と野菜の煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻麩	赤みそ	正ねる・典に「マン ほうれん草・人参 白菜	だし・醤油だし・醤油	おこさませんべい	00000 070 WI
	鶏ささみと野菜の煮物		鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・ピーマン	だし・醤油	りんごのコンポート	りんご
8 火	大根と人参の煮物 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) おつゆ麩	赤みそ	大根・人参	だし・醤油 だし		砂糖
	白身魚とチンゲン菜の煮物 かぼちゃの旨煮	W(=+)	白糸たら	チンゲン菜・キャベツ かぼちゃ	だし・醤油 だし・醤油	野菜ボーロ	野菜ボーロ
9 水	7倍がゆ スープ	米(国産)	豆腐	人参	だし・塩		
10 木	鶏ミンチと野菜の煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し 7倍がゆ	米(国産)	鶏ひき肉	大根・人参 ブロッコリー・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油	フルーツ(バナナ)	バナナ
	スープ	そうめん		ほうれん草	だし・塩		
11 金	豆腐と野菜の煮物 小松菜と人参の煮浸し 7倍がゆ	米(国産)	豆腐	白菜・ピーマン 小松菜・人参	だし・醤油だし・醤油	トマトのコンポート	砂糖
	味噌汁	巻麩	赤みそ	玉ねぎ	だし		
12 ±	魚入りうどん キャベツと玉ねぎの磯煮 フルーツ (オレンジ)	無塩やわらかうどん	からすがれい	大根・人参 キャベツ・玉ねぎ・あおさのり オレンジ	だし・醤油だし・醤油	ミルクボーロ	ミルクボーロ
14 P	鶏ささみと野菜の煮物 かぼちゃの旨煮 7倍がゆ	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・人参かぼちゃ	だし・醤油 だし・醤油	おこさませんべい	おこさませんべい
/5	味噌汁	巻麩	赤みそ	玉ねぎ	だし		
	白身魚とじゃが芋の磯煮 キャベツと人参の煮浸し	じゃが芋	白糸たら	あおさのり キャベツ・人参	だし・醤油 だし・醤油	フルーツ (バナナ)	バナナ
15 火	て倍がゆ スープ	米(国産)		大根・ほうれん草	だし・塩		

日 曜				主な材料と体内での働き			おやつ(午後)
4 日	献立名	主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	献立	材料
16 7	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーの煮浸し イ 7倍がゆ 味噌汁	米(国産)	豆腐	玉ねぎ・人参 ブロッコリー かぼちゃ・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油	野菜ボーロ	野菜ボーロ
17 木	鶏ミンチと野菜のうどん さつま芋の旨煮 「チンゲン菜と人参の煮浸し	無塩やわらかうどんさつま芋	鶏ひき肉	玉ねぎ・赤ピーマン チンゲン菜・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・醤油	みそ入り7倍がゆ	米(国産) 赤みそ
18 金	豆腐と野菜の煮物 ほうれん草としらすの煮浸し 7 倍がゆ スープ	米(国産)	豆腐 しらす	玉ねぎ・ピーマン ほうれん草 カリフラワー・人参	だし・醤油 だし・醤油	蒸さつま芋	さつま芋
19 ±	白身魚と小松菜の煮物 白菜と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産)	からすがれい 赤みそ	小松菜 白菜・人参 大根・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油	おこさませんべい	おこさませんべい
21 月	鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーとカリフラワーの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) おつゆ麩	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	玉ねぎ・赤ピーマン ブロッコリー・カリフラワー ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし	ミルクボーロ	ミルクボーロ
22	鶏ミンチと野菜のうどん さつま芋と玉ねぎの煮物 フルーツ (バナナ)	無塩やわらかうどん さつま芋	鶏ひき肉	人参・チンゲン菜 玉ねぎ バナナ	だし・醤油だし・醤油	あおさ入り7倍がゆ	米(国産) あおさのり
23 水	白身魚と野菜の煮物 小松菜と白菜の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産)	白糸たら	人参・玉ねぎ 小松菜・白菜 かぼちゃ・大根	だし・醤油 だし・醤油	野菜ポーロ	口一九菜理
24 木	鶏ささみとじゃが芋の磯煮 ブロッコリーとパブリカの煮浸し 7 倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	あおさのり ブロッコリー・黄ピーマン 人参・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	にんじんのスープ煮	人参だし
25 金	豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の煮浸し 2 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻麩・さつま芋	豆腐赤みそ	玉ねぎ・人参 ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油	りんごのコンポート	りんご砂糖
e ±	白身魚とピーマンの煮物 キャベツと人参の煮浸し 7 倍がゆ スープ	米(国産)	からすがれい	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参 大根・小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ポーロ	野菜ボーロ
28 月	鶏ミンチと野菜の煮物 ブロッコリーの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産)	鶏ひき肉 赤みそ	人参・キャベツ ブロッコリー チンゲン菜・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	がんばれ野菜家族	がんばれ野菜家族
30 /	鶏ささみと野菜の煮物 さつま芋の煮物 7倍がゆ スープ	さつま芋 米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	人参・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	おこさませんべい	おこさませんべい
	ツ おさの 如ち亦事オファレナ・	ちいますので ごつごエナい	1		栄養価 エネルギー	たんぱく質	脂質 カルシウム
	※ 献立の一部を変更することも	めりますので、こ子承下さい。			平均栄養価 85Kcal	5.4g	0.8g 54mg



2025年4月 赤坂台こども園 メニュー(初期)









※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

В	曜	献立名	主な材料と体内での働き			
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの その他	
1	火	ブロッコリーのペースト じゃが芋のペースト 10倍がゆ	じゃが芋 米(国産)		ブロッコリー	
2	水	豆腐のペースト 人参のペースト 1 O倍がゆ	米(国産)	豆腐	人参	
3	木	かぼちゃのペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ	米(国産)		かぼちゃ 玉ねぎ	
4	金	白身魚のペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ	米(国産)	からすがれい	小松菜	
5	±	ブロッコリーのペースト 大根のペースト 10倍がゆ	米(国産)		ブロッコリー 大根	
7	月	ほうれん草のペースト 白菜のペースト 10倍がゆ	米(国産)		ほうれん草 白菜	
8	火	人参のペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ	米(国産)		人参 玉ねぎ	
9	水	豆腐のペースト かぼちゃのペースト 1 O 倍がゆ	米(国産)	豆腐	かぼちゃ	
10	木	ブロッコリーのペースト 大根のペースト 10倍がゆ	米(国産)		ブロッコリー 大根	
11	金	豆腐のペースト 小松菜のペースト 1 O 倍がゆ	米(国産)	豆腐	小松菜	
12	±	人参のペースト 大根のペースト 10倍がゆ	米(国産)		大根	
14	月	かぼちゃのペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ	米(国産)		かぼちゃ 玉ねぎ	
15	火	じゃが芋のペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ	じゃが芋 米(国産)		ほうれん草	

П	曜		主な材料と体内での働き				
付		献立名	主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの			
16	水	豆腐のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ	米(国産)	豆腐	ブロッコリー		
17	木	チンゲン菜のペースト さつま芋のペースト 10倍がゆ	さつま芋 米(国産)		チンゲン菜		
18	金	豆腐のペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ	米(国産)	豆腐	ほうれん草		
19	±	白身魚のペースト 小松菜のペースト 1 O倍がゆ	米(国産)	からすがれい	小松菜		
21	月	ブロッコリーのペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ	米(国産)		ブロッコリー 玉ねぎ		
22	火	さつま芋のペースト 人参のペースト 10倍がゆ	さつま芋 米(国産)		人参		
23	水	小松菜のペースト 玉ねぎのペースト 1 O 倍がゆ	米(国産)		小松菜 玉ねぎ		
24	木	じゃが芋のペースト 人参のペースト 1 O倍がゆ	じゃが芋 米(国産)		人参		
25	金	豆腐のペースト ほうれん草のペースト 1 O倍がゆ	米(国産)	豆腐	ほうれん草		
26	土	白身魚のペースト 小松菜のペースト 1 O倍がゆ	米(国産)	からすがれい	小松菜		
28	月	玉ねぎのペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ	米(国産)		玉ねぎ ブロッコリー		
30	水	さつま芋のペースト 人参のペースト 10倍がゆ	さつま芋 米(国産)		人参		
					アウロ セ た/ I デノ55 Db.55 カロンカイ		

0.4g

20mg

平均栄養価

39Kcal