



2026年1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



日付 曜日	献立名	主な材料と体内での働き				献立	おやつ(午後) 材料
		主に熱や力のものになるもの	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		
5 月	新春ちらし寿司 切干大根の煮物 花麩のすまし汁 フルーツ（みかん）	米(国産)・砂糖・油 油・砂糖 花麩	鶏ひき肉・凍り豆腐・桜でんぶ ちくわ	干しいたけ・さやえんどう 切干大根・人参 ほうれん草・わかめ みかん(缶詰)	酢・塩・醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
6 火	アジの煮付け 焼かぼちゃ ハムと小松菜のソテー ごはん 味噌汁	砂糖 油 油 米(国産)	あじ ハム	しょうが かぼちゃ 小松菜・玉ねぎ・人参 白菜・青ねぎ	醤油・料理酒・だし 塩 チキンコンソメ だし	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 牛乳
7 水	鶏肉の唐揚げ ブロッコリーの中華和え がんもの煮物 ごはん 味噌汁	小麦粉・でん粉・油 調合ごま油 砂糖 米(国産) じゃが芋	鶏肉 がんもどき	しょうが ブロッコリー・赤ピーマン・コーン 人参・グリンピース ほうれん草・玉ねぎ	醤油・料理酒 醤油・本みりん・中華だし だし・醤油・料理酒 だし	パン 牛乳	パン 牛乳
8 木	ほうとう風うどん【山梨】 ひじきと高野豆腐の煮物 小松菜ともやしのお浸し フルーツ（バナナ）	うどん 砂糖	豚肉・赤みそ 凍り豆腐	かぼちゃ・大根・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 ひじき・人参・さやえんどう 小松菜・緑豆もやし バナナ	だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし	ごま塩おにぎり	米(国産)・黒ごま 塩
9 金	肉じゃが ちくわと胡瓜のサラダ 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	じゃが芋・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	牛肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 きゅうり・れんこん キャベツ・しめじ・水菜 オレンジ	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	チーズパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・チーズ 牛乳
10 土	豆腐入り中華丼 ほうれん草ともやしの和え物 中華スープ	米(国産)・油・でん粉	豚肉・豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・青ねぎ ほうれん草・緑豆もやし わかめ・ビーマン・えのきだけ	中華だし・醤油・塩 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
13 火	照焼ハンバーグ ポテトフライ ツナサラダ ごはん 味噌汁	油・砂糖・でん粉 ポテトフライ・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	ハンバーグ ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	プロッコリー・コーン・人参・レモン果汁 玉ねぎ・青ねぎ	醤油・本みりん・料理酒 塩 酢・塩・醤油 だし	ピーチゼリー 牛乳	ピーチゼリーの素 牛乳
14 水	豚肉と野菜のおかか炒め ひじきサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（りんご）	油・砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	豚肉・かつお節 卵 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ごぼう・ニラ ひじき・さやいんげん ほうれん草・まいだけ りんご	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん	パン 牛乳	パン 牛乳
15 木	白鳥魚のトマト煮 切干大根のハリハリ和え 焼かぼちゃ ごはん スープ	小麦粉・オリーブ油 調合ごま油・白ごま 油 米(国産)	ホキ 油揚げ	にんにく・トマトピューレ 切干大根・きゅうり・人参 かぼちゃ ビーマン・緑豆もやし・玉ねぎ	塩・トマトケチャップ・料理酒 醤油・酢・本みりん 塩 チキンコンソメ	ちんすこう 牛乳	小麦粉・油 砂糖・塩 牛乳
16 金	カレーライス ブロッコリーサラダ フルーツ（みかん）	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖	豚肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・白菜・コーン みかん	カレーフレーク（アレルゲンフリー） 酢・醤油	ハムチーズサンド 牛乳	食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) ハム・チーズ 牛乳
17 土	塩ラーメン 大根といんげんの中華和え フルーツ（バナナ）	ラーメン・油・調合ごま油 調合ごま油	豚肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参・キャベツ・チンゲン菜・にんにく 大根・さやいんげん・コーン バナナ	中華だし・塩・本みりん 醤油・本みりん・中華だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き					おやつ(午後)	
			主に熱や力のものとなるもの	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	
19 月	五日卯	カリフラワーのごま天ぶら 白菜と小松菜の梅風味和え ごはん 味噌汁	油・砂糖 小麦粉・白ごま・油 米(国産) おつゆ麺	卵・ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・干しいたけ・グリンピース カリフラワー 白菜・小松菜・練り梅 大根	醤油・本みりん・だし 塩 醤油・本みりん・だし だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
20 火	麻婆豆腐 中華サラダ ごはん 中華スープ フルーツ(黄桃)	油・砂糖・でん粉 砂糖・調合ごま油 米(国産)	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・赤みそ さつま揚げ	しょうが・にんにく・玉ねぎ きゅうり・人参・わかめ キャベツ・ビーマン・コーン 黄桃(缶詰)	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油・酢・本みりん 中華だし・醤油・塩	かぼちゃクッキー 牛乳	小麦粉・卵・バター 砂糖・かぼちゃ 牛乳		
21 水	牛肉ときのこのうどん ちくわとかぶのとろみ煮 ブロックリーともやしのあおさ和え フルーツ(パイン)	うどん 砂糖・でん粉 白ごま	牛肉 ちくわ	玉ねぎ・しめじ・えのきだけ・水菜・だし昆布 かぶ・人参 ブロックリー・緑豆もやし・あおさのり パイン(缶詰)	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし	パン 牛乳	パン 牛乳		
22 木	魯肉飯(ルーローファン)【台湾】 はるさめサラダ 中華スープ フルーツ(オレンジ)	米(国産)・調合ごま油・油・砂糖 緑豆芽商 さつま揚げ	豚肉	にんにく・しょうが・玉ねぎ・だけのこ・干しいたけ・人参・チングン菜 コーン・わかめ キャベツ・大根・さやいんげん オレンジ	醤油・料理酒・オイスターソース 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	はちみつ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・はちみつ 豆乳・油 牛乳		
23 金	サバの甘辛焼 蒸さつま芋 ビーンズチャップ 麦入りごはん 味噌汁	砂糖・油 さつま芋 米(国産)・押麦	さば 大豆 赤みそ・白みそ	しょうが 人参・玉ねぎ・グリンピース 白菜・えのきだけ・青ねぎ	醤油・料理酒 チキンコンソメ・トマトケチャップ だし	野菜パンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・野菜&果物ジュース 牛乳		
24 土	三色丼 じゃが芋のしらす煮 味噌汁	米(国産)・砂糖・油 じゃが芋・砂糖	鶏ひき肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・ほうれん草 玉ねぎ わかめ・水菜	醤油・本みりん・塩・だし だし・醤油・料理酒 だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳		
26 月	ガーリックチキン 三色サラダ 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	砂糖・バター 砂糖・オリーブ油 砂糖 米(国産)	鶏肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	にんにく カリフラワー・きゅうり・人参・レモン果汁 玉ねぎ・グリンピース 白菜・えのきだけ・青ねぎ	醤油・料理酒 酢・塩・醤油 醤油・だし だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳		
27 火	豚肉と根菜の煮物 チングン菜の菜種和え ごはん 味噌汁 フルーツ(パイン)	砂糖 調合ごま油 米(国産) おつゆ麺	豚肉 卵 油揚げ・赤みそ・白みそ	大根・れんこん・人参・玉ねぎ・さやいんげん チングン菜・キャベツ しめじ パイン(缶詰)	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	大學芋 牛乳	さつま芋・油 砂糖・黒ごま 牛乳		
28 水	★ 鶏肉とかぼちゃのグラタン 野菜サラダ ピラフ スープ りんごかん	油・バター・小麦粉・パン粉 砂糖・オリーブ油 米(国産)	鶏肉・牛乳・粉チーズ 砂糖	玉ねぎ・かぼちゃ・ドライバセリ きゅうり・人参・コーン・レモン果汁 赤ビーマン・ドライバセリ 緑豆もやし・ほうれん草・えのきだけ 寒天・おろしりんご	塩・チキンコンソメ 酢・塩 チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ	お楽しみケーキ(ヨーグルト) 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・バター 油・ヨーグルト・ホイップクリーム・パイン(缶詰)・粉糖 牛乳		
29 木	ハオユー豆腐 ツナとブロッコリーの中華和え ごはん 中華スープ フルーツ(パナナ)	油・砂糖・でん粉 調合ごま油 米(国産)	豆腐・豚肉 ツナフレーク	白菜・人参・まいだけ・ニラ ブロッコリー・コーン 黄ビーマン・玉ねぎ・かぶ バナナ	オイスターソース・醤油・中華だし 醤油・本みりん・中華だし 中華だし・醤油・塩	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳		
30 金	白身魚の竜田揚げ キャベツともやしの塩昆布和え 煮豆 麦入りごはん 味噌汁	砂糖・でん粉・油 砂糖 米(国産)・押麦 じゃが芋	ホキ 大豆 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・緑豆もやし・塩昆布 人参・さやいんげん 玉ねぎ・チングン菜	醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	みかんポンチ 牛乳	寒天・砂糖 みかん(缶詰) 牛乳		
31 土	きつねわかめうどん さつま揚げとブロッコリーの和え物 フルーツ(パイン)	うどん・砂糖	油揚げ さつま揚げ	わかめ・小松菜・玉ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・人参 パイン(缶詰)	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳		

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	534kcal	19.6g	17.3g	264mg

☆ 栄養価は、昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



迎春

2026年1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

日付 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)	
		主に熟や力のものになるもの	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
5 月	新春ちらし寿司 切干大根の煮物 花麩のすまし汁 フルーツ(みかん)	米(国産)・砂糖・油 油・砂糖 花麩	鶏ひき肉・凍り豆腐・桜でんぶ ちくわ	干しいたけ・さやえんどう 切干大根・人参 ほうれん草・わかめ みかん(缶詰)	酢・塩・醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩	ソフトせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
6 火	アジの煮付け 焼かぼちゃ ハムと小松菜のソテー ごはん 味噌汁	砂糖 油 油 米(国産)	あじ ハム	しょうが かぼちゃ 小松菜・玉ねぎ・人参	醤油・料理酒・だし 塩 チキンコンソメ	子どものラムネ	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 牛乳
7 水	鶏肉の唐揚げ ブロックリーの中華和え がんもの煮物 ごはん 味噌汁	小麦粉・でん粉・油 調合ごま油 砂糖 米(国産) じゃが芋	鶏肉 がんもどき 赤みそ・白みそ	しょうが ブロックリー・赤ピーマン・コーン 人参・グリンピース ほうれん草・玉ねぎ	醤油・料理酒 醤油・本みりん・中華だし だし・醤油・料理酒 だし	かっぱえびせん	パン 牛乳	パン 牛乳
8 木	ほうとう風うどん【山梨】 ひじきと高野豆腐の煮物 小松菜ともやしのお浸し フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん 砂糖	豚肉・赤みそ 凍り豆腐	かぼちゃ・大根・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 ひじき・人参・さやえんどう 小松菜・緑豆もやし バナナ	だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし	たべっ子ベイビーブリスケット	ごま塩おにぎり	米(国産)・黒ごま 塩
9 金	肉じゃが ちくわと胡瓜のサラダ 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	じゃが芋・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	牛肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 きゅうり・れんこん キャベツ・しめじ・水菜 オレンジ	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	ぱりんこ	チーズパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・チーズ 牛乳
10 土	豆腐入り中華丼 ほうれん草ともやしの和え物 中華スープ	米(国産)・油・でん粉	豚肉・豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・青ねぎ ほうれん草・緑豆もやし わかめ・ピーマン・えのきだけ	中華だし・醤油・塩 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
13 火	照焼ハンバーグ ポテトフライ ツナサラダ ごはん 味噌汁	油・砂糖・でん粉 ポテトフライ・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	ハンバーグ ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	プロックリー・コーン・人参・レモン果汁 玉ねぎ・青ねぎ	醤油・本みりん・料理酒 塩 酢・塩・醤油 だし	子どものラムネ	ピーチゼリー 牛乳	ピーチゼリーの素 牛乳
14 水	豚肉と野菜のおかか炒め ひじきサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	油・砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	豚肉・かつお節 卵 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ごぼう・ニラ ひじき・さやいんげん ほうれん草・まいたけ りんご	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん だし	かっぱえびせん	パン 牛乳	パン 牛乳
15 木	白身魚のトマト煮 切干大根のハリハリ和え 焼かぼちゃ ごはん スープ	小麦粉・オリーブ油 調合ごま油・白ごま 油 米(国産)	ホキ 油揚げ	にんにく・トマトピューレ 切干大根・きゅうり・人参 かぼちゃ ピーマン・緑豆もやし・玉ねぎ	塩・トマトケチャップ・料理酒 醤油・酢・本みりん 塩 チキンコンソメ	たべっ子ベイビーブリスケット	ちんすこう 牛乳	小麦粉・油 砂糖・塩 牛乳
16 金	カレーライス ブロックリーサラダ フルーツ(みかん)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖	豚肉	玉ねぎ・人参 ブロックリー・白菜・コーン みかん	カレーフレーク(アレルゲンフリー) 酢・醤油	ぱりんこ	ハムチーズサンド 牛乳	食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) ハム・チーズ 牛乳
17 土	塩ラーメン 大根といんげんの中華和え フルーツ(バナナ)	ラーメン・油・調合ごま油 調合ごま油	豚肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参・キャベツ・チンゲン菜・にんにく 大根・さやいんげん・コーン バナナ	中華だし・塩・本みりん 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 牛乳	市販菓子 牛乳

日付	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)	
			主に熟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
19 月	五目卵 カリフラワーのごま天ぷら 白菜と小松菜の梅風味和え ごはん 味噌汁	油・砂糖 小麦粉・白ごま・油 米(国産) おつゆ麺	卵・ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・干しいたけ・グリンピース カリフラワー 白菜・小松菜・練り梅 大根	醤油・本みりん・だし 塩 醤油・本みりん・だし だし	ソフトせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
20 火	麻婆豆腐 中華サラダ ごはん 中華スープ フルーツ(黄桃)	油・砂糖・でん粉 砂糖・調合ごま油 米(国産)	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・赤みそ さつま揚げ	しょうが・にんにく・玉ねぎ きゅうり・人参・わかめ キャベツ・ピーマン・コーン 黄桃(缶詰)	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油・酢・本みりん 中華だし・醤油・塩	こどものラムネ	かぼちゃクッキー 牛乳	小麦粉・卵・バター 砂糖・かぼちゃ 牛乳	
21 水	牛肉ときのこのうどん ちくわとかぶのとろみ煮 ブロッコリーともやしのあおさ和え フルーツ(パイン)	無塩やわらかうどん 砂糖・でん粉 白ごま	牛肉 ちくわ	玉ねぎ・しめじ・えのきだけ・水菜・だし昆布 かぶ・人参 ブロッコリー・緑豆もやし・あおさのり パイン(缶詰)	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし	かっぱえびせん	パン 牛乳	パン 牛乳	
22 木	魯肉飯(ルーローファン)【台湾】 はるさめサラダ 中華スープ フルーツ(オレンジ)	米(国産)・調合ごま油・油・砂糖 绿豆春雨・調合ごま油・砂糖・白ごま	豚肉 さつま揚げ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・だけのこ・干しいたけ・人参・チキン丼 コーン・わかめ キャベツ・大根・さやいんげん オレンジ	醤油・料理酒・オイスターソース 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	たべっ子ペイビーピスケット	はちみつ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・はちみつ 豆乳・油 牛乳	
23 金	サバの甘辛焼 蒸さつま芋 ピーンズチャップ 麦入りごはん 味噌汁	砂糖・油 さつま芋 米(国産)・押麦	さば 大豆 赤みそ・白みそ	しょうが 人参・玉ねぎ・グリンピース 白菜・えのきだけ・青ねぎ	醤油・料理酒 チキンコンソメ・トマトケチャップ だし	ぱりんこ	野菜パンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・野菜&果物ジュース 牛乳	
24 土	三色丼 じゃが芋のしらす煮 味噌汁	米(国産)・砂糖・油 じゃが芋・砂糖	鶏ひき肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・ほうれん草 玉ねぎ わかめ・水菜	醤油・本みりん・塩・だし だし・醤油・料理酒 だし	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
26 月	ガーリックチキン 三色サラダ 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	砂糖・バター 砂糖・オリーブ油 砂糖 米(国産)	鶏肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	にんにく カリフラワー・きゅうり・人参・レモン果汁 玉ねぎ・グリンピース 白菜・えのきだけ・青ねぎ	醤油・料理酒 酢・塩・醤油 醤油・だし だし	ソフトせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
27 火	豚肉と根菜の煮物 チンゲン菜の菜種和え ごはん 味噌汁 フルーツ(パイン)	砂糖 調合ごま油 米(国産) おつゆ麺	豚肉 卵 油揚げ・赤みそ・白みそ	大根・れんこん・人参・玉ねぎ・さやいんげん チンゲン菜・キャベツ しめじ パイン(缶詰)	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	こどものラムネ	大学芋 牛乳	さつま芋・油 砂糖・黒ごま 牛乳	
28 水	★鶏肉とかぼちゃのグラタン 野菜サラダ ピラフ スープ りんごかん	油・バター・小麦粉・パン粉 砂糖・オリーブ油 米(国産) 砂糖	鶏肉・牛乳・粉チーズ	玉ねぎ・かぼちゃ・ドライパセリ きゅうり・人参・コーン・レモン果汁 赤ピーマン・ドライパセリ 緑豆もやし・ほうれん草・えのきだけ 寒天・おろしりんご	塩・チキンコンソメ 酢・塩 チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ	かっぱえびせん	お楽しみケーキ(ヨーグルト) 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・バター 油・ヨーグルト・ホイップクリーム・パイン(缶詰)・粉糖 牛乳	
29 木	ハオユー豆腐 ツナとブロッコリーの中華和え ごはん 中華スープ フルーツ(バナナ)	油・砂糖・でん粉 調合ごま油 米(国産)	豆腐・豚肉 ツナフレーク	白菜・人参・まいだけ・ニラ ブロッコリー・コーン 黄ピーマン・玉ねぎ・かぶ バナナ	オイスターソース・醤油・中華だし 醤油・本みりん・中華だし 中華だし・醤油・塩	たべっ子ペイビーピスケット	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
30 金	白身魚の竜田揚げ キャベツともやしの塩昆布和え 煮豆 麦入りごはん 味噌汁	砂糖・でん粉・油 砂糖 米(国産)・押麦 じゃが芋	ホキ 大豆 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・緑豆もやし・塩昆布 人参・さやいんげん 玉ねぎ・チングン菜	醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	ぱりんこ	みかんポンチ 牛乳	寒天・砂糖 みかん(缶詰) 牛乳	
31 土	きつねわかめうどん さつま揚げとブロッコリーの和え物 フルーツ(パイン)	無塩やわらかうどん・砂糖	油揚げ さつま揚げ	わかめ・小松菜・玉ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・人参 パイン(缶詰)	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 牛乳	市販菓子 牛乳	

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価
エネルギー
たんぱく質
脂質
カルシウム
平均栄養価
456kcal
16.1g
14.8g
236mg

☆ 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。



2026年1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。

日付 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)	
		主に熟や力のものになるもの	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
5 月	新春ちらし寿司(軟飯) 切干大根の煮物 花麩のすまじけ フルーツ(みかん)	米(国産)・砂糖・油 油・砂糖 花麩	鶏ひき肉・凍り豆腐・桜でんぶ	干しいたけ・さやえんどう 切干大根・人参 ほうれん草・わかめ みかん(缶詰)	酢・塩・醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩	野菜ハイハイン	ミルクビスケット	ミルクビスケット
6 火	白身魚とさつま芋の煮物 焼かぼちゃ 小松菜のソテー 軟飯 味噌汁	さつま芋 油 油 米(国産)	からすがれい 油揚げ・赤みそ・白みそ	かぼちゃ 小松菜・玉ねぎ・人参 白菜・青ねぎ	だし・醤油 塩 チキンコンソメ だし	ベビーセンべい	きなこマカロニ	マカロニ・きな粉 砂糖・塩
7 水	鶏ミンチとキャベツの磯煮 ブロッコリーの中華和え 人参の煮物 軟飯 味噌汁	砂糖 米(国産) じゃが芋	鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	キャベツ・あおさのり ブロッコリー・赤ピーマン・コーン 人参・グリンピース ほうれん草・玉ねぎ	だし・醤油 醤油・本みりん・中華だし だし・醤油・料理酒 だし	ハイハイン	野菜ポーロ	野菜ポーロ
8 木	ほうとう風うどん【山梨】 ひじきと高野豆腐の煮物 小松菜ともやしのお浸し フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん 砂糖	豚肉・赤みそ 凍り豆腐	かぼちゃ・大根・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 ひじき・人参・さやえんどう 小松菜・緑豆もやし バナナ	だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし	マンナビスケット	あおさ入り軟飯	米(国産) あおさのり
9 金	肉じゃが 胡瓜のサラダ 麦入り軟飯 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	じゃが芋・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	牛肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 きゅうり キャベツ・しめじ・水菜 オレンジ	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	マンナウエハース	チーズパンケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・チーズ
10 土	豆腐入り中華丼(軟飯) ほうれん草ともやしの和え物 中華スープ	米(国産)・油・でん粉	豚肉・豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・青ねぎ ほうれん草・緑豆もやし わかめ・ピーマン・えのきだけ	中華だし・醤油・塩 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	ハイハイン	しらすせんべい	しらすせんべい
13 火	鶏ミンチと野菜の煮物 じゃが芋の煮物 ツナサラダ 軟飯 味噌汁	じゃが芋 砂糖・オリーブ油 米(国産)	鶏ひき肉 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	小松菜・人参 ブロッコリー・コーン・人参・レモン果汁 玉ねぎ・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 酢・塩・醤油 だし	ベビーセンべい	ピーチゼリー	ピーチゼリーの素
14 水	豚肉と野菜のおかか炒め ひじきサラダ 軟飯 味噌汁 りんごのコンポート	油・砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	豚肉・かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 ひじき・さやいんげん ほうれん草・まいたけ りんご	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん だし	ハイハイン	野菜ポーロ	野菜ポーロ
15 木	白身魚のトマト煮 切干大根のハリハリ和え 焼かぼちゃ 軟飯 スープ	小麦粉・オリーブ油 油 米(国産)	ホキ 油揚げ	トマトピューレ 切干大根・きゅうり・人参 かぼちゃ ピーマン・緑豆もやし・玉ねぎ	塩・トマトケチャップ・料理酒 醤油・酢・本みりん 塩 チキンコンソメ	マンナビスケット	蒸さつま芋	さつま芋
16 金	鶏ミンチと野菜の煮物 ブロッコリーサラダ 麦入り軟飯 味噌汁 フルーツ(みかん)	油・砂糖 米(国産)・押麦 巻麩・じゃが芋	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・白菜・コーン みかん	だし・醤油 酢・醤油 だし	マンナウエハース	チーズサンド	食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) チーズ
17 土	豆腐とチンゲン菜のうどん 大根といんげんの中華和え フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん	豆腐 ツナフレーク	チンゲン菜・キャベツ 大根・さやいんげん・コーン バナナ	だし・醤油 醤油・本みりん・中華だし	ハイハイン	ミルクビスケット	ミルクビスケット
19 月	鶏ささみと野菜の煮物 カリフラワーの煮浸し 白菜と小松菜の梅風味和え 軟飯	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	人参・玉ねぎ カリフラワー 白菜・小松菜・練り梅	だし・醤油 だし・醤油 醤油・本みりん・だし	野菜ハイハイン	ミルクボーロ	ミルクボーロ

日付	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)	
			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
		味噌汁	おつゆ麺	油揚げ・赤みそ・白みそ	大根	だし			

日付	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)	
			主に熟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
20	火	麻婆豆腐 中華サラダ 軟飯 中華スープ フルーツ（黄桃）	油・砂糖・でん粉 砂糖 米(国産)	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・赤みそ	玉ねぎ きゅうり・人参・わかめ キャベツ・ピーマン・コーン 黄桃(缶詰)	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油・酢・本みりん 中華だし・醤油・塩	ベビーセンべい	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ 砂糖
21	水	牛肉ときのこのうどん かぶのとろみ煮 ブロッコリーともやしのあおさ和え フルーツ（パイン）	無塩やわらかうどん 砂糖・でん粉	牛肉	玉ねぎ・しめじ・えのきだけ・水菜・だし昆布 かぶ・人参 ブロッコリー・緑豆もやし・あおさのり パイン(缶詰)	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし	ハイハイン	マンナウエハース	マンナウエハース
22	木	鶏ささみとキャベツの煮物 はるさめサラダ 軟飯 スープ フルーツ（オレンジ）	緑豆春雨・砂糖 米(国産) 善麩	鶏ひき肉(ささみ)	キャベツ・玉ねぎ コーン・わかめ チンゲン菜 オレンジ	だし・醤油 酢・醤油 だし・塩	マンナビスケット	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
23	金	白身魚と小松菜の煮物 蒸さつま芋 ピーンズチャップ 麦入り軟飯 味噌汁	さつま芋 米(国産)・押麦	白糸たら 大豆 赤みそ・白みそ	小松菜 人参・玉ねぎ・グリンピース 白菜・えのきだけ・青ねぎ	だし・醤油 チキンコンソメ・トマトケチャップ だし	マンナウエハース	野菜パンケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・野菜&果物ジュース
24	土	三色丼(軟飯) じゃが芋のしらす煮 味噌汁	米(国産)・砂糖・油 じゃが芋・砂糖	鶏ひき肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・ほうれん草 玉ねぎ わかめ・水菜	醤油・本みりん・塩・だし だし・醤油・料理酒 だし	ハイハイン	野菜ポーロ	野菜ポーロ
26	月	鶏肉のバター照焼 三色サラダ 高野豆腐の煮物 軟飯 味噌汁	砂糖・バター 砂糖・オリーブ油 砂糖 米(国産)	鶏肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	カリフラワー・きゅうり・人参・レモン果汁 玉ねぎ・グリンピース 白菜・えのきだけ・青ねぎ	醤油・料理酒 酢・塩・醤油 醤油・だし だし	野菜ハイハイン	ミルクビスケット	ミルクビスケット
27	火	豚肉と根菜の煮物 チンゲン菜の和え物 軟飯 味噌汁 フルーツ（パイン）	砂糖 米(国産) おつゆ麸	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	大根・人参・玉ねぎ・さやいんげん チンゲン菜・キャベツ しめじ パイン(缶詰)	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	ベビーセンべい	きなこさつま芋	さつま芋・きな粉 砂糖・塩
28	水	鶏肉とかぼちゃのグラタン 野菜サラダ ピラフ（軟飯） スープ りんごかん	油・バター・小麦粉・パン粉 砂糖・オリーブ油 米(国産) 砂糖	鶏肉・牛乳・チーズ	玉ねぎ・かぼちゃ きゅうり・人参・コーン・レモン果汁 赤ピーマン・ドライパセリ 緑豆もやし・ほうれん草・えのきだけ 寒天・おろしりんご	塩・チキンコンソメ 酢・塩 チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ	ハイハイン	フレーン蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・油
29	木	豆腐の肉野菜あんかけ ツナとブロッコリーの中華和え 軟飯 中華スープ フルーツ（パナナ）	油・砂糖・でん粉 米(国産)	豆腐・豚肉 ツナフレーク	白菜・人参・まいだけ ブロッコリー・コーン 黄ピーマン・玉ねぎ・かぶ パナナ	醤油・中華だし 醤油・本みりん・中華だし 中華だし・醤油・塩	マンナビスケット	おこさませんべい	おこさませんべい
30	金	白身魚となすの煮物 キャベツともやしの塩昆布和え 煮豆 麦入り軟飯 味噌汁	砂糖 米(国産)・押麦 じゃが芋	からすがれい 大豆 赤みそ・白みそ	なす キャベツ・緑豆もやし・塩昆布 人参・さやいんげん 玉ねぎ・チンゲン菜	だし・醤油 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	マンナウエハース	みかんポンチ	寒天・砂糖 みかん(缶詰)
31	土	きつねわかめうどん ブロッコリーの和え物 フルーツ（パイン）	無塩やわらかうどん・砂糖	油揚げ	わかめ・小松菜・玉ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・人参 パイン(缶詰)	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	ハイハイン	野菜ポーロ	野菜ポーロ

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	254kcal	9.7g	4.9g	119mg

☆ 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。



2026年1月 赤坂台こども園 メニュー（後期）



*そば・蕎麦・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。

日付	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)	
			主に熟や力のものになるもの	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
5	月	鶏ささみと野菜の煮物 大根と人参の煮物 5倍がゆ スープ 米(国産) 花麩	鶏ひき肉(ささみ)	プロッコリー・玉ねぎ 大根・人参 ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩		野菜ハイハイン	ミルクビスケット	ミルクビスケット
6	火	白身魚とさつま芋の煮物 小松菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	さつま芋 米(国産)	からすがれい 赤みそ	小松菜・人参 白菜・かぼちゃ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーセンベイ	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
7	水	鶏ミンチとキャベツの磯煮 じゃが芋の煮物 5倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉 赤みそ	キャベツ・あおさのり ほうれん草・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイン	野菜ポーロ	野菜ポーロ
8	木	白身魚とかぼちゃのうどん 小松菜と人参の煮浸し フルーツ（パナナ）	無塩やわらかうどん	白糸たら	かぼちゃ・大根 小松菜・人参 バナナ	だし・醤油 だし・醤油	マンナビスケット	あおさ入り5倍がゆ 米(国産) あおさのり	
9	金	鶏ささみとじゃが芋の煮物 プロッコリーとキャベツの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	じゃが芋 米(国産) 巻麩	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	人参 プロッコリー・キャベツ 玉ねぎ オレンジ	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナウエハース	フルーツ（オレンジ）	オレンジ
10	土	白身魚と野菜の煮物 ほうれん草と玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ スープ	米(国産)	からすがれい 豆腐	白菜・人参 ほうれん草・玉ねぎ ピーマン	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイン	しらすせんべい	しらすせんべい
13	火	鶏ミンチと野菜の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉 赤みそ	小松菜・人参 玉ねぎ・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーセンベイ	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
14	水	鶏ささみと野菜の煮物 さつま芋の煮物 5倍がゆ 味噌汁 りんごのコンポート	さつま芋 米(国産) 砂糖	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・人参 ほうれん草 りんご	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイン	野菜ポーロ	野菜ポーロ
15	木	白身魚と小松菜の煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ スープ	米(国産)	白糸たら	小松菜・人参 かぼちゃ ピーマン・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	マンナビスケット	蒸さつま芋	さつま芋
16	金	鶏ミンチと野菜の煮物 白菜とプロッコリーの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁 フルーツ（みかん）	米(国産) 巻麩・じゃが芋	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・人参 白菜・プロッコリー みかん	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナウエハース	パンがゆ	食パン スキムミルク
17	土	豆腐とチンゲン菜のうどん 大根と人参の煮物 フルーツ（パナナ）	無塩やわらかうどん	豆腐	チンゲン菜・キャベツ 大根・人参 バナナ	だし・醤油 だし・醤油	ハイハイン	ミルクビスケット	ミルクビスケット
19	月	鶏ささみと野菜の煮物 白菜と小松菜の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) おつゆ麩	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	人参・玉ねぎ 白菜・小松菜 大根	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイン	ミルクポーロ	ミルクポーロ

日付	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)	
			主に熱や力のものとなるもの	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	
20	火	豆腐と人参の煮物 ほうれん草と玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ スープ	米(国産)	豆腐	人参 ほうれん草・玉ねぎ キャベツ・ビーマン	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ベビーセンべい	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ 砂糖	
21	水	鶏ミンチと野菜のうどん かぶと人参の煮物 フルーツ(煮りんご)	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉	プロッコリー・玉ねぎ かぶ・人参 りんご	だし・醤油 だし・醤油	ハイハイン	マンナウエハース	マンナウエハース	
22	木	鶏ささみとキャベツの煮物 大根と人参の煮物 5倍がゆ スープ フルーツ(オレンジ)	米(国産) 巻麺	鶏ひき肉(ささみ)	キャベツ・玉ねぎ 大根・人参 チンゲン菜 オレンジ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	マンナビスケット	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖	
23	金	白身魚と小松菜の煮物 さつま芋の煮物 5倍がゆ 味噌汁	さつま芋 米(国産)	白糸たら 赤みそ	小松菜 人参・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナウエハース	フルーツ(バナナ)	バナナ	
24	土	鶏ミンチとほうれん草の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉 豆腐・赤みそ	ほうれん草・玉ねぎ 人参	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイン	野菜ポーク	野菜ポーク	
26	月	鶏ささみとほうれん草の煮物 カリフラワーと人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	玉ねぎ・ほうれん草 カリフラワー・人参 白菜・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイン	ミルクビスケット	ミルクビスケット	
27	火	豆腐と大根の煮物 チンゲン菜とキャベツの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) おつゆ麺	豆腐 赤みそ	大根・人参 チンゲン菜・キャベツ 玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーセンべい	きなこさつま芋	さつま芋・きな粉 砂糖・塩	
28	水	鶏ミンチと野菜の煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ スープ	米(国産) 巻麺	鶏ひき肉	玉ねぎ・人参 かぼちゃ ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイン	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖	
29	木	豆腐と白菜の煮物 プロッコリーと玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ スープ フルーツ(バナナ)	米(国産)	豆腐	白菜・人参 プロッコリー・玉ねぎ かぶ・黄ピーマン バナナ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	マンナビスケット	おこさせんべい	おこさせんべい	
30	金	白身魚となすの煮物 じゃが芋と人参の煮物 5倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産)	からすがれい 赤みそ	なす 人参 チンゲン菜・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナウエハース	りんごのコンポート	りんご 砂糖	
31	土	鶏ささみと野菜のうどん プロッコリーの煮浸し 人参の煮物	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉(ささみ)	小松菜・玉ねぎ プロッコリー 人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・醤油	ハイハイン	野菜ポーク	野菜ポーク	

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	130kcal	7.2g	1.3g	118mg

☆ 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。



2026年1月 赤坂台こども園 メニュー (中期)



*そば・蕎麦・魚卵・甲殻類・軟體類・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 付 日	曜 日	献立名	主な材料と体内での働き				献立	おやつ(午後) 材料
			主に熟や力のものとなるもの	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		
5 月	火	鶏ささみと野菜の煮物 大根と人参の煮物 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ) 米(国産) 花麩	プロッコリー・玉ねぎ 大根・人参	だし・醤油 だし・醤油	だし・塩	ミルクボーグ	ミルクボーグ
6 火	水	白身魚とさつま芋の煮物 小松菜と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	さつま芋 米(国産)	からすがれい 赤みそ	小松菜・人参 白菜・かぼちゃ	だし・醤油 だし・醤油	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
7 水	木	鶏ミンチとキャベツの磯煮 じゃが芋の煮物 7倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉 赤みそ	キャベツ・あおさのり ほうれん草・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油	野菜ボーグ	野菜ボーグ
8 木	金	白身魚とかぼちゃのうどん 小松菜と人参の煮浸し フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん	白糸たら	かぼちゃ・大根 小松菜・人参 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	
9 金	土	鶏ささみとじゃが芋の煮物 ブロッコリーとキャベツの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	じゃが芋 米(国産) 巻麩	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	人参 プロッコリー・キャベツ 玉ねぎ オレンジ	だし・醤油 だし・醤油	フルーツ(オレンジ)	オレンジ
10 土	火	白身魚と野菜の煮物 ほうれん草と玉ねぎの煮浸し 7倍がゆ スープ	米(国産)	からすがれい 豆腐	白菜・人参 ほうれん草・玉ねぎ ビーマン	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	しらすせんべい	しらすせんべい
13 火	水	鶏ミンチと野菜の煮物 じゃが芋の煮物 7倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉 赤みそ	小松菜・人参 玉ねぎ・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
14 水	木	鶏ささみと野菜の煮物 さつま芋の煮物 7倍がゆ 味噌汁 りんごのコンポート	さつま芋 米(国産) 砂糖	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・人参 ほうれん草 りんご	だし・醤油 だし・醤油	野菜ボーグ	野菜ボーグ
15 木	金	白身魚と小松菜の煮物 かぼちゃの煮物 7倍がゆ スープ	米(国産)	白糸たら	小松菜・人参 かぼちゃ ビーマン・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	蒸さつま芋	さつま芋
16 金	土	鶏ミンチと野菜の煮物 白菜とブロッコリーの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁 フルーツ(みかん)	米(国産) 巻麩・じゃが芋	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・人参 白菜・ブロッコリー みかん	だし・醤油 だし・醤油 だし	パンがゆ	食パン スキムミルク
17 土		豆腐とチンゲン菜のうどん 大根と人参の煮物 フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん	豆腐	チンゲン菜・キャベツ 大根・人参 バナナ	だし・醤油 だし・醤油	おこさませんべい	おこさませんべい

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き					おやつ(午後)	
			主に熟や力のものとなるもの	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	
19	月	鶏ささみと野菜の煮物 白菜と小松菜の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) おつゆ麺	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	人参・玉ねぎ 白菜・小松菜 大根	だし・醤油 だし・醤油 だし	ミルクポーロ	ミルクポーロ	
20	火	豆腐と人参の煮物 ほうれん草と玉ねぎの煮浸し 7倍がゆ スープ	米(国産)	豆腐	人参 ほうれん草・玉ねぎ キャベツ・ピーマン	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ 砂糖	
21	水	鶏ミンチと野菜のうどん かぶと人参の煮物 フルーツ(煮りんご)	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉	プロッコリー・玉ねぎ かぶ・人参 りんご	だし・醤油 だし・醤油	野菜ポーロ	野菜ポーロ	
22	木	鶏ささみとキャベツの煮物 大根と人参の煮物 7倍がゆ スープ フルーツ(オレンジ)	米(国産) 巻麺	鶏ひき肉(ささみ)	キャベツ・玉ねぎ 大根・人参 チンゲン菜 オレンジ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖	
23	金	白身魚と小松菜の煮物 さつま芋の煮物 7倍がゆ 味噌汁	さつま芋 米(国産)	白糸たら 赤みそ	小松菜 人参・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	フルーツ(バナナ)	バナナ	
24	土	鶏ミンチとほうれん草の煮物 じゃが芋の煮物 7倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉 豆腐・赤みそ	ほうれん草・玉ねぎ 人参	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ポーロ	野菜ポーロ	
26	月	鶏ささみとほうれん草の煮物 カリフラワーと人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	玉ねぎ・ほうれん草 カリフラワー・人参 白菜・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ミルクポーロ	ミルクポーロ	
27	火	豆腐と大根の煮物 チンゲン菜とキャベツの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) おつゆ麺	豆腐 赤みそ	大根・人参 チンゲン菜・キャベツ 玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	きなこさつま芋	さつま芋・きな粉 砂糖・塩	
28	水	鶏ミンチと野菜の煮物 かぼちゃの煮物 7倍がゆ スープ	米(国産) 巻麺	鶏ひき肉	玉ねぎ・人参 かぼちゃ ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖	
29	木	豆腐と白菜の煮物 プロッコリーと玉ねぎの煮浸し 7倍がゆ スープ フルーツ(バナナ)	米(国産)	豆腐	白菜・人参 プロッコリー・玉ねぎ かぶ・黄ピーマン バナナ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	おこませんべい	おこませんべい	
30	金	白身魚となすの煮物 じゃが芋と人参の煮物 7倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産)	からすがれい 赤みそ	なす 人参 チンゲン菜・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	りんごのコンポート	りんご 砂糖	
31	土	鶏ささみと野菜のうどん プロッコリーの煮浸し 人参の煮物	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉(ささみ)	小松菜・玉ねぎ プロッコリー 人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・醤油	野菜ポーロ	野菜ポーロ	

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	89kcal	5.6g	0.9g	59mg

☆ 栄養価は、昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。