



2026年3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いません。

★の日はお楽しみ会メニューです

日 曜 日	献立名	主な材料と体内での働き				献立	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
★ 2月	鶏肉の唐揚げ ひじきサラダ ごはん 味噌汁 パインかん	小麦粉・でん粉・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉	しょうが ひじき・きゅうり・キャベツ	醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん	お楽しみケーキ(いちごジャム) カルピス	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・いちごジャム・卵 バター・油・ホイップクリーム・みかん(缶詰)・乳糖 カルピス	
3火	洋風バラ寿司 がんもの煮物 花魁のすまし汁 白桃かん	米(国産)・砂糖 砂糖 花魁 砂糖	しらす・ウインナー がんもどき	コーン・人参・さやえんどう・のり 人参 大根・ほうれん草 寒天・白桃(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	
4水	すき焼き風煮 チンゲン菜の菜種和え ごはん 味噌汁 フルーツ(パイン)	油・砂糖 調合ごま油 米(国産) じゃが芋	豚肉・焼豆腐 卵	白菜・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・緑豆もやし	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし	パン 牛乳	パン 牛乳	
5木	味噌ラーメン さつま芋の甘煮 大根と胡瓜の赤しそ和え フルーツ(バナナ)	ラーメン・油・調合ごま油 さつま芋・砂糖	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ニラ・にんにく・しょうが 大根・きゅうり バナナ	醤油・中華だし・塩 ゆかり	たぬきおにぎり	米(国産)・天かす あおさのり・つゆ	
6金	アジの梅煮 かぼちゃのバター焼 こんぶサラダ 麦入りごはん すまし汁	砂糖 バター 砂糖・調合ごま油 米(国産)・押麦	あじ	練り梅 かぼちゃ 細切昆布・きゅうり・カリフラワー・人参	醤油・本みりん 醤油・酢・本みりん	ホットケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳・ブルーベリージャム 牛乳	
7土	三色丼 ちくわと小松菜の煮浸し 味噌汁	米(国産)・砂糖・油 砂糖	鶏肉・焼豆腐 ちくわ 赤みそ・白みそ	コーン・さやいんげん 小松菜・人参 白菜・緑豆もやし・青ねぎ	醤油・本みりん・塩・だし 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	
9月	とん平焼 じゃが芋の煮物 チンゲン菜のツナ和え ごはん 味噌汁	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋・砂糖 米(国産) おつゆ	卵・豚肉 ツナフレーク	キャベツ・玉ねぎ・あおさのり チンゲン菜・人参	だし・とんかつソース だし・料理酒・醤油 醤油・本みりん・だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
10火	フランク・ア・バルメシアーナ風(フランク) モーリョ・ヴィナグレッッチ ごはん スープ フルーツ(オレンジ)	小麦粉・パン粉・油・オリーブ油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	鶏肉・粉チーズ 豆腐	にんにく・トマトピューレ 玉ねぎ・きゅうり・人参・黄ピーマン 緑豆もやし・しめじ オレンジ	塩・トマトケチャップ・チキンコンソメ 酢・塩 チキンコンソメ	焼きそば 牛乳	ラーメン・油・豚肉・料理酒・でん粉・玉ねぎ 人参・ニラ・キャベツ・中濃ソース・とんかつソース・かつお節 牛乳	
11水	白身魚のおかか焼 蒸さつま芋 ハムと野菜のケチャップソテー ごはん 味噌汁	砂糖・小麦粉・油 さつま芋 油 米(国産)	ホキ・かつお節 ハム	玉ねぎ・人参・ピーマン	醤油・本みりん チキンコンソメ・トマトケチャップ・塩	パン 牛乳	パン 牛乳	
12木	鶏肉と大根のポトフ チーズとブロッコリーのサラダ コーンライス フルーツ(りんご)	マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・バター	鶏肉 チーズ	大根・人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・トマト コーン・ドライパセリ りんご	チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ・塩	スコーン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩 バター・卵・ヨーグルト 牛乳	
13金	カレーライス カリフラワーサラダ フルーツ(黄桃)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	牛肉	玉ねぎ・人参 カリフラワー・コーン・チンゲン菜 黄桃(缶詰)	カレーフレーク(アレルゲンフリー) 酢・塩	フルーツパフェ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・豆乳 ホイップクリーム・マンナウエハース・みかん(缶詰)・パイン(缶詰)・いちごジャム 牛乳	
14土	五目うどん 焼さつま揚げ かぼちゃのあめがらめ	うどん 油 油・白ごま・砂糖	鶏肉 さつま揚げ 大豆	白菜・人参・小松菜・えのきだけ・だし昆布 かぼちゃ	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・酢	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
16月	ハンバーグ マカロニのソテー ツナサラダ ごはん たまごスープ	油 マカロニ・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	ハンバーグ ツナフレーク 卵	ドライパセリ 人参・ブロッコリー キャベツ・わかめ	トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ 塩 チキンコンソメ	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	

日曜日	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にか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
17	火	のっぺいうどん 揚さつま芋 ほうれん草と白菜のおかか和え フルーツ(りんご)	うどん・でん粉 さつま芋・油	鶏肉 かつお節	大根・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・白菜・人参 りんご	だし・醤油・本みりん・塩 塩 醤油・本みりん・だし	ごま塩おにぎり	米(国産)・黒ごま 塩
18	水	サバの蒲焼風 ウインナーと野菜のソテー かぼちゃの甘煮 麦入りごはん 味噌汁	でん粉・油・砂糖 油 砂糖 米(国産)・押麦	さば ウインナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが 人参・玉ねぎ・ニラ かぼちゃ えのきだけ・チンゲン菜	料理酒・醤油・本みりん チキンコンソメ だし	パン 牛乳	パン 牛乳
19	木	ソースカツ丼【福島】 ほうれん草の白和え ざくざく汁 フルーツ(バナナ)	米(国産)・油・砂糖 白ごま・砂糖 里芋	トンカツ 豆腐・白みそ	キャベツ ほうれん草・人参 大根・干しいたけ バナナ	ウスターソース・本みりん・トマトケチャップ 醤油・本みりん・だし・塩 だし・醤油・塩	ぶどうかん 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 牛乳
21	土	そぼろチャーハン 厚揚げと大根のとうろ煮 はるさめスープ	米(国産)・油 砂糖・でん粉 緑豆春雨	鶏ひき肉 生揚げ	玉ねぎ・チンゲン菜 大根・人参・さやいんげん 白菜・青ねぎ	中華だし・塩・醤油 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
23	月	マーメイドチキン しらすとブロッコリーのサラダ 高野豆腐の卵とじ ごはん 味噌汁	小麦粉・油・マーメイド 油・砂糖 砂糖 米(国産) おつゆ麩	鶏肉 しらす 凍り豆腐・卵	しょうが ブロッコリー・キャベツ・人参 玉ねぎ	塩・醤油・本みりん 醤油・酢 だし・醤油	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
24	火	白身魚の中華みそ煮 さつま芋の黒みつがらめ 白菜と胡瓜の塩昆布和え ごはん 中華スープ	でん粉・砂糖 さつま芋・油・黒砂糖 米(国産)	ホキ・テンメンジャン	しょうが 白菜・きゅうり・赤ピーマン・塩昆布 チンゲン菜・緑豆もやし・人参	醤油・本みりん・料理酒 中華だし・醤油・塩	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 牛乳
25	水	豚肉と野菜の五目炒め ひじき豆 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	油・砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	豚肉 大豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・たけのこ ひじき なす・小松菜・しめじ バナナ	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	パン 牛乳	パン 牛乳
26	木	豆腐のふわふわ丼 平天といんげんのおおさし和え 味噌汁 フルーツ(黄桃)	米(国産)・油・砂糖・でん粉	鶏ひき肉・豆腐 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	人参・青ねぎ さやいんげん・白菜・おおさのり 大根・ほうれん草・玉ねぎ 黄桃(缶詰)	醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・かぼちゃ・油 牛乳
27	金	ミートボールシチュー キャベツとコーンのサラダ ケチャップライス フルーツ(パイナップル)	じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・バター	チキンボール・牛乳	人参・玉ねぎ キャベツ・コーン・きゅうり グリーンピース パイナップル(缶詰)	クリームシチューミックス 塩 トマトケチャップ・チキンコンソメ・塩	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
28	土	醤油ラーメン レバーのケチャップ風味 かぼちゃの甘煮	ラーメン・油・調合ごま油 でん粉・油・砂糖 砂糖	豚肉 鶏しバー	玉ねぎ・人参・白菜・コーン・青ねぎ かぼちゃ	醤油・中華だし・塩 本みりん・醤油・トマトケチャップ	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
30	月	鶏肉の竜田揚げ ほうれん草とえのきのお浸し 細切昆布の煮物 ごはん 味噌汁	砂糖・でん粉・油 油・砂糖 米(国産) 巻麩	鶏肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・白菜・えのきだけ 細切昆布・人参 玉ねぎ・わかめ	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
31	火	麻婆豆腐 白菜のおおさし和え 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・大豆ミンチ・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・おおさのり 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	クッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳 バター・砂糖 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	543kcal	20.0g	17.8g	257mg

☆ 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。



2026年3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
★	2月	鶏肉の唐揚げ ひじきサラダ ごはん 味噌汁 パインかん	小麦粉・でん粉・油 砂糖・マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉	しょうが ひじき・きゅうり・キャベツ	醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん	ソフトせんべい	お楽しみケーキ(いちごジャム) カルピス	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・いちごジャム・卵 バター・油・ホイップクリーム・みかん(缶詰)・乳糖 カルピス
3	火	洋風バラ寿司 がんもの煮物 花魁のすまし汁 白桃かん	米(国産)・砂糖 砂糖 花魁 砂糖	しらす・ウィンナー がんもどき	コーン・人参・さやえんどう・のり 人参 大根・ほうれん草 寒天・白桃(缶詰)	酢・塩・醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩	こどものラムネ	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
4	水	すき焼き風煮 チンゲン菜の菜種和え ごはん 味噌汁 フルーツ(パイン)	油・砂糖 調合ごま油 米(国産) じゃが芋	豚肉・焼豆腐 卵	白菜・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・緑豆もやし	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし	かっぱえびせん	パン 牛乳	パン 牛乳
5	木	味噌ラーメン さつまいもの甘煮 大根と胡瓜の赤しそ和え フルーツ(バナナ)	ラーメン・油・調合ごま油 さつまいも・砂糖	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ニラ・にんにく・しょうが 大根・きゅうり バナナ	醤油・中華だし・塩 ゆかり	たべっ子ベイベービスケット	たぬきおにぎり	米(国産)・天かす あおさのり・つゆ
6	金	アジの梅煮 かぼちゃのバター焼 こんぷサラダ 麦入りごはん すまし汁	砂糖 バター 砂糖・調合ごま油 米(国産)・押麦	あじ	練り梅 かぼちゃ 細切昆布・きゅうり・カリフラワー・人参	醤油・本みりん 醤油・酢・本みりん	ぼりんこ	ホットケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳・ブルーベリージャム 牛乳
7	土	三色丼 ちくわと小松菜の煮浸し 味噌汁	米(国産)・砂糖・油 砂糖	鶏ひき肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	ほうれん草・しめじ コーン・さやいんげん 小松菜・人参 白菜・緑豆もやし・青ねぎ	だし・醤油・塩 醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし 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
9	月	どん平焼 じゃが芋の煮物 チンゲン菜のツナ和え ごはん 味噌汁	油・マヨネースタイプ(卵不使用) じゃが芋・砂糖	卵・豚肉	キャベツ・玉ねぎ・あおさのり	だし・とんかつソース だし・料理酒・醤油 醤油・本みりん・だし	ソフトせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
10	火	フランコ・ア・バルメジアーナ風(アザル) モーリオ・ヴィナグレッチ ごはん スープ フルーツ(オレンジ)	小麦粉・パン粉・油・オリーブ油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	鶏肉・粉チーズ 豆腐	にんにく・トマトピューレ 玉ねぎ・きゅうり・人参・黄ピーマン 緑豆もやし・しめじ オレンジ	塩・トマトケチャップ・チキンコンソメ 酢・塩 チキンコンソメ	こどものラムネ	焼きそば 牛乳	ラーメン・油・豚肉・料理酒・でん粉・玉ねぎ 人参・ニラ・キャベツ・中濃ソース・とんかつソース・かつお節 牛乳
11	水	白身魚のおかか焼 蒸さつまいも ハムと野菜のケチャップソテー ごはん 味噌汁	砂糖・小麦粉・油 さつまいも 油 米(国産)	ホキ・かつお節 ハム	玉ねぎ・人参・ピーマン	醤油・本みりん チキンコンソメ・トマトケチャップ・塩	かっぱえびせん	パン 牛乳	パン 牛乳
12	木	鶏肉と大根のポトフ チーズとブロッコリーのサラダ コーンライス フルーツ(りんご)	マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)・バター	鶏肉 チーズ	大根・人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・トマト コーン・ドライパセリ りんご	チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ・塩	たべっ子ベイベービスケット	スコーン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩 バター・卵・ヨーグルト 牛乳
13	金	カレーライス カリフラワーサラダ フルーツ(黄桃)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	牛肉	玉ねぎ・人参 カリフラワー・コーン・チンゲン菜 黄桃(缶詰)	カレーフレーク(アレルゲンフリー) 酢・塩	ぼりんこ	フルーツパフェ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・豆乳 ホイップクリーム・マンフロウエース・みかん(缶詰)・パイン(缶詰)・いちごジャム 牛乳
14	土	五目うどん 焼さつまいも かぼちゃのあめがらめ	無塩やわらかうどん 油 油・白ごま・砂糖	鶏肉 さつまいも 大豆	白菜・人参・小松菜・えのきだけ・だし昆布 かぼちゃ	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・酢	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
16	月	ハンバーグ マカロニのソテー ツナサラダ ごはん たまごスープ	油 マカロニ・油 じゃが芋・マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)	ハンバーグ ツナフレーク	ドライパセリ 人参・ブロッコリー	トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ 塩	ソフトせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
17	火	のっぺいうどん 揚さつまいも ほうれん草と白菜のおかか和え フルーツ(りんご)	無塩やわらかうどん・でん粉 さつまいも・油	鶏肉	キャベツ・わかめ 大根・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布	チキンコンソメ だし・醤油・本みりん・塩 塩 醤油・本みりん・だし	こどものラムネ	ごま塩おにぎり	米(国産)・黒ごま 塩

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
18	水	サバの蒲焼風 ウインナーと野菜のソテー かぼちゃの甘煮 麦入りごはん 味噌汁	でん粉・油・砂糖 油 砂糖 米(国産)・押麦	さば ウインナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが 人参・玉ねぎ・ニラ かぼちゃ えのきたけ・チンゲン菜	料理酒・醤油・本みりん チキンコンソメ だし	かっぱえびせん	パン 牛乳	パン 牛乳
19	木	ソースカツ丼【福島】 ほうれん草の白和え ざくざく汁 フルーツ(バナナ)	米(国産)・油・砂糖 白ごま・砂糖 里芋	トンカツ 豆腐・白みそ	キャベツ ほうれん草・人参 大根・干しいたけ バナナ	ウスターソース・本みりん・トマトケチャップ 醤油・本みりん・だし・塩 だし・醤油・塩	たべっこベイビービスケット	ぶどうかん 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 牛乳
21	土	そぼろチャーハン 厚揚げと大根のとろみ煮 はるさめスープ	米(国産)・油 砂糖・でん粉 緑豆春雨	鶏ひき肉 生揚げ	玉ねぎ・チンゲン菜 大根・人参・さやいんげん 白菜・青ねぎ	中華だし・塩・醤油 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
23	月	マーマレードチキン しらすとブロッコリーのサラダ 高野豆腐の卵とし ごはん 味噌汁	小麦粉・油・マーマレード 油・砂糖 砂糖 米(国産) おつゆ麩	鶏肉 しらす 凍り豆腐・卵 赤みそ・白みそ	しょうが ブロッコリー・キャベツ・人参 玉ねぎ 大根・わかめ	塩・醤油・本みりん 醤油・酢 だし・醤油 だし	ソフトせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
24	火	白身魚の中華みそ煮 さつま芋の黒みつがらめ 白菜と胡瓜の塩昆布和え ごはん 中華スープ	でん粉・砂糖 さつま芋・油・黒砂糖 米(国産)	ホキ・テンメンジャン	しょうが 白菜・きゅうり・赤ピーマン・塩昆布 チンゲン菜・緑豆もやし・人参	醤油・本みりん・料理酒 中華だし・醤油・塩	こどものラムネ	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 牛乳
25	水	豚肉と野菜の五目炒め ひじき豆 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	油・砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	豚肉 大豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・たけのこ ひじき なす・小松菜・しめじ バナナ	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	かっぱえびせん	パン 牛乳	パン 牛乳
26	木	豆腐のふわふわ丼 平天といんげんのおおさか和え 味噌汁 フルーツ(黄桃)	米(国産)・油・砂糖・でん粉	鶏ひき肉・豆腐 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	人参・青ねぎ さやいんげん・白菜・おおさのり 大根・ほうれん草・玉ねぎ 黄桃(缶詰)	醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	たべっこベイビービスケット	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・かぼちゃ・油 牛乳
27	金	ミートボールシチュー キャベツとコーンのサラダ ケチャップライス フルーツ(パイナップル)	じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・バター	チキンボール・牛乳	人参・玉ねぎ キャベツ・コーン・きゅうり グリーンピース パイナップル(缶詰)	クリームシチューミックス 塩 トマトケチャップ・チキンコンソメ・塩	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
28	土	醤油ラーメン レバーのケチャップ風味 かぼちゃの甘煮	ラーメン・油・調合ごま油 でん粉・油・砂糖 砂糖	豚肉 鶏レバー	玉ねぎ・人参・白菜・コーン・青ねぎ かぼちゃ	醤油・中華だし・塩 本みりん・醤油・トマトケチャップ	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
30	月	鶏肉の竜田揚げ ほうれん草とえのきのお浸し 細切昆布の煮物 ごはん 味噌汁	砂糖・でん粉・油 油・砂糖 米(国産) 巻麩	鶏肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・白菜・えのきたけ 細切昆布・人参 玉ねぎ・わかめ	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん だし	ソフトせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
31	火	麻婆豆腐 白菜のおおさか和え 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・大豆ミンチ・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・おおさのり 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	こどものラムネ	クッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳 バター・砂糖 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	462kcal	16.4g	15.2g	230mg

☆ 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3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
2月		鶏ささみとさつま芋の煮物 ひじきサラダ 軟飯 味噌汁 パンかん	さつま芋 砂糖・マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産) 砂糖	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	ひじき・きゅうり・キャベツ しめじ・小松菜・玉ねぎ 寒天・パン(缶詰)	だし・醤油 だし・醤油・本みりん だし	野菜ハイハイ	いちごジャム蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・いちごジャム
3月	火	ハラ寿司(軟飯) 厚揚げの煮物 花魁のすまし汁 白桃かん	米(国産)・砂糖 砂糖 花魁 砂糖	しらす 生揚げ	コーン・人参・さやえんどう・のり 人参 大根・ほうれん草 寒天・白桃(缶詰)	酢・塩・醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩	ベビーせんべい	ミルクビスケット	ミルクビスケット
4月	水	すき焼き風煮 チンゲン菜の和え物 軟飯 味噌汁 フルーツ(パン)	油・砂糖 米(国産) じゃが芋	豚肉・焼豆腐 赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・緑豆もやし えのきたけ・わかめ パン(缶詰)	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	ハイハイ	野菜ポーロ	野菜ポーロ
5月	木	豆腐とキャベツのうどん さつま芋の甘煮 大根と胡瓜の赤しそ和え フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん さつま芋・砂糖	豆腐	キャベツ・人参 大根・きゅうり バナナ	だし・醤油 ゆかり	マンナビスケット	あおさ入り軟飯	米(国産) あおさのり
6月	金	白身魚と玉ねぎの煮物 かぼちゃのバター焼 こんぶサラダ 麦入り軟飯 すまし汁	バター 砂糖 米(国産)・押麦	白糸たら 凍り豆腐	玉ねぎ かぼちゃ 細切昆布・きゅうり・カリフラワー・人参 ほうれん草・しめじ	だし・醤油 醤油・酢・本みりん だし・醤油・塩	マンナウエハース	ホットケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳・ブルーベリージャム
7月	土	三色丼(軟飯) 小松菜の煮浸し 味噌汁	米(国産)・砂糖・油 砂糖	鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	コーン・さやいんげん 小松菜・人参 白菜・緑豆もやし・青ねぎ	醤油・酢・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	ハイハイ	ミルクポーロ	ミルクポーロ
9月		豆腐とキャベツの煮物 じゃが芋の煮物 チンゲン菜のツナ和え 軟飯 味噌汁	じゃが芋・砂糖 米(国産) おつゆ 油	豆腐 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ チンゲン菜・人参 まいたけ	だし・醤油 だし・料理酒・醤油 醤油・本みりん・だし だし	野菜ハイハイ	しらすせんべい	しらすせんべい
10月	火	チキンソテー モーリオ・ヴィナグレッタ 軟飯 スープ フルーツ(オレンジ)	油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	鶏肉 豆腐	玉ねぎ・きゅうり・人参・黄ピーマン 緑豆もやし・しめじ オレンジ	チキンコンソメ・トマトケチャップ 酢・塩 チキンコンソメ	ベビーせんべい	焼きそば	ラーメン・油・豚肉・料理酒・でん粉・玉ねぎ 人参・キャベツ・中濃ソース・とんかつソース・かつお節
11月	水	鶏ミンチと野菜の煮物 蒸さつま芋 野菜のケチャップソテー 軟飯 味噌汁	さつま芋 油 米(国産)	鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	小松菜・カリフラワー 玉ねぎ・人参・ピーマン	だし・醤油 チキンコンソメ・トマトケチャップ・塩	ハイハイ	野菜ポーロ	野菜ポーロ
12月	木	鶏肉と大根のポトフ チーズとブロッコリーのサラダ コーンライス(軟飯) フルーツ(煮りんご)	マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)・バター	鶏肉 チーズ	人参 カリフラワー・コーン・チンゲン菜 大根・人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・トマト コーン りんご	だし・醤油 酢・塩 チキンコンソメ・塩	マンナビスケット	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
13月	金	白身魚と人参の煮物 カリフラワーサラダ 麦入り軟飯 味噌汁 フルーツ(黄桃)	砂糖・オリーブ油 米(国産)・押麦 じゃが芋	からすがれい 赤みそ	人参 カリフラワー・コーン・チンゲン菜 玉ねぎ 黄桃(缶詰)	だし・醤油 酢・塩 だし	マンナウエハース	フルーツマフィン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油 豆乳・みかん(缶詰)・パン(缶詰)・いちごジャム
14月	土	五目うどん かぼちゃの煮物 フルーツ(煮りんご)	無塩やわらかうどん	鶏肉	白菜・人参・小松菜・えのきたけ・だし昆布 かぼちゃ りんご	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油	ハイハイ	マンナウエハース	マンナウエハース
16月		鶏ミンチと大根の煮物 マカロニのソテー ツナサラダ 軟飯 スープ	マカロニ・油 じゃが芋・マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏ひき肉 ツナフレーク	大根 ドライパセリ 人参・ブロッコリー キャベツ・わかめ	だし・醤油 チキンコンソメ 塩 チキンコンソメ	野菜ハイハイ	おこさませんべい	おこさませんべい
17月	火	のっぺいうどん さつま芋の煮物 ほうれん草と白菜のおかか和え りんごのコンポート	無塩やわらかうどん・でん粉 さつま芋 砂糖	鶏肉 かつお節	大根・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・白菜・人参 りんご	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油 醤油・本みりん・だし	ベビーせんべい	しらす軟飯	米(国産) しらす

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)	
			主に熱や力のもとになるもの	主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの	その他		献立	材料
18	水	白身魚とブロッコリーの煮物 野菜のソテー かぼちゃの甘煮 麦入り軟飯 味噌汁	油 砂糖 米(国産)・押麦	白糸たら 油揚げ・赤みそ・白みそ	ブロッコリー 人参・玉ねぎ かぼちゃ えのきたけ・チンゲン菜	だし・醤油 チキンコンソメ だし	ハイハイ	ミルクポーロ	ミルクポーロ
19	木	鶏ささみとキャベツの磯煮 ほうれん草の白和え 軟飯 ざくざく汁 フルーツ(バナナ)	砂糖 米(国産) 里芋	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐・白みそ	キャベツ・あおさのり ほうれん草・人参 大根・干しいたけ バナナ	だし・醤油 醤油・本みりん・だし・塩 だし・醤油・塩	マンナビスケット	ぶどうかん	寒天・ぶどうジュース 砂糖
21	土	そぼろチャーハン(軟飯) 厚揚げと大根のとろみ煮 はるさめスープ	米(国産)・油 砂糖・でん粉 緑豆春雨	鶏ひき肉 生揚げ	玉ねぎ・チンゲン菜 大根・人参・さやいんげん 白菜・青ねぎ	中華だし・塩・醤油 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	ハイハイ	ミルクビスケット	ミルクビスケット
23	月	マーマレードチキン しらすとブロッコリーのサラダ 高野豆腐の煮物 軟飯 味噌汁	小麦粉・油・マーマレード 油・砂糖 砂糖 米(国産) おつゆ麩	鶏肉 しらす 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・キャベツ・人参 玉ねぎ 大根・わかめ	塩・醤油・本みりん 醤油・酢 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	マンナウエハース	マンナウエハース
24	火	白身魚の煮付 さつま芋の煮物 白菜と胡瓜の塩昆布和え 軟飯 中華スープ	でん粉・砂糖 さつま芋 米(国産)	ホキ 白菜・きゅうり・赤ピーマン・塩昆布	 チンゲン菜・緑豆もやし・人参	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油 中華だし・醤油・塩	ベビーせんべい	きなこマカロニ	マカロニ・きな粉 砂糖・塩
25	水	豚肉と野菜の五目炒め ひじき豆 麦入り軟飯 味噌汁 フルーツ(バナナ)	油・砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	豚肉 大豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ ひじき なす・小松菜・しめじ バナナ	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	ハイハイ	野菜ポーロ	野菜ポーロ
26	木	豆腐のふわふわ丼(軟飯) いんげんのあおさおえ 味噌汁 フルーツ(黄桃)	米(国産)・油・砂糖・でん粉	鶏ひき肉・豆腐 赤みそ・白みそ	人参・青ねぎ さやいんげん・白菜・あおさのり 大根・ほうれん草・玉ねぎ 黄桃(缶詰)	醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	マンナビスケット	かぼちゃ蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・かぼちゃ・油
27	金	鶏ミンチとじゃが芋の煮物 キャベツとコーンのサラダ ケチャップライス(軟飯) スープ フルーツ(パイ)	じゃが芋 マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)・バター そうめん フルーツ(パイ)	鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	ブロッコリー キャベツ・コーン・きゅうり グリーンピース 小松菜 パイ(缶詰)	だし・醤油 塩 トマトケチャップ・チキンコンソメ・塩 だし・塩	マンナウエハース	チーズサンド	食パン・マヨネースタイプ(卵不使用) チーズ
28	土	鶏ささみと野菜のうどん レパールのケチャップ風味 かぼちゃの甘煮	無塩やわらかうどん でん粉・油・砂糖 砂糖	鶏ひき肉(ささみ) 鶏レパール	白菜・人参 かぼちゃ	だし・醤油 本みりん・醤油・トマトケチャップ	ハイハイ	しらすせんべい	しらすせんべい
30	月	白身魚とさつま芋の煮物 ほうれん草とえのきのお浸し 細切昆布の煮物 軟飯 味噌汁	さつま芋 油・砂糖 米(国産) 巻麩	白糸たら 油揚げ 赤みそ・白みそ	ほうれん草・白菜・えのきたけ 細切昆布・人参 玉ねぎ・わかめ	だし・醤油 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん だし	野菜ハイハイ	ミルクビスケット	ミルクビスケット
31	火	麻婆豆腐 白菜のあおさおえ 麦入り軟飯 中華スープ フルーツ(オレンジ)	油・砂糖・でん粉 米(国産)・押麦	豆腐・豚ひき肉・大豆ミンチ・赤みそ	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	ベビーせんべい	クッキー	小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳 バター・砂糖

※ 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	261kcal	10.0g	5.0g	104mg

☆ 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3月 赤坂台こども園 メニュー（後期）



※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いません。

日 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
2月	鶏ささみとさつまいもの煮物 キャベツと人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	さつまいも 米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	キャベツ・人参 小松菜・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
3火	豆腐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 スープ	米(国産) 花麩	豆腐	ほうれん草・玉ねぎ カリフラワー・人参 大根	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ベビーせんべい	ミルクビスケット	ミルクビスケット
4水	鶏ミンチとチンゲン菜の煮物 白菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻麩・じゃが芋	鶏ひき肉	チンゲン菜・玉ねぎ 白菜・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	野菜ポーロ	野菜ポーロ
5木	豆腐とキャベツのうどん 大根の煮物 フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん	豆腐	キャベツ・人参 大根 バナナ	だし・醤油 だし・醤油	マンナビスケット	あおさ5倍がゆ	米(国産) あおさのり
6金	白身魚と玉ねぎの煮物 カリフラワーと人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	米(国産)	白系だら	玉ねぎ カリフラワー・人参 かぼちゃ・ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	マンナウエハース	じゃが芋のミルク煮	じゃが芋 スキムミルク
7土	鶏ささみとブロッコリーの煮物 小松菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	ブロッコリー・玉ねぎ 小松菜・人参 白菜・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	ミルクポーロ	ミルクポーロ
9月	豆腐とキャベツの煮物 チンゲン菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) おつゆ麩・じゃが芋	豆腐	キャベツ・玉ねぎ チンゲン菜・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	しらすせんべい	しらすせんべい
10火	白身魚と野菜の煮物 キャベツとパプリカの煮浸し 5倍がゆ スープ フルーツ(オレンジ)	米(国産) 巻麩	白系だら	玉ねぎ・人参 キャベツ・黄ピーマン ほうれん草 オレンジ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ベビーせんべい	野菜うどん	無塩やわらかうどん・キャベツ・人参 玉ねぎ・だし・醤油
11水	鶏ミンチと野菜の煮物 さつまいもの煮物 5倍がゆ スープ	さつまいも 米(国産)	鶏ひき肉	小松菜・カリフラワー 白菜・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	野菜ポーロ	野菜ポーロ
12木	豆腐と大根の煮物 ブロッコリーの煮浸し 5倍がゆ スープ フルーツ(煮りんご)	米(国産)	豆腐	大根・人参 ブロッコリー トマト・玉ねぎ りんご	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
13金	白身魚と人参の煮物 カリフラワーとチンゲン菜の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) じゃが芋	からすがれい	人参 カリフラワー・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
14土	鶏ささみと野菜のうどん かぼちゃの煮物 フルーツ(煮りんご)	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・人参 かぼちゃ りんご	だし・醤油 だし・醤油	ハイハイ	マンナウエハース	マンナウエハース

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
16	月	鶏ミンチと大根の煮物 じゃが芋と人参の煮物 5倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉	大根 人参 キャベツ・ブロッコリー	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ハイハイ	おこさませんべい	おこさませんべい
17	火	豆腐とほうれん草のうどん さつま芋の煮物 りんごのコンポート	無塩やわらかうどん さつま芋 砂糖	豆腐	ほうれん草・人参 りんご	だし・醤油 だし・醤油	ベビーせんべい	しらす5倍がゆ	米(国産) しらす
18	水	白身魚とブロッコリーの煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	白糸たら 赤みそ	ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ・チンゲン菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	ミルクポーロ	ミルクポーロ
19	木	鶏ささみとキャベツの磯煮 ほうれん草と人参の煮浸し 5倍がゆ スープ フルーツ(バナナ)	米(国産) 巻麴	鶏ひき肉(ささみ)	キャベツ・あおさのり ほうれん草・人参 大根 バナナ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	マンナビスケット	りんごのコンポート	りんご 砂糖
21	土	白身魚と野菜の煮物 大根と人参の煮物 5倍がゆ スープ	米(国産)	からすがれい	玉ねぎ・チンゲン菜 大根・人参 白菜・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	ミルクビスケット	ミルクビスケット
23	月	豆腐とキャベツの煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) おつゆ麴	豆腐	キャベツ・人参 ブロッコリー・玉ねぎ 大根	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	マンナウエハース	マンナウエハース
24	火	白身魚とチンゲン菜の煮物 さつま芋の煮物 5倍がゆ スープ	さつま芋 米(国産)	白糸たら	チンゲン菜 白菜・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ベビーせんべい	フルーツ(オレンジ)	オレンジ
25	水	鶏ささみと野菜の煮物 キャベツと人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁 フルーツ(バナナ)	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参 なす・小松菜 バナナ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	野菜ポーロ	野菜ポーロ
26	木	豆腐とほうれん草の煮物 白菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	豆腐	ほうれん草・玉ねぎ 白菜・人参 大根・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナビスケット	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ 砂糖
27	金	鶏ミンチとじゃが芋の煮物 玉ねぎと人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産) そうめん	鶏ひき肉	ブロッコリー 玉ねぎ・人参 小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	マンナウエハース	パンがゆ	食パン スキムミルク
28	土	鶏ささみと野菜のうどん かぼちゃの旨煮 フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・人参 かぼちゃ バナナ	だし・醤油 だし・醤油	ハイハイ	しらすせんべい	しらすせんべい
30	月	白身魚とさつま芋の煮物 ほうれん草と白菜の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	さつま芋 米(国産) 巻麴	白糸たら 赤みそ	ほうれん草・白菜 玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	ミルクビスケット	ミルクビスケット
31	火	豆腐と野菜の煮物 白菜の磯煮 5倍がゆ スープ フルーツ(オレンジ)	米(国産)	豆腐	玉ねぎ・人参 白菜・あおさのり チンゲン菜・なす オレンジ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ベビーせんべい	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖

※ 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	129kcal	7.0g	1.3g	114mg

☆ 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3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いません。

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
2月		鶏ささみとさつま芋の煮物 キャベツと人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	さつま芋 米(国産)	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	キャベツ・人参 小松菜・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
3火		豆腐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 スープ	米(国産) 花麩	豆腐 豆腐	ほうれん草・玉ねぎ カリフラワー・人参 大根	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ミルクボーロ	ミルクボーロ
4水		鶏ミンチとチンゲン菜の煮物 白菜と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻麩・じゃが芋	鶏ひき肉 赤みそ	チンゲン菜・玉ねぎ 白菜・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ボーロ	野菜ボーロ
5木		豆腐とキャベツのうどん 大根の煮物 フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん	豆腐	キャベツ・人参 大根 バナナ	だし・醤油 だし・醤油	あおさ7倍がゆ	米(国産) あおさのり
6金		白身魚と玉ねぎの煮物 カリフラワーと人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	米(国産)	白糸たら 白糸たら	玉ねぎ カリフラワー・人参 かぼちゃ・ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	じゃが芋のミルク煮	じゃが芋 スキムミルク
7土		鶏ささみとブロッコリーの煮物 小松菜と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	ブロッコリー・玉ねぎ 小松菜・人参 白菜・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ミルクボーロ	ミルクボーロ
9月		豆腐とキャベツの煮物 チンゲン菜と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) おつゆ麩・じゃが芋	豆腐 赤みそ	キャベツ・玉ねぎ チンゲン菜・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし	しらすせんべい	しらすせんべい
10火		白身魚と野菜の煮物 キャベツとパプリカの煮浸し 7倍がゆ スープ フルーツ(オレンジ)	米(国産) 巻麩	白糸たら	玉ねぎ・人参 キャベツ・黄ピーマン ほうれん草 オレンジ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜うどん	無塩やわらかうどん・キャベツ・人参 玉ねぎ・だし・醤油
11水		鶏ミンチと野菜の煮物 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	小松菜・カリフラワー 白菜・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ボーロ	野菜ボーロ
12木		豆腐と大根の煮物 ブロッコリーの煮浸し 7倍がゆ スープ フルーツ(煮りんご)	米(国産)	豆腐	大根・人参 ブロッコリー トマト・玉ねぎ りんご	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
13金		白身魚と人参の煮物 カリフラワーとチンゲン菜の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) じゃが芋	からすがれい 赤みそ	人参 カリフラワー・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
14土		鶏ささみと野菜のうどん かぼちゃの煮物 フルーツ(煮りんご)	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・人参 かぼちゃ りんご	だし・醤油 だし・醤油	ミルクボーロ	ミルクボーロ
16月		鶏ミンチと大根の煮物 じゃが芋と人参の煮物 7倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉	大根 人参 キャベツ・ブロッコリー	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜せんべい	野菜せんべい

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		
17	火	豆腐とほうれん草のうどん さつまい芋の煮物 りんごのコンポート	無塩やわらかうどん さつまい芋 砂糖	豆腐	ほうれん草・人参 りんご	だし・醤油 だし・醤油	しらす7倍がゆ	米(国産) しらす		
18	水	白身魚とブロッコリーの煮物 かぼちゃの煮物 7倍がゆ 味噌汁	米(国産)	白糸たら 赤みそ	ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ・チンゲン菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	ミルクポーロ	ミルクポーロ		
19	木	鶏ささみとキャベツの磯煮 ほうれん草と人参の煮浸し 7倍がゆ スープ フルーツ(バナナ)	米(国産) 巻麴	鶏ひき肉(ささみ)	キャベツ・あおさのり ほうれん草・人参 大根 バナナ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	りんごのコンポート	りんご 砂糖		
21	土	白身魚と野菜の煮物 大根と人参の煮物 7倍がゆ スープ	米(国産)	からすがれい	玉ねぎ・チンゲン菜 大根・人参 白菜・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ポーロ	野菜ポーロ		
23	月	豆腐とキャベツの煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) おつゆ麴	豆腐 赤みそ	キャベツ・人参 ブロッコリー・玉ねぎ 大根	だし・醤油 だし・醤油 だし	おこさませんべい	おこさませんべい		
24	火	白身魚とチンゲン菜の煮物 さつまい芋の煮物 7倍がゆ スープ	さつまい芋 米(国産)	白糸たら	チンゲン菜 白菜・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	フルーツ(オレンジ)	オレンジ		
25	水	鶏ささみと野菜の煮物 キャベツと人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁 フルーツ(バナナ)	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参 なす・小松菜 バナナ	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ポーロ	野菜ポーロ		
26	木	豆腐とほうれん草の煮物 白菜と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産)	豆腐 赤みそ	ほうれん草・玉ねぎ 白菜・人参 大根・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ 砂糖		
27	金	鶏ミンチとじゃが芋の煮物 玉ねぎと人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産) そうめん	鶏ひき肉	ブロッコリー 玉ねぎ・人参 小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	パンがゆ	食パン スキムミルク		
28	土	鶏ささみと野菜のうどん かぼちゃの旨煮 フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・人参 かぼちゃ バナナ	だし・醤油 だし・醤油	しらすせんべい	しらすせんべい		
30	月	白身魚とさつまい芋の煮物 ほうれん草と白菜の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	さつまい芋 米(国産) 巻麴	白糸たら 赤みそ	ほうれん草・白菜 玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ミルクポーロ	ミルクポーロ		
31	火	豆腐と野菜の煮物 白菜の磯煮 7倍がゆ スープ フルーツ(オレンジ)	米(国産)	豆腐	玉ねぎ・人参 白菜・あおさのり チンゲン菜・なす 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		
						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	5.5g	0.9g	62mg

※ 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。

☆ 栄養価は、昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。