



2026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	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料
1 水	カレーライス キャベツのサラダ フルーツ (パイナップル)	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	牛肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・コーン・赤ピーマン パイナップル (缶詰)	カレーフレーク (アレルギーフリー) 酢・塩	パン 牛乳	パン 牛乳	
2 木	きつねうどん ウィンナーと野菜の炒め物 かぼちゃの味噌和え フルーツ (バナナ)	うどん・砂糖 油・砂糖 砂糖	油揚げ ウィンナー 赤みそ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・さやいんげん・しめじ かぼちゃ バナナ	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・料理酒 本みりん	おかかおにぎり	米(国産)・かつお節 醤油	
3 金	サバの旨煮 アスパラガスサラダ にんじんきんぴら ごはん 味噌汁	砂糖 油・砂糖 油・砂糖 米(国産) さつま芋	さば	しょうが 白菜・グリーンアスパラガス・きゅうり・コーン 人参	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	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	
4 土	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	
6 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	切干大根・ほうれん草・人参・ひじき・にんにく	醤油・塩	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
7 火	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 さつま芋の旨煮 ごはん すまし汁	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋 米(国産)	ホキ	チンゲン菜・キャベツ・人参・塩昆布	塩 醤油・本みりん・だし	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 牛乳	
8 水	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)	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 砂糖 米(国産) おつゆ麩	豚肉 凍り豆腐	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	パン 牛乳	パン 牛乳	
9 木	鶏肉の塩こうじ焼 白菜と小松菜のお浸し 蒸かぼちゃ ごはん 味噌汁	油 米(国産)	鶏肉	白菜・小松菜・人参 かぼちゃ	塩こうじ 醤油・本みりん・だし 塩	オレンジゼリー 牛乳	オレンジゼリーの素 牛乳	
10 金	ハヤシライス 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	ちんすこう 牛乳	小麦粉・油 砂糖・塩 牛乳	
11 土	焼きそば 厚揚げとしじゃが芋の煮物 味噌汁	ラーメン・油・でん粉 じゃが芋・砂糖	豚肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 さやいんげん 白菜・しめじ・青ねぎ	料理酒・中濃ソース・とんかつソース・醤油 だし・醤油・料理酒 だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
13 月	回鍋肉【中国】 焼売 ごはん 中華スープ フルーツ (りんご)	油・砂糖・でん粉 米(国産)	豚肉・テンメンジャン 肉しゅうまい	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・しょうが・にんにく	本みりん・醤油	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
14 火	アジの竜田揚げ コーンサラダ 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)	あじ	しょうが コーン・人参・グリーンアスパラガス 玉ねぎ・赤ピーマン・ニラ	醤油・料理酒 酢・醤油 中華だし・塩	フルーツポンチ 牛乳	寒天・砂糖 みかん(缶詰)・パイナップル(缶詰) 牛乳	
15 水	牛ひき肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーともやしのおかか和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ (バナナ)	油・砂糖・でん粉 米(国産)・押麦	牛ひき肉・生揚げ かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・緑豆もやし かぼちゃ・わかめ・青ねぎ バナナ	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	パン 牛乳	パン 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)		
			主に熱や力のもとになるもの	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	その他	献立	材料	
16	木	★ クリームシチュー 小松菜と白菜のサラダ ピラフ りんごかん	じゃが芋・油 油・砂糖 米(国産)・油 砂糖	鶏肉・牛乳 ちくわ ウインナー	人参・玉ねぎ・グリーンピース 小松菜・白菜・黄ピーマン コーン・ドライパセリ 寒天・りんごジュース	クリームシチューミックス 酢・醤油 チキンコンソメ・塩	お楽しみケーキ(黄桃) 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・牛乳・黄桃(缶詰) 油・ホイップクリーム・粉糖 牛乳	
17	金	醤油ラーメン 大学芋 きんぴらごぼう フルーツ(パイナップル)	ラーメン・油・調合ごま油 さつま芋・油・砂糖・黒ごま 白ごま・油・砂糖	豚肉 さつま揚げ	キャベツ・玉ねぎ・赤ピーマン・チンゲン菜 ごぼう・人参 パイナップル(缶詰)	醤油・中華だし・塩・オイスターソース だし・醤油・本みりん・料理酒	甘味噌おにぎり	米(国産)・赤みそ 本みりん・砂糖	
18	土	サケ三色丼 揚げと白菜の煮浸し 味噌汁	米(国産)・砂糖・油 砂糖	さけ 油揚げ 赤みそ・白みそ	コーン・小松菜 白菜・人参 大根・えのきだけ・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	
20	月	ハンバーグ 花野菜のごま和え 高野豆腐と昆布の煮物 ごはん 味噌汁	油 白ごま 砂糖 米(国産) おつゆ麩	ハンバーグ 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・カリフラワー 細切昆布・人参 かぼちゃ・ほうれん草	トマトケチャップ・ウスターソース 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
21	火	のっぺうどん【滋養】 平天ときゅうりの梅風味和え さつま芋のおおさ焼 フルーツ(オレンジ)	うどん・でん粉 さつま芋・油	鶏肉 さつま揚げ	大根・人参・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 きゅうり・キャベツ・練り梅 あおさのり オレンジ	だし だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	しょいめし風おにぎり	米(国産)・油揚げ・ごぼう・人参 醤油・本みりん・だし	
22	水	白身魚の甘辛焼 いんげんのそぼろ炒め 小松菜と白菜のお浸し ごはん 味噌汁	砂糖・油 油・砂糖 米(国産)	ホキ 鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	さやいんげん・人参・玉ねぎ 小松菜・白菜・えのきだけ かぼちゃ・玉ねぎ・青ねぎ	醤油・料理酒 醤油・本みりん・料理酒・だし 醤油・本みりん・だし だし	パン 牛乳	パン 牛乳	
23	木	豚肉と野菜の五目炒め マカロニサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	油・砂糖 マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) さつま芋	豚肉 チーズ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ニラ・緑豆もやし・しめじ グリーンピース わかめ 黄桃(缶詰)	醤油・本みりん・料理酒 だし	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	
24	金	オープンオムレツ ほうれん草としらすのサラダ ごはん スープ フルーツ(パイナップル)	油 油・砂糖 米(国産)	卵・牛乳・ベーコン しらす	玉ねぎ・ピーマン ほうれん草・人参・白菜 カリフラワー・グリーンアスパラガス・まいたけ パイナップル(缶詰)	塩・チキンコンソメ・トマトケチャップ 醤油・酢 チキンコンソメ	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	
25	土	ツナチャーハン 中華サラダ 中華スープ	米(国産)・油 砂糖・調合ごま油	ツナフレーク	玉ねぎ・ピーマン 大根・キャベツ・人参 緑豆もやし・しめじ・小松菜	中華だし・塩・醤油 醤油・酢・本みりん 中華だし・醤油・塩	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
27	月	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(黄桃)	砂糖 米(国産)	豚肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	ごぼう・人参・れんこん・グリーンピース ブロッコリー チンゲン菜・玉ねぎ・わかめ 黄桃(缶詰)	だし・醤油・本みりん・料理酒 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	
28	火	サバの塩焼 切干大根のハリハリ和え ひじき豆 ごはん 味噌汁	油 調合ごま油・白ごま 砂糖 米(国産) じゃが芋	さば ハム 大豆 赤みそ・白みそ	切干大根・きゅうり・赤ピーマン ひじき・人参 ほうれん草・玉ねぎ	塩 醤油・酢・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	シュガートースト 牛乳	食パン・バター 砂糖 牛乳	
30	木	鶏肉のバーベキューソース ポテトフライ ごろごろサラダ ごはん スープ	小麦粉・油・砂糖・でん粉 ポテトフライ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉 ちくわ	コーン・きゅうり・人参 白菜・まいたけ・青ねぎ	塩・料理酒・ウスターソース・トマトケチャップ・醤油・チキンコンソメ 塩 チキンコンソメ	ホットケーキ 牛乳	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	

※ 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	527kcal	18.8g	16.6g	245mg

☆ 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4月 赤坂台こども園 メニュー



※そば・落花生のあ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
1	水	カレーライス キャベツのサラダ フルーツ (パイナップル)	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	牛肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・コーン・赤ピーマン パイナップル (缶詰)	カレーフレーク (アレルギーフリー) 酢・塩	かつばえびせん	パン 牛乳	パン 牛乳
2	木	きつねうどん ウィンナーと野菜の炒め物 かぼちゃの味噌和え フルーツ (バナナ)	無塩やわらかうどん・砂糖 油・砂糖 砂糖	油揚げ ウィンナー 赤みそ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・さやいんげん・しめじ かぼちゃ バナナ	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・料理酒 本みりん	たべっこハイビスケット	おかかおにぎり	米(国産)・かつお節 醤油
3	金	サバの旨煮 アスパラガスサラダ にんじんきんぴら ごはん 味噌汁	砂糖 油・砂糖 油・砂糖 米(国産) さつま芋	さば	しょうが 白菜・グリーンアスパラガス・きゅうり・コーン 人参	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	ばりんこ	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
4	土	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	だし 醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・中華だし 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
6	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	ソフトせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
7	火	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 さつま芋の旨煮 ごはん すまし汁	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋 米(国産)	ホキ 豆腐	チンゲン菜・キャベツ・人参・塩昆布 えのきたけ・みつば	塩 醤油・本みりん・だし 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
8	水	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)	練豆腐・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 砂糖 米(国産) おつゆ麩	豚肉 凍り豆腐 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	かつばえびせん	パン 牛乳	パン 牛乳
9	木	鶏肉の塩こうじ焼 白菜と小松菜のお浸し 蒸かぼちゃ ごはん 味噌汁	油 米(国産)	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	白菜・小松菜・人参 かぼちゃ 玉ねぎ・えのきたけ	塩こうじ 醤油・本みりん・だし 塩 だし	たべっこハイビスケット	オレンジゼリー 牛乳	オレンジゼリーの素 牛乳
10	金	ハヤシライス 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	ばりんこ	ちんすこう 牛乳	小麦粉・油 砂糖・塩 牛乳
11	土	焼きそば 厚揚げとじゃが芋の煮物 味噌汁	ラーメン・油・でん粉 じゃが芋・砂糖	豚肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 さやいんげん 白菜・しめじ・青ねぎ	料理酒・中濃ソース・とんかつソース・醤油 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
13	月	回鍋肉【中国】 焼売 ごはん 中華スープ フルーツ (りんご)	油・砂糖・でん粉 米(国産)	豚肉・テンメシジャン 肉しゅうまい 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・しょうが・にんにく チンゲン菜・わかめ りんご	本みりん・醤油 中華だし・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
14	火	アジの竜田揚げ コーンサラダ ピーマンソテー ごはん すまし汁	砂糖・でん粉・油 油・砂糖 ピーマン・油 米(国産)	あじ 牛ひき肉・生揚げ かつお節	しょうが コーン・人参・グリーンアスパラガス 玉ねぎ・赤ピーマン・ニラ 大根・ほうれん草・えのきたけ	醤油・料理酒 酢・醤油 中華だし・塩 だし・醤油・塩	こどものラムネ	フルーツポンチ 牛乳	寒天・砂糖 みかん(缶詰)・パイナップル (缶詰) 牛乳
15	水	牛ひき肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーともやしのおかか和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ (バナナ)	油・砂糖・でん粉 米(国産)・押麦	牛ひき肉・生揚げ かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・緑豆もやし かぼちゃ・わかめ・青ねぎ バナナ	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	かつばえびせん	パン 牛乳	パン 牛乳
★	16	クリームシチュー 小松菜と白菜のサラダ ピラフ りんごかん	じゃが芋・油 油・砂糖 米(国産)・油 砂糖	鶏肉・牛乳 ちくわ ウィンナー	人参・玉ねぎ・グリーンピース 小松菜・白菜・黄ピーマン コーン・ドライパセリ 寒天・りんごジュース	クリームシチューミックス 酢・醤油 チキンコンソメ・塩	たべっこハイビスケット	お楽しみケーキ(黄桃) 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・牛乳・黄桃(缶詰) 油・ホイップクリーム・粉糖 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	金	醤油ラーメン 大学芋 きんぴらごぼう フルーツ(パイン)	ラーメン・油・調合ごま油 さつまいも・油・砂糖・黒ごま 白ごま・油・砂糖	豚肉 さつまいも揚げ	キャベツ・玉ねぎ・赤ピーマン・チンゲン菜 ごぼう・人参 パイン(缶詰)	醤油・中華だし・塩・オイスターソース だし・醤油・本みりん・料理酒	ぱりんこ	甘味噌おにぎり	米(国産)・赤みそ 本みりん・砂糖
18	土	サケ三色丼 揚げと白菜の煮浸し 味噌汁	米(国産)・砂糖・油 砂糖	さけ 油揚げ 赤みそ・白みそ	コーン・小松菜 白菜・人参 大根・えのきたけ・青ねぎ	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
20	月	ハンバーグ 花野菜のごま和え 高野豆腐と昆布の煮物 ごはん 味噌汁	油 白ごま 砂糖 米(国産) おつゆ麩	ハンバーグ 凍り豆腐	ブロッコリー・カリフラワー 細切昆布・人参	トマトケチャップ・ウスターソース 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん	ソフトせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
21	火	のっぺいうどん【滋賀】 平天ときゅうりの梅風味和え さつまいものあおさ焼 フルーツ(オレンジ)	無塩やわらかうどん・でん粉 さつまいも・油	鶏肉 さつまいも揚げ	大根・人参・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 きゅうり・キャベツ・練り梅 あおさのり オレンジ	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	こどものラムネ	しょいめし風おにぎり	米(国産)・油揚げ・ごぼう・人参 醤油・本みりん・だし
22	水	白身魚の甘辛焼 いんげんのそぼろ炒め 小松菜と白菜のお浸し ごはん 味噌汁	砂糖・油 油・砂糖 米(国産)	ホキ 鶏ひき肉	さやいんげん・人参・玉ねぎ 小松菜・白菜・えのきたけ	醤油・料理酒 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
23	木	豚肉と野菜の五目炒め マカロニサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	油・砂糖 マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) さつまいも	豚肉 チーズ	玉ねぎ・人参・ニラ・緑豆もやし・しめじ グリーンピース	醤油・本みりん・料理酒 だし	たべっ子ハイハイビスケット	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
24	金	オープンオムレツ ほうれん草としらすのサラダ ごはん スープ フルーツ(パイン)	油 油・砂糖 米(国産)	卵・牛乳・ベーコン しらす	玉ねぎ・ピーマン ほうれん草・人参・白菜 カリフラワー・グリーンアスパラガス・まいたけ パイン(缶詰)	塩・チキンコンソメ・トマトケチャップ 醤油・酢 チキンコンソメ	ぱりんこ	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
25	土	ツナチャーハン 中華サラダ 中華スープ	米(国産)・油 砂糖・調合ごま油	ツナフレーク	玉ねぎ・ピーマン 大根・キャベツ・人参 緑豆もやし・しめじ・小松菜	中華だし・塩・醤油 醤油・酢・本みりん 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
27	月	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(黄桃)	砂糖 米(国産)	豚肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	ごぼう・人参・れんこん・グリーンピース ブロッコリー チンゲン菜・玉ねぎ・わかめ 黄桃(缶詰)	だし・醤油・本みりん・料理酒 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
28	火	サバの塩焼 切干大根のハリハリ和え ひじき豆 ごはん 味噌汁	油 調合ごま油・白ごま 砂糖 米(国産) じゃが芋	さば ハム 大豆	切干大根・きゅうり・赤ピーマン ひじき・人参 ほうれん草・玉ねぎ	塩 醤油・酢・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	こどものラムネ	シュガートースト 牛乳	食パン・バター 砂糖 牛乳
30	木	鶏肉のバーベキューソース ポテトフライ ころころサラダ ごはん スープ	小麦粉・油・砂糖・でん粉 ポテトフライ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉 ちくわ	コーン・きゅうり・人参 白菜・まいたけ・青ねぎ	塩・料理酒・ウスターソース・トマトケチャップ・醤油・チキンコンソメ 塩 チキンコンソメ	たべっ子ハイハイビスケット	ホットケーキ 牛乳	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

※ 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	451kcal	15.4g	14.2g	221mg

☆ 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4月 赤坂台こども園 メニュー（完了期）

※そば・落花生の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
1	水	鶏ミンチとじゃが芋の煮物 キャベツのサラダ 軟飯 スープ フルーツ（パイナップル）	じゃが芋 砂糖・オリーブ油 米(国産) 巻藪	鶏ひき肉	キャベツ・ブロッコリー・コーン・赤ピーマン 玉ねぎ パイナップル(缶詰)	だし・醤油 酢・塩 だし・塩	ハイハイ	野菜ボーロ	野菜ボーロ
2	木	きつねうどん 野菜炒め かぼちゃの味噌和え フルーツ（バナナ）	無塩やわらかうどん・砂糖 油・砂糖 砂糖	油揚げ 赤みそ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・さやいんげん・しめじ かぼちゃ バナナ	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・料理酒 本みりん	マンナビスケット	しらす軟飯	米(国産) しらす
3	金	白身魚と玉ねぎの煮物 アスパラガスサラダ にんじんさんびら 軟飯 味噌汁	油・砂糖 油・砂糖 米(国産) さつま芋	からすがれい	玉ねぎ 白菜・グリーンアスパラガス・きゅうり・コーン 人参	だし・醤油 醤油・酢 だし・醤油・本みりん・料理酒	マンナウエハース	豆腐マフィン	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆腐
4	土	焼き鳥丼（軟飯） ブロッコリーの中華和え 味噌汁	米(国産)・油・砂糖・でん粉	鶏肉	小松菜・えのきたけ キャベツ・のり ブロッコリー・人参 緑豆もやし・青ねぎ	だし 醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・中華だし だし	ハイハイ	おこさませんべい	おこさませんべい
6	月	豆腐と野菜の煮物 ひじきとほうれん草の和え物 軟飯 味噌汁 フルーツ（みかん）	砂糖 米(国産)	豆腐 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・黄ピーマン 切干大根・ほうれん草・人参・ひじき 白菜・まいたけ みかん(缶詰)	だし・醤油 醤油・塩 だし	野菜ハイハイ	ミルクビスケット	ミルクビスケット
7	火	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 さつま芋の旨煮 軟飯 すまし汁	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋 米(国産)	ホキ	チンゲン菜・キャベツ・人参・塩昆布	塩 醤油・本みりん・だし	ベビーせんべい	きなこマカロニ	マカロニ・きな粉 砂糖・塩
8	水	豚肉のチャプチェ 高野豆腐の煮物 軟飯 味噌汁 フルーツ（煮りんご）	緑豆春雨・油・砂糖 砂糖 米(国産) おつゆ藪	豚肉 凍り豆腐	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 わかめ・青ねぎ りんご	だし・醤油・塩 醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	ハイハイ	マンナウエハース	マンナウエハース
9	木	鶏肉の塩こうじ焼 白菜と小松菜のお浸し 蒸かぼちゃ 軟飯 味噌汁	油 米(国産)	鶏肉	白菜・小松菜・人参 かぼちゃ	塩こうじ 醤油・本みりん・だし 塩	マンナビスケット	オレンジゼリー	オレンジゼリーの素
10	金	ハヤシライス（軟飯） 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	しらす	玉ねぎ・えのきたけ 玉ねぎ・人参・しめじ 大根・きゅうり・ブロッコリー 黄桃(缶詰)	だし ハヤシフレーク・トマトケチャップ 醤油・酢	マンナウエハース	蒸さつま芋	さつま芋
11	土	焼きそば 厚揚げとじゃが芋の煮物 味噌汁	ラーメン・油・でん粉 じゃが芋・砂糖	豚肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 さやいんげん 白菜・しめじ・青ねぎ	料理酒・中濃ソース・とんかつソース・醤油 だし・醤油・料理酒 だし	ハイハイ	ミルクボーロ	ミルクボーロ
13	月	回鍋肉【中国】 かぼちゃの旨煮 軟飯 中華スープ フルーツ（煮りんご）	油・砂糖・でん粉 米(国産)	豚肉 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン かぼちゃ チンゲン菜・わかめ りんご	本みりん・醤油 だし・醤油 中華だし・醤油・塩	野菜ハイハイ	ビスケット	ビスケット
14	火	白身魚とじゃが芋の磯煮 コーンサラダ ビーフンソテー 軟飯 すまし汁	じゃが芋 油・砂糖 ビーフン・油 米(国産)	白糸だら	あおさのり コーン・人参・グリーンアスパラガス 玉ねぎ・赤ピーマン 大根・ほうれん草・えのきたけ 玉ねぎ・人参 ブロッコリー・緑豆もやし	だし・醤油 酢・醤油 中華だし・塩 だし・醤油・塩 だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし	ベビーせんべい	フルーツポンチ	寒天・砂糖 みかん(缶詰)・パイナップル(缶詰)
15	水	牛ひき肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーともやしのおかか和え 麦入り軟飯 味噌汁 フルーツ（バナナ）	油・砂糖・でん粉 米(国産)・押麦	牛ひき肉・生揚げ かつお節 赤みそ・白みそ	かぼちゃ・わかめ・青ねぎ バナナ	だし だし	ハイハイ	野菜ボーロ	野菜ボーロ
16	木	クリームシチュー 小松菜と白菜のサラダ 軟飯 りんごかん	じゃが芋・油 油・砂糖 米(国産) 砂糖	鶏肉・牛乳	人参・玉ねぎ・グリーンピース 小松菜・白菜・黄ピーマン 寒天・りんごジュース	クリームシチューミックス 酢・醤油	マンナビスケット	お楽しみケーキ（黄桃）	ホットケーキミックス・砂糖・牛乳・黄桃(缶詰) 油・ホイップクリーム・粉糖

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
17	金	鶏ミンチと野菜のうどん さつまいの旨煮 チンゲン菜と人参の煮浸し フルーツ（パイン）	無塩やわらかうどん さつまい	鶏ひき肉	玉ねぎ・赤ピーマン チンゲン菜・人参 パイン（缶詰）	だし・醤油 だし・醤油 だし・醤油	マンナウエハース	みそ軟飯	米(国産) 赤みそ
18	土	サケ三色丼（軟飯） 揚げと白菜の煮浸し 味噌汁	米(国産)・砂糖・油 砂糖	さけ 油揚げ 赤みそ・白みそ	コーン・小松菜 白菜・人参 大根・えのきたけ・青ねぎ	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	ハイハイン	しらすせんべい	しらすせんべい
20	月	豆腐と野菜の煮物 花野菜の和え物 高野豆腐と昆布の煮物 軟飯 味噌汁	砂糖 米(国産) おつゆ麩	豆腐 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤ピーマン ブロッコリー・カリフラワー 細切昆布・人参 かぼちゃ・ほうれん草	だし・醤油 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん だし	野菜ハイハイン	マンナウエハース	マンナウエハース
21	火	のっぺいうどん【滋賀】 きゅうりの梅風味和え さつまいのあおさ焼 フルーツ（オレンジ）	無塩やわらかうどん・てん粉 さつまい・油	鶏肉	大根・人参・干しいだけ・青ねぎ・だし昆布 きゅうり・キャベツ・練り梅 あおさのり オレンジ	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	ベビーせんべい	にんじん軟飯	米(国産) 人参
22	水	白身魚の甘辛焼 いんげんのそぼろ炒め 小松菜と白菜のお浸し 軟飯 味噌汁	砂糖・油 油・砂糖 米(国産)	ホキ 鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	さやいんげん・人参・玉ねぎ 小松菜・白菜・えのきたけ かぼちゃ・玉ねぎ・青ねぎ	醤油・料理酒 醤油・本みりん・料理酒・だし 醤油・本みりん・だし だし	ハイハイン	ミルクポーロ	ミルクポーロ
23	木	豚肉と野菜の五目炒め マカロニサラダ 軟飯 味噌汁 フルーツ（黄桃）	油・砂糖 <small>マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用)</small> 米(国産) さつまい	豚肉 チーズ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・しめじ グリーンピース わかめ 黄桃(缶詰)	醤油・本みりん・料理酒 だし	マンナビスケット	バナナ蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・バナナ
24	金	鶏ささみと野菜の煮物 ほうれん草としらすのサラダ 軟飯 スープ フルーツ（パイン）	油・砂糖 米(国産)	鶏ひき肉(ささみ) しらす	玉ねぎ・ピーマン ほうれん草・人参・白菜 カリフラワー・グリーンアスパラガス・まいだけ パイン（缶詰）	だし・醤油 醤油・酢 チキンコンソメ	マンナウエハース	クッキー	小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳 バター・砂糖
25	土	ツナチャーハン（軟飯） 中華サラダ 中華スープ	米(国産)・油 砂糖	ツナフレーク	玉ねぎ・ピーマン 大根・キャベツ・人参 緑豆もやし・しめじ・小松菜	中華だし・塩・醤油 醤油・酢・本みりん 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
27	月	鶏ミンチと野菜の煮物 うす揚げとブロッコリーのお浸し 軟飯 味噌汁 フルーツ（黄桃）	米(国産)	鶏ひき肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	人参・キャベツ ブロッコリー チンゲン菜・玉ねぎ・わかめ 黄桃(缶詰)	だし・醤油 醤油・本みりん・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
28	火	白身魚とかぼちゃの煮物 切干大根のハリハリ和え ひじき豆 軟飯 味噌汁	砂糖 米(国産) じゃが芋	白糸たら 大豆 赤みそ・白みそ	かぼちゃ 切干大根・きゅうり・赤ピーマン ひじき・人参 ほうれん草・玉ねぎ	だし・醤油 醤油・酢・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	ベビーせんべい	パンがゆ	食パン スキムミルク
30	木	鶏肉のバーベキューソース じゃが芋の煮物 ころころサラダ 軟飯 スープ	小麦粉・油・砂糖・てん粉 じゃが芋 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉	コーン・きゅうり・人参 白菜・まいだけ・青ねぎ	<small>塩・料理酒・ウスターソース・トマトクチャップ・醤油・チキンコンソメ</small> だし・醤油	マンナビスケット	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

※ 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	273kcal	9.8g	5.7g	109mg

☆ 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4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	主にかからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料
1	水	鶏ミンチとじゃが芋の煮物 ブロッコリーとキャベツの煮浸し 5倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産) 巻麩	鶏ひき肉	人参 ブロッコリー・キャベツ 玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	野菜ボーロ	野菜ボーロ
2	木	鶏ささみと野菜のうどん かぼちゃの煮物 フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉(ささみ)	人参・玉ねぎ かぼちゃ バナナ	だし・醤油 だし・醤油	マンナビスケット	しらす5倍がゆ	米(国産) しらす
3	金	白身魚と玉ねぎの煮物 白菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) さつま芋	からすがれい 赤みそ	玉ねぎ 白菜・人参 小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナウエハース	かぼちゃのミルク煮	かぼちゃ スキムミルク
4	土	鶏ミンチと野菜の煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	鶏ひき肉 赤みそ	人参・キャベツ ブロッコリー・玉ねぎ 大根・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	おこさませんべい	おこさませんべい
6	月	豆腐と野菜の煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻麩	豆腐 赤みそ	玉ねぎ・黄ピーマン ほうれん草・人参 白菜	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
7	火	白身魚と野菜の煮物 さつま芋の旨煮 5倍がゆ スープ	さつま芋 米(国産)	白系だら 豆腐	チンゲン菜・キャベツ 人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ベビーせんべい	フルーツ(バナナ)	バナナ
8	水	鶏ささみと野菜の煮物 大根と人参の煮物 5倍がゆ 味噌汁 フルーツ(煮りんご)	米(国産) おつゆ麩	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン 大根・人参 青ねぎ りんご	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	マンナウエハース	マンナウエハース
9	木	豆腐と野菜の煮物 小松菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) そうめん	豆腐 赤みそ	白菜・ピーマン 小松菜・人参 玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナビスケット	りんごのコンポート	りんご 砂糖
10	金	鶏ミンチと野菜の煮物 ほうれん草の煮浸し 5倍がゆ スープ	米(国産)	鶏ひき肉	大根・人参 ほうれん草 ブロッコリー・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	マンナウエハース	蒸さつま芋	さつま芋
11	土	白身魚と野菜のうどん じゃが芋の煮物 白菜と人参の煮浸し	無塩やわらかうどん じゃが芋	からすがれい	玉ねぎ・チンゲン菜 白菜・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・醤油	ハイハイ	ミルクボーロ	ミルクボーロ
13	月	鶏ささみと野菜の煮物 かぼちゃの旨煮 5倍がゆ スープ フルーツ(煮りんご)	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐	キャベツ・人参 かぼちゃ チンゲン菜 りんご	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ハイハイ	ビスケット	ビスケット
14	火	白身魚とじゃが芋の磯煮 キャベツと人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	白系だら	あおさのり キャベツ・人参 大根・ほうれん草	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

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
15	水	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁 フルーツ(バナナ)	米(国産)	豆腐 赤みそ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー かぼちゃ・青ねぎ バナナ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイン	野菜ボーロ	野菜ボーロ
16	木	鶏ささみと小松菜の煮物 玉ねぎと白菜の煮浸し 5倍がゆ スープ	米(国産) じゃが芋	鶏ひき肉(ささみ)	小松菜 玉ねぎ・白菜 人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	マンナビスケット	にんじんのスープ煮	人参 だし
17	金	鶏ミンチと野菜のうどん さつまいの旨煮 チンゲン菜と人参の煮浸し	無塩やわらかうどん さつまい	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	マンナウエハース	みそ入り5倍がゆ	米(国産) 赤みそ
18	土	白身魚と小松菜の煮物 白菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	からすがれい	小松菜 白菜・人参 大根・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイン	しらすせんべい	しらすせんべい
20	月	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーとカリフラワの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) おつゆ麩	豆腐	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	マンナウエハース	マンナウエハース
21	火	鶏ミンチと野菜のうどん 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	鶏ひき肉	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	ヘビーせんべい	人参入り5倍がゆ	米(国産) 人参
22	水	白身魚と人参の煮物 小松菜と白菜の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	白糸だら	人参 小松菜・白菜 かぼちゃ・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイン	ミルクボーロ	ミルクボーロ
23	木	豆腐と野菜の煮物 チンゲン菜の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻麩・さつまい	豆腐	玉ねぎ・人参 チンゲン菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナビスケット	フルーツ(バナナ)	バナナ
24	金	鶏ささみと野菜の煮物 ほうれん草としらすの煮浸し 5倍がゆ スープ	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ) 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 だし・塩	マンナウエハース	トマトのコンポート	トマト 砂糖
25	土	白身魚と野菜の煮物 キャベツと人参の煮浸し 5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	ハイハイン	しらすせんべい	しらすせんべい
27	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 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
28	火	白身魚とかぼちゃの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) じゃが芋	白糸だら	かぼちゃ ほうれん草・人参 玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ヘビーせんべい	パンがゆ	食パン スキムミルク
30	木	鶏ささみと野菜の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	人参・玉ねぎ 白菜・青ねぎ	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

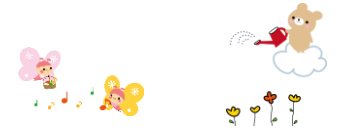
※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

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	7.1g	1.2g	115mg

☆ 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
1	水	鶏ミンチとじゃが芋の煮物 ブロッコリーとキャベツの煮浸し 7倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産) 巻麴	鶏ひき肉	人参 ブロッコリー・キャベツ 玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ボーロ	野菜ボーロ
2	木	鶏ささみと野菜のうどん かぼちゃの煮物 フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉(ささみ)	人参・玉ねぎ かぼちゃ バナナ	だし・醤油 だし・醤油	しらす7倍がゆ	米(国産) しらす
3	金	白身魚と玉ねぎの煮物 白菜と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) さつま芋	からすがれい 赤みそ	玉ねぎ 白菜・人参 小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	かぼちゃのミルク煮	かぼちゃ スキムミルク
4	土	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 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・玉ねぎ 大根・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	しらすせんべい	しらすせんべい
6	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) 巻麴	豆腐 赤みそ	玉ねぎ・黄ピーマン ほうれん草・人参 白菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	ミルクボーロ	ミルクボーロ
7	火	白身魚と野菜の煮物 さつま芋の旨煮 7倍がゆ スープ	さつま芋 米(国産)	白系たら 豆腐	チンゲン菜・キャベツ 人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	フルーツ(バナナ)	バナナ
8	水	鶏ささみと野菜の煮物 大根と人参の煮物 7倍がゆ 味噌汁 フルーツ(煮りんご)	米(国産) おつゆ麴	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン 大根・人参 青ねぎ りんご	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ボーロ	野菜ボーロ
9	木	豆腐と野菜の煮物 小松菜と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) そうめん	豆腐 赤みそ	白菜・ピーマン 小松菜・人参 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
10	金	鶏ミンチと野菜の煮物 ほうれん草の煮浸し 7倍がゆ スープ	米(国産)	鶏ひき肉	大根・人参 ほうれん草 ブロッコリー・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	蒸さつま芋	さつま芋
11	土	白身魚と野菜のうどん じゃが芋の煮物 白菜と人参の煮浸し	無塩やわらかうどん じゃが芋	からすがれい	玉ねぎ・チンゲン菜 白菜・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・醤油	ミルクボーロ	ミルクボーロ
13	月	鶏ささみと野菜の煮物 かぼちゃの旨煮 7倍がゆ スープ フルーツ(煮りんご)	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐	キャベツ・人参 かぼちゃ チンゲン菜 りんご	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
14	火	白身魚とじゃが芋の磯煮 キャベツと人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	白系たら	あおさのり キャベツ・人参 大根・ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	フルーツ(オレンジ)	オレンジ
15	水	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁 フルーツ(バナナ)	米(国産)	豆腐 赤みそ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー かぼちゃ・青ねぎ バナナ	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ボーロ	野菜ボーロ

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		
16	木	鶏ささみと小松菜の煮物 玉ねぎと白菜の煮浸し 7倍がゆ スープ	米(国産) じゃが芋	鶏ひき肉(ささみ)	小松菜 玉ねぎ・白菜 人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	にんじんのスープ煮	人参 だし		
17	金	鶏ミンチと野菜のうどん さつまい芋の旨煮 チンゲン菜と人参の煮浸し	無塩やわらかうどん さつまい芋	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	土	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 だし	しらすせんべい	しらすせんべい		
20	月	豆腐と野菜の煮物 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	豆腐	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	野菜ポーロ	野菜ポーロ		
21	火	鶏ミンチと野菜のうどん 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	鶏ひき肉	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	人参入り7倍がゆ	米(国産) 人参		
22	水	白身魚と人参の煮物 小松菜と白菜の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産)	白糸たら 赤みそ	人参 小松菜・白菜 かぼちゃ・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		
23	木	豆腐と野菜の煮物 チンゲン菜の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻麩・さつまい芋	豆腐 赤みそ	玉ねぎ・人参 チンゲン菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	フルーツ(バナナ)	バナナ		
24	金	鶏ささみと野菜の煮物 ほうれん草としらすの煮浸し 7倍がゆ スープ	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ) 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 だし・塩	トマトのコンポート	トマト 砂糖		
25	土	白身魚と野菜の煮物 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	しらすせんべい	しらすせんべい		
27	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	ミルクポーロ	ミルクポーロ		
28	火	白身魚とかぼちゃの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) じゃが芋	白糸たら 赤みそ	かぼちゃ ほうれん草・人参 玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	パンがゆ	食パン スキムミルク		
30	木	鶏ささみと野菜の煮物 じゃが芋の煮物 7倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	人参・玉ねぎ 白菜・青ねぎ	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		
						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	88kcal	5.5g	0.8g	57mg

※ 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。