



2026年5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)	
			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	金	こいのぼり寿司 高野豆腐の煮物 にゅうめん フルーツ (オレンジ)	米(国産)・砂糖・油 砂糖 そうめん	鶏ひき肉・ウインナー・ちくわ 凍り豆腐	きゅうり 人参・さやいんげん しめじ・小松菜 オレンジ	酢・塩・醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん だし・醤油・塩	こいのぼりサンド 牛乳	食パン いちごジャム 牛乳	
2	土	豆腐のふわふわ丼 チンゲン菜ともやしのおえ物 味噌汁	米(国産)・砂糖・でん粉 じゃが芋	鶏肉・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん チンゲン菜・緑豆もやし わかめ・青ねぎ	醤油・本みりん・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	
7	木	煮込みハンバーグ カリフラワーのスープ煮 ほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁	油 白ごま 米(国産) 花麩	ハンバーグ ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ カリフラワー・コーン ほうれん草・人参 わかめ	トマトケチャップ・ウスターソース・料理酒・塩 チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし だし	青りんごゼリー 牛乳	青りんごゼリーの素 牛乳	
8	金	カレーライス しらすと野菜のサラダ フルーツ (バナナ)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・油	豚肉 しらす	玉ねぎ・人参 きゅうり・赤ピーマン・キャベツ バナナ	カレーフレーク (アレルギーフリー) 酢・醤油	お麩のチーズスナック 牛乳	おつゆ麩・オリーブ油 粉チーズ・塩 牛乳	
9	土	豚肉うどん 平天入り野菜炒め 蒸かぼちゃ	うどん 油・砂糖	豚肉・油揚げ さつま揚げ	人参・わかめ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・コーン・ほうれん草 かぼちゃ	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・料理酒 塩	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
11	月	千草焼 ブロッコリーサラダ がんもの煮物 ごはん 味噌汁	砂糖・油 オリーブ油・砂糖 砂糖 米(国産) 巻麩	卵・ツナフレーク がんもどき 赤みそ・白みそ	人参・しめじ・さやいんげん ブロッコリー・きゅうり・トマト グリーンピース 白菜・わかめ	醤油・本みりん・だし 酢・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	
12	火	オーロラソースのチキン南蛮【高知】 くる煮 チンゲン菜ともやしのお浸し ごはん 味噌汁	<small>小麦粉・油・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)</small> 里芋・砂糖 米(国産) そうめん	鶏肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	大根・人参・ごぼう チンゲン菜・緑豆もやし まいだけ・青ねぎ	料理酒・塩・酢・醤油・トマトケチャップ 醤油・だし 醤油・本みりん・だし だし	りんご蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 りんごジュース・油・りんご 牛乳	
13	水	豚肉と筍の甘辛炒め ひじきと高野豆腐の煮物 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ (オレンジ)	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産)・押麦 さつま芋	豚肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	だけのご・玉ねぎ・黄ピーマン・白菜・ニラ ひじき・人参・さやいんげん なす・ほうれん草 オレンジ	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	
14	木	そぼろ醤油ラーメン かぼちゃの旨煮 ちくわと胡瓜のサラダ フルーツ (パイナップル)	ラーメン・油・調味ごま油 砂糖 油・砂糖	牛ひき肉 ちくわ	玉ねぎ・人参・キャベツ・小松菜 かぼちゃ きゅうり・カリフラワー パイナップル (缶詰)	醤油・中華だし・塩・オイスターソース 醤油・本みりん・だし 酢・醤油	昆布おにぎり	米(国産) 塩昆布	
15	金	白身魚の梅まヨ焼 マカロニソテー ウインナーピーズ ごはん スープ	<small>小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)</small> マカロニ・油 米(国産)	ホキ ウインナー・大豆	玉ねぎ・人参・ピーマン コーン・大根・チンゲン菜	塩・ゆかり チキンコンソメ チキンコンソメ・トマトケチャップ チキンコンソメ	ピーチゼリー 牛乳	ピーチゼリーの素 牛乳	
16	土	とり三色丼 ブロッコリーともやしのおおさおえ 味噌汁	米(国産)・砂糖・油 白ごま	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん 緑豆もやし・ブロッコリー・おおさのり えのきたけ・ほうれん草	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	

日曜日	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		
18	月	ガーリックチキン じゃが芋の旨煮 切干大根サラダ ごはん 味噌汁	砂糖・バター じゃが芋・砂糖 砂糖・調合ごま油 米(国産) おつゆ麩	鶏肉	にんにく 切干大根・人参・グリーンアスパラガス チンゲン菜・しめじ	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし 醤油・酢・本みりん だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳		
19	火	白身魚のエスカベッシュ【スペイン】 焼かぼちゃ マカロニサラダ バエリア風 スープ	でん粉・油・砂糖・オリーブ油 油 マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・オリーブ油	ホキ	玉ねぎ・人参・しょうが・ドライパセリ かぼちゃ きゅうり・コーン ピーマン・玉ねぎ・にんにく キャベツ・緑豆もやし・しめじ	塩・酢・醤油 チキンコンソメ・カレーパウダー チキンコンソメ	マセドニア 牛乳	バナナ・りんご・みかん(缶詰) オレンジジュース・砂糖 牛乳		
20	水	麻婆丼 ビーフンソテー 中華スープ フルーツ(オレンジ)	米(国産)・油・砂糖・でん粉 ビーフン・油	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・赤みそ ツナフレーク	しょうが・にんにく・玉ねぎ 人参・ピーマン 白菜・コーン・チンゲン菜 オレンジ	醤油・料理酒・中華だし・塩 中華だし 中華だし・醤油・塩	パン 牛乳	パン 牛乳		
21	木	サバのごま醤油煮 もやしと小松菜のお浸し 揚さつま芋 麦入りごはん 味噌汁	砂糖・白ごま さつま芋・油 米(国産)・押麦	さば	しょうが 緑豆もやし・小松菜・人参 大根・わかめ・玉ねぎ	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし 塩 だし	にゅうめん	そうめん・油揚げ・白菜・人参・青ねぎ だし・醤油・本みりん・塩		
22	金	鶏肉のおかか焼 ひじきとがんもの煮物 ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	砂糖・小麦粉・油 砂糖 米(国産) じゃが芋	鶏肉・かつお節 がんもどき 赤みそ・白みそ	ひじき・グリーンピース ほうれん草・えのきたけ 黄桃(缶詰)	醤油・本みりん だし・醤油・料理酒 だし	マドレーヌ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・バター 卵・砂糖 牛乳		
23	土	豚肉と厚揚げの味噌うどん 平天ともやしのお浸し フルーツ(りんご)	うどん	豚肉・生揚げ・赤みそ・白みそ さつま揚げ	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布 緑豆もやし・チンゲン菜 りんご	だし・本みりん・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		
25	月	マーマレードチキン マカロニのケチャップソテー 大根とアスパラのサラダ ごはん スープ	小麦粉・油・マーマレード マカロニ・油 油・砂糖 ごはん 米(国産)	鶏肉	玉ねぎ 大根・グリーンアスパラガス・人参 キャベツ・エリンギ・ほうれん草	塩・醤油・本みりん チキンコンソメ・トマトケチャップ 酢・醤油 チキンコンソメ	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳		
26	火	ハオユー豆腐 春雨サラダ ごはん 中華スープ フルーツ(バナナ)	油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖・白ごま 米(国産)	豆腐・豚肉 ハム	白菜・人参・ピーマン・まいだけ きゅうり・人参 コーン・玉ねぎ・さやいんげん バナナ	オイスターソース・醤油・中華だし 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	きなこバターサンド 牛乳	食パン・バター きな粉・砂糖 牛乳		
27	水	フライドチキン キャベツサラダ キャロットピラフ スープ ホワイトサワーかん	マヨネーズタイプ(卵不使用)・小麦粉・でん粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・油・バター じゃが芋 カルピス	鶏肉 ウインナー	しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり・コーン・赤ピーマン 人参・ドライパセリ ほうれん草・えのきたけ 寒天	醤油・料理酒 塩 チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ	お楽しみケーキ(パン) 牛乳	ホットケーキミックス・ベーキングパウダー・バター・卵 牛乳・パン(缶詰)・ホイップクリーム・粉糖 牛乳		
28	木	五目うどん さつま芋の煮物 ブロッコリーとトマトのサラダ フルーツ(オレンジ)	うどん さつま芋 砂糖・オリーブ油	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・人参・大根・青ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・トマト・コーン・レモン果汁 オレンジ	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油 酢・塩・醤油	パン 牛乳	パン 牛乳		
29	金	白身魚のバターソース かぼちゃの煮物 ウインナーと野菜のソテー ごはん 味噌汁	小麦粉・油・バター 砂糖 油 米(国産) 巻麩	ホキ ウインナー 赤みそ・白みそ	かぼちゃ ほうれん草・人参・玉ねぎ キャベツ・しめじ	塩 だし・醤油・料理酒 チキンコンソメ だし	ジャムロールパン 牛乳	ドックパン ブルーベリージャム 牛乳		
30	土	中華丼 しらすともやしの甘酢和え 中華スープ	米(国産)・油・でん粉 砂糖	豚肉 しらす 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・干しいだけ・さやいんげん きゅうり・緑豆もやし カリフラワー・チンゲン菜	中華だし・醤油・塩 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	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	528kcal	20.0g	17.7g	247mg

☆ 栄養価は、屋食・午後おやつを合わせた表記となっております。



2026年5月 赤坂台こども園 メニュー



※そば・落花生のい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	金	こいのぼり寿司 高野豆腐の煮物 にゅうめん フルーツ (オレンジ)	米(国産)・砂糖・油 砂糖 そうめん	鶏ひき肉・ウインナー・ちくわ 凍り豆腐	きゅうり 人参・さやいんげん しめじ・小松菜 オレンジ	酢・塩・醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん だし・醤油・塩	ぼりんこ	こいのぼりサンド 牛乳	食パン いちごジャム 牛乳
2	土	豆腐のふわふわ丼 チンゲン菜ともやしの和え物 味噌汁	米(国産)・砂糖・でん粉 じゃが芋	鶏肉・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん チンゲン菜・緑豆もやし わかめ・青ねぎ	醤油・本みりん・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
7	木	煮込みハンバーグ カリフラワーのスープ煮 ほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁	油 白ごま 米(国産) 花巻	ハンバーグ ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ カリフラワー・コーン ほうれん草・人参 わかめ	トマトケチャップ・ウスターソース・料理酒・塩 チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし だし	たべっ子ペイペービスケット	青りんごゼリー 牛乳	青りんごゼリーの素 牛乳
8	金	カレーライス しらすと野菜のサラダ フルーツ (バナナ)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・油	豚肉 しらす	玉ねぎ・人参 きゅうり・赤ピーマン・キャベツ バナナ	カレーフレーク (アレルゲンフリー) 酢・醤油	ぼりんこ	お昼のチーズスナック 牛乳	おつゆ麩・オリーブ油 粉チーズ・塩 牛乳
9	土	豚肉うどん 平天入り野菜炒め 蒸かぼちゃ	無塩やわらかうどん 油・砂糖	豚肉・油揚げ さつま揚げ	人参・わかめ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・コーン・ほうれん草 かぼちゃ	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・料理酒 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
11	月	千草焼 ブロッコリーサラダ がんもの煮物 ごはん 味噌汁	砂糖・油 オリーブ油・砂糖 砂糖 米(国産) 巻巻	卵・ツナフレーク がんもどき 赤みそ・白みそ	人参・しめじ・さやいんげん ブロッコリー・きゅうり・トマト グリーンピース 白菜・わかめ	醤油・本みりん・だし 酢・醤油 だし・醤油・料理酒 だし	ソフトせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
12	火	オーロラソースのチキン南蛮【高知】 ぐる煮 チンゲン菜ともやしのお浸し ごはん 味噌汁	小麦粉・油・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 里芋・砂糖 米(国産) そうめん	鶏肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	大根・人参・ごぼう チンゲン菜・緑豆もやし まいだけ・青ねぎ	料理酒・塩・酢・醤油・トマトケチャップ 醤油・だし 醤油・本みりん・だし だし	こどものラムネ	りんご蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 りんごジュース・油・りんご 牛乳
13	水	豚肉と筍の甘辛炒め ひじきと高野豆腐の煮物 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ (オレンジ)	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産)・押麦 さつま芋	豚肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	たけのこ・玉ねぎ・黄ピーマン・白菜・ニラ ひじき・人参・さやいんげん なす・ほうれん草 オレンジ	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
14	木	そぼろ醤油ラーメン かぼちゃの旨煮 ちくわと胡瓜のサラダ フルーツ (パイン)	ラーメン・油・調合ごま油 砂糖 油・砂糖	牛ひき肉 ちくわ	玉ねぎ・人参・キャベツ・小松菜 かぼちゃ きゅうり・カリフラワー パイン (缶詰)	醤油・中華だし・塩・オイスターソース 醤油・本みりん・だし 酢・醤油	たべっ子ペイペービスケット	昆布おにぎり	米(国産) 塩昆布
15	金	白身魚の梅マヨ焼 マカロニソテー ウインナーピーンズ ごはん スープ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) マカロニ・油 米(国産)	ホキ ウインナー・大豆	玉ねぎ・人参・ピーマン コーン・大根・チンゲン菜	塩・ゆかり チキンコンソメ チキンコンソメ・トマトケチャップ チキンコンソメ	ぼりんこ	ピーチゼリー 牛乳	ピーチゼリーの素 牛乳
16	土	とり三色丼 ブロッコリーともやしのあおさし和え 味噌汁	米(国産)・砂糖・油 白ごま	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん 緑豆もやし・ブロッコリー・あおさのり えのきたけ・ほうれん草	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

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
18	月	ガーリックチキン じゃが芋の旨煮 切干大根サラダ ごはん 味噌汁	砂糖・バター じゃが芋・砂糖 砂糖・調合ごま油 米(国産) お豆腐	鶏肉	にんにく 切干大根・人参・グリーンアスパラガス	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし 醤油・酢・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
19	火	白身魚のエスカパッシュ【スペイン】 焼かぼちゃ マカロニサラダ ハエリア風 スープ	でん粉・油・砂糖・オリーブ油 マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・オリーブ油	ホキ	玉ねぎ・人参・しょうが・ドライパセリ かぼちゃ きゅうり・コーン ピーマン・玉ねぎ・にんにく キャベツ・緑豆もやし・しめじ	塩・酢・醤油 チキンコンソメ・カレーパウダー チキンコンソメ	こどものラムネ	マセドニア 牛乳	バナナ・りんご・みかん(缶詰) オレンジジュース・砂糖 牛乳
20	水	麻婆丼 ビーフンソテー 中華スープ フルーツ(オレンジ)	米(国産)・油・砂糖・でん粉 ビーフン・油	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・赤みそ ツナフレーク	しょうが・にんにく・玉ねぎ 人参・ピーマン 白菜・コーン・チンゲン菜 オレンジ	醤油・料理酒・中華だし・塩 中華だし 中華だし・醤油・塩	かっぱえびせん	パン 牛乳	パン 牛乳
21	木	サバのごま醤油煮 もやしと小松菜のお浸し 揚さつま芋 麦入りごはん 味噌汁	砂糖・白ごま さつま芋・油 米(国産)・押麦	さば	しょうが 緑豆もやし・小松菜・人参	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし 塩	たべっ子ベイビービスケット	にゅうめん	そうめん・油揚げ・白菜・人参・青ねぎ だし・醤油・本みりん・塩
22	金	鶏肉のおかか焼 ひじきとがんもの煮物 ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	砂糖・小麦粉・油 砂糖 米(国産) じゃが芋	鶏肉・かつお節 がんもどき	ひじき・グリーンピース ほうれん草・えのきたけ 黄桃(缶詰)	醤油・本みりん だし・醤油・料理酒 だし	ぼりんこ	マドレーヌ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・バター 卵・砂糖 牛乳
23	土	豚肉と厚揚げの味噌うどん 平天ともやしのお浸し フルーツ(りんご)	無塩やわらかうどん	豚肉・生揚げ・赤みそ・白みそ さつま揚げ	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布 緑豆もやし・チンゲン菜 りんご	だし・本みりん・醤油 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
25	月	マーマレードチキン マカロニのケチャップソテー 大根とアスパラのサラダ ごはん スープ	小麦粉・油・マーマレード マカロニ・油 油・砂糖 米(国産)	鶏肉	玉ねぎ 大根・グリーンアスパラガス・人参 キャベツ・エリンギ・ほうれん草	塩・醤油・本みりん チキンコンソメ・トマトケチャップ 酢・醤油 チキンコンソメ	ソフトせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
26	火	ハオユー豆腐 春雨サラダ ごはん 中華スープ フルーツ(バナナ)	油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖・白ごま 米(国産)	豆腐・豚肉 ハム	白菜・人参・ピーマン・まいたけ きゅうり・人参 コーン・玉ねぎ・さやいんげん バナナ	オイスターソース・醤油・中華だし 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	こどものラムネ	きなこバターサンド 牛乳	食パン・バター きな粉・砂糖 牛乳
27	水	フライドチキン キャベツサラダ キャロットピラフ スープ ホワイトサウーかん	マヨネーズタイプ(卵不使用)・小麦粉・でん粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・油・バター じゃが芋 カルピス	鶏肉 ウインナー	しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり・コーン・赤ピーマン 人参・ドライパセリ ほうれん草・えのきたけ 寒天	醤油・料理酒 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(パン) 牛乳	ホットケーキミックス・ベーキングパウダー・バター・卵 牛乳・バイン(缶詰)・ホイップクリーム・粉糖 牛乳
28	木	五目うどん さつま芋の煮物 ブロッコリーとトマトのサラダ フルーツ(オレンジ)	無塩やわらかうどん さつま芋 砂糖・オリーブ油	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・人参・大根・青ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・トマト・コーン・レモン果汁 オレンジ	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油 酢・塩・醤油	たべっ子ベイビービスケット	パン 牛乳	パン 牛乳
29	金	白身魚のバターソース かぼちゃの煮物 ウインナーと野菜のソテー ごはん 味噌汁	小麦粉・油・バター 砂糖 油 米(国産) 巻麩	ホキ ウインナー	かぼちゃ ほうれん草・人参・玉ねぎ キャベツ・しめじ	塩 だし・醤油・料理酒 チキンコンソメ だし	ぼりんこ	ジャムロールパン 牛乳	ドックパン ブルーベリージャム 牛乳
30	土	中華丼 しらすともやしの甘酢和え 中華スープ	米(国産)・油・でん粉 砂糖	豚肉 しらす 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・さやいんげん きゅうり・緑豆もやし カリフラワー・チンゲン菜	中華だし・醤油・塩 酢・醤油 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

※ 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	452kcal	16.3g	15.2g	225mg

☆ 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5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
1	金	こいのぼり寿司（軟飯） 高野豆腐の煮物 にゅうめん フルーツ（オレンジ）	米(国産)・砂糖・油 砂糖 そうめん	鶏ひき肉 凍り豆腐	きゅうり 人参・さやいんげん しめじ・小松菜 オレンジ	酢・塩・醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん だし・醤油・塩	マンナウエハース	こいのぼりサンド	食パン いちごジャム
2	土	豆腐のふわふわ丼（軟飯） チンゲン菜ともやしの和え物 味噌汁	米(国産)・砂糖・でん粉 じゃが芋	鶏肉・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん チンゲン菜・緑豆もやし わかめ・青ねぎ	醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	ハイハイ	野菜ポーロ	野菜ポーロ
7	木	鶏ささみと玉ねぎの煮物 カリフラワーのスープ煮 ほうれん草の和え物 軟飯 味噌汁	米(国産) 花麩	鶏ひき肉(ささみ) ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ カリフラワー・コーン ほうれん草・人参 わかめ	だし・醤油 チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし だし	マンナビスケット	青りんごゼリー	青りんごゼリーの素
8	金	豆腐とじゃが芋の煮物 しらすと野菜のサラダ 軟飯 スープ フルーツ（バナナ）	じゃが芋 砂糖・油 米(国産)	豆腐 しらす	人参 きゅうり・赤ピーマン・キャベツ 玉ねぎ・チンゲン菜 バナナ	だし・醤油 酢・醤油 だし・塩	マンナウエハース	お麩のチーズスナック	おつゆ駄・オリーブ油 粉チーズ・塩
9	土	豚肉うどん 野菜炒め 蒸かぼちゃ	無塩やわらかうどん 油・砂糖	豚肉・油揚げ	人参・わかめ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・コーン・ほうれん草 かぼちゃ	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・料理酒 塩	ハイハイ	マンナウエハース	マンナウエハース
11	月	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーサラダ 蒸さつま芋 軟飯 味噌汁	オリーブ油・砂糖 さつま芋 米(国産) 巻麩	豆腐 赤みそ・白みそ	小松菜・玉ねぎ ブロッコリー・きゅうり・トマト 白菜・わかめ	だし・醤油 酢・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
12	火	鶏ミンチと玉ねぎの煮物 ぐる煮 チンゲン菜ともやしのお浸し 軟飯 味噌汁	里芋・砂糖 米(国産) そうめん	鶏ひき肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ 大根・人参 チンゲン菜・緑豆もやし まいたけ・青ねぎ	だし・醤油 醤油・だし 醤油・本みりん・だし だし	ベビーせんべい	りんご蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 りんごジュース・油・りんご
13	水	豚肉と野菜の甘辛炒め ひじきと高野豆腐の煮物 麦入り軟飯 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産)・押麦 さつま芋	豚肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・黄ピーマン・白菜 ひじき・人参・さやいんげん なす・ほうれん草 オレンジ	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
14	木	白身魚と野菜のうどん かぼちゃの旨煮 胡瓜のサラダ フルーツ（パイナップル）	無塩やわらかうどん 砂糖 油・砂糖	白糸たら	玉ねぎ・小松菜 かぼちゃ きゅうり・カリフラワー パイナップル（缶詰）	だし・醤油 醤油・本みりん・だし 酢・醤油	マンナビスケット	あおさ入り軟飯	米(国産) あおさのり
15	金	白身魚の梅マヨ焼 マカロニソテー ビーンズチャップ 軟飯 スープ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) マカロニ・油 米(国産)	ホキ 大豆	玉ねぎ・人参・ピーマン コーン・大根・チンゲン菜	塩・ゆかり チキンコンソメ チキンコンソメ・トマトケチャップ チキンコンソメ	マンナウエハース	ピーチゼリー	ピーチゼリーの素
16	土	とり三色丼（軟飯） ブロッコリーともやしのあおさのり 味噌汁	米(国産)・砂糖・油	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん 緑豆もやし・ブロッコリー・あおさのり えのきたけ・ほうれん草	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	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	月	鶏肉のバター照焼 じゃが芋の旨煮 切干大根サラダ 軟飯 味噌汁	砂糖・バター じゃが芋・砂糖 砂糖 米(国産) おつゆ麩	鶏肉 赤みそ・白みそ	切干大根・人参・グリーンアスパラガス チンゲン菜・しめじ	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし 醤油・酢・本みりん だし	野菜ハイハイン	ミルクポーロ	ミルクポーロ
19	火	白身魚と玉ねぎの煮物 焼かぼちゃ マカロニサラダ 軟飯 スープ	油 マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	白系だら 白系だら	玉ねぎ かぼちゃ きゅうり・コーン キャベツ・緑豆もやし・しめじ	だし・醤油 チキンコンソメ	ベビーせんべい	マセドニア	バナナ・りんご・みかん(缶詰) オレンジジュース・砂糖
20	水	麻婆丼(軟飯) ビーフンソテー 中華スープ フルーツ(オレンジ)	米(国産)・油・砂糖・でん粉 ビーフン・油	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・赤みそ ツナフレーク	玉ねぎ 人参・ピーマン 白菜・コーン・チンゲン菜 オレンジ	醤油・料理酒・中華だし・塩 中華だし 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
21	木	白身魚とブロッコリーの煮物 もやしと小松菜のお浸し さつまいもの旨煮 麦入り軟飯 味噌汁	さつまいも 米(国産)・押麦	からすがれい 赤みそ・白みそ	ブロッコリー 緑豆もやし・小松菜・人参 大根・わかめ・玉ねぎ	だし・醤油 醤油・本みりん・だし だし・醤油 だし	マンナビスケット	にゅうめん	そうめん・油揚げ・白菜・人参・青ねぎ だし・醤油・本みりん・塩
22	金	鶏肉のおかか焼 ひじきの煮物 軟飯 味噌汁 フルーツ(黄桃)	砂糖・小麦粉・油 砂糖 米(国産) じゃが芋	鶏肉・かつお節 赤みそ・白みそ	ひじき・グリーンピース ほうれん草・えのきたけ 黄桃(缶詰)	醤油・本みりん だし・醤油・料理酒 だし	マンナウエハース	麩のミルク煮	おつゆ麩 スキムミルク
23	土	豚肉と厚揚げの味噌うどん もやしのお浸し フルーツ(煮りんご)	無塩やわらかうどん	豚肉・生揚げ・赤みそ・白みそ	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布 緑豆もやし・チンゲン菜 りんご	だし・本みりん・醤油 醤油・本みりん・だし	ハイハイン	野菜ポーロ	野菜ポーロ
25	月	マーマレードチキン マカロニのケチャップソテー 大根とアスパラのサラダ 軟飯 スープ	小麦粉・油・マーマレード マカロニ・油 油・砂糖 米(国産)	鶏肉	玉ねぎ 大根・グリーンアスパラガス・人参 キャベツ・エリンギ・ほうれん草	塩・醤油・本みりん チキンコンソメ・トマトケチャップ 酢・醤油 チキンコンソメ	野菜ハイハイン	ミルクビスケット	ミルクビスケット
26	火	豆腐の肉野菜あんかけ 小松菜の煮浸し 軟飯 中華スープ フルーツ(バナナ)	油・砂糖・でん粉 小松菜の煮浸し 米(国産)	豆腐・豚肉	白菜・人参・ピーマン・まいたけ 小松菜 コーン・玉ねぎ・さやいんげん バナナ	醤油・中華だし だし・醤油 中華だし・醤油・塩	ベビーせんべい	きなこバターサンド	食パン・バター きな粉・砂糖
27	水	キャロットチキンピラフ(軟飯) キャベツサラダ スープ ホホワイトサワーかん	米(国産)・油・バター マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋 カルピス	鶏肉	人参・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・コーン・赤ピーマン ほうれん草・えのきたけ 寒天	チキンコンソメ・塩 塩 チキンコンソメ	ハイハイン	米粉のパン蒸しパン	米粉・ベーキングパウダー・砂糖 牛乳・パン(缶詰)
28	木	五目うどん さつまいもの煮物 ブロッコリーとトマトのサラダ フルーツ(オレンジ)	無塩やわらかうどん さつまいも 砂糖・オリーブ油	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・人参・大根・青ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・トマト・コーン オレンジ	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油 酢・塩・醤油	マンナビスケット	おこさませんべい	おこさませんべい
29	金	白身魚のバターソース かぼちゃの煮物 野菜のソテー 軟飯 味噌汁	小麦粉・油・バター 砂糖 油 米(国産) 巻麩	ホキ 赤みそ・白みそ	かぼちゃ ほうれん草・人参・玉ねぎ キャベツ・しめじ	塩 だし・醤油・料理酒 チキンコンソメ だし	マンナウエハース	ジャムロールパン	ドックパン ブルーベリージャム
30	土	中華丼(軟飯) しらすともやしの甘酢和え 中華スープ	米(国産)・油・でん粉 砂糖	豚肉 しらす 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・さやいんげん きゅうり・緑豆もやし カリフラワー・チンゲン菜	中華だし・醤油・塩 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	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	260kcal	9.9g	5.8g	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5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	金	鶏ミンチと野菜の煮物 キャベツとブロッコリーの煮浸し 5倍がゆ スープ フルーツ（オレンジ）	米(国産) そうめん	鶏ひき肉	人参・玉ねぎ キャベツ・ブロッコリー 小松菜 オレンジ	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
2	土	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) じゃが芋	豆腐 赤みそ	玉ねぎ・人参 チンゲン菜 青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	野菜ポーロ	野菜ポーロ
7	木	鶏ささみと玉ねぎの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) 花麩	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ ほうれん草・人参 大根	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナビスケット	さつま芋のスープ煮	さつま芋 だし
8	金	豆腐とじゃが芋の煮物 キャベツとパプリカの煮浸し 5倍がゆ スープ フルーツ（バナナ）	じゃが芋 米(国産)	豆腐	人参 キャベツ・赤ピーマン 玉ねぎ・チンゲン菜 バナナ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	マンナウエハース	麩のミルク煮	おつゆ麩 スキムミルク
9	土	鶏ささみと野菜のうどん ほうれん草と玉ねぎの煮浸し かぼちゃの煮物	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉(ささみ)	人参・青ねぎ ほうれん草・玉ねぎ かぼちゃ	だし・醤油 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
11	月	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻麩	豆腐 赤みそ	小松菜・玉ねぎ ブロッコリー・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
12	火	鶏ミンチと玉ねぎの煮物 大根と人参の煮物 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) そうめん	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ 大根・人参 チンゲン菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	りんごのコンポート	りんご 砂糖
13	水	鶏ささみと野菜の煮物 ほうれん草の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	米(国産) さつま芋	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・人参 ほうれん草・玉ねぎ なす オレンジ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	野菜ポーロ	野菜ポーロ
14	木	白身魚と野菜のうどん キャベツと人参の煮浸し かぼちゃの煮物	無塩やわらかうどん	白系だら	玉ねぎ・小松菜 キャベツ・人参 かぼちゃ	だし・醤油 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
15	金	白身魚と玉ねぎの煮物 人参の煮物 5倍がゆ スープ	米(国産)	からすがれい	玉ねぎ 人参 大根・チンゲン菜	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	マンナウエハース	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
16	土	豆腐と野菜の煮物 さつま芋の煮物 5倍がゆ 味噌汁	さつま芋 米(国産)	豆腐 赤みそ	人参・ブロッコリー ほうれん草・玉ねぎ	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

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	月	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) おつゆ麩	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・人参 チンゲン菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	ミルクポーロ	ミルクポーロ
19	火	白身魚と玉ねぎの煮物 人参の煮物 5倍がゆ スープ	米(国産)	白系たら キャベツ・かぼちゃ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ベビーせんべい	りんごのコンポート	りんご 砂糖	
20	水	豆腐と野菜の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ スープ フルーツ(オレンジ)	じゃが芋 米(国産)	豆腐 白菜・チンゲン菜 オレンジ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	しらすせんべい	しらすせんべい	
21	木	白身魚とブロッコリーの煮物 さつまいの旨煮 5倍がゆ 味噌汁	さつまい 米(国産)	からすがれい 赤みそ	ブロッコリー 大根・小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナビスケット	野菜のにゅうめん	そうめん・白菜・人参 玉ねぎ・だし・醤油
22	金	鶏ささみとキャベツの煮物 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	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	キャベツ ほうれん草・人参 玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナウエハース	麩のミルク煮	おつゆ麩 スキムミルク
23	土	鶏ミンチと野菜のうどん チンゲン菜と玉ねぎの煮物 フルーツ(煮りんご)	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉	白菜・人参 チンゲン菜・玉ねぎ りんご	だし・醤油 だし・醤油	ハイハイ	野菜ポーロ	野菜ポーロ
25	月	鶏ささみと玉ねぎの磯煮 大根と人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ) キャベツ・ほうれん草	玉ねぎ・あおさのり 大根・人参 キャベツ・ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ハイハイ	ミルクビスケット	ミルクビスケット
26	火	豆腐と野菜の煮物 小松菜の煮浸し 5倍がゆ スープ フルーツ(バナナ)	米(国産)	豆腐 白菜・人参 小松菜	白菜・人参 チンゲン菜・玉ねぎ りんご	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ベビーせんべい	きなこじゃが	じゃが芋・きな粉 砂糖・塩
27	水	鶏ミンチと野菜の煮物 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	キャベツ・赤ピーマン ほうれん草・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
28	木	豆腐と大根のうどん さつまいの煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し フルーツ(オレンジ)	無塩やわらかうどん さつまい	豆腐	大根・人参 ブロッコリー・玉ねぎ オレンジ	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナビスケット	おこさませんべい	おこさませんべい
29	金	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) 巻麩	からすがれい 赤みそ	かぼちゃ・玉ねぎ ほうれん草・人参 キャベツ	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
30	土	鶏ささみと人参の煮物 白菜の煮浸し 5倍がゆ スープ	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	人参・玉ねぎ 白菜 チンゲン菜・カリフラワー	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

※ 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	136kcal	7.6g	1.5g	137mg

☆ 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5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	金	鶏ミンチと野菜の煮物 キャベツとブロッコリーの煮浸し 7倍がゆ スープ フルーツ（オレンジ）	米(国産) そうめん	鶏ひき肉	人参・玉ねぎ キャベツ・ブロッコリー 小松菜 オレンジ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	パンがゆ	食パン スキムミルク
2	土	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) じゃが芋	豆腐 赤みそ	玉ねぎ・人参 チンゲン菜 青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ボーロ	野菜ボーロ
7	木	鶏ささみと玉ねぎの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) 花麴	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	玉ねぎ ほうれん草・人参 大根	だし・醤油 だし・醤油 だし	さつま芋のスープ煮	さつま芋 だし
8	金	豆腐とじゃが芋の煮物 キャベツとパプリカの煮浸し 7倍がゆ スープ フルーツ（バナナ）	じゃが芋 米(国産)	豆腐	人参 キャベツ・赤ピーマン 玉ねぎ・チンゲン菜 バナナ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	麴のミルク煮	おつゆ麴 スキムミルク
9	土	鶏ささみと野菜のうどん ほうれん草と玉ねぎの煮浸し かぼちゃの煮物	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉(ささみ)	人参・青ねぎ ほうれん草・玉ねぎ かぼちゃ	だし・醤油 だし・醤油 だし・醤油	しらすせんべい	しらすせんべい
11	月	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻麴	豆腐 赤みそ	小松菜・玉ねぎ ブロッコリー・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
12	火	鶏ミンチと玉ねぎの煮物 大根と人参の煮物 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) そうめん	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ 大根・人参 チンゲン菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	りんごのコンポート	りんご 砂糖
13	水	鶏ささみと野菜の煮物 ほうれん草の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	米(国産) さつま芋	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	白菜・人参 ほうれん草・玉ねぎ なす オレンジ	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ボーロ	野菜ボーロ
14	木	白身魚と野菜のうどん キャベツと人参の煮浸し かぼちゃの煮物	無塩やわらかうどん	白糸たら	玉ねぎ・小松菜 キャベツ・人参 かぼちゃ	だし・醤油 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
15	金	白身魚と玉ねぎの煮物 人参の煮物 7倍がゆ スープ	米(国産)	からすがれい	玉ねぎ 人参 大根・チンゲン菜	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
16	土	豆腐と野菜の煮物 さつま芋の煮物 7倍がゆ 味噌汁	さつま芋 米(国産)	豆腐 赤みそ	人参・ブロッコリー ほうれん草・玉ねぎ	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

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	
18	月	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) おつゆ麩	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・人参 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	火	白身魚と玉ねぎの煮物 人参の煮物 7倍がゆ スープ	米(国産)	白糸たら キャベツ・かぼちゃ	玉ねぎ 人参 キャベツ・かぼちゃ	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	
20	水	豆腐と野菜の煮物 じゃが芋の煮物 7倍がゆ スープ フルーツ(オレンジ)	じゃが芋 米(国産)	豆腐 からすがれい	玉ねぎ・人参 白菜・チンゲン菜 オレンジ	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	
21	木	白身魚とブロッコリーの煮物 さつま芋の旨煮 7倍がゆ 味噌汁	さつま芋 米(国産)	からすがれい 赤みそ	ブロッコリー 大根・小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜のにゅうめん	そうめん・白菜・人参 玉ねぎ・だし・醤油	
22	金	鶏ささみとキャベツの煮物 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	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	キャベツ ほうれん草・人参 玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	麩のミルク煮	おつゆ麩 スキムミルク	
23	土	鶏ミンチと野菜のうどん チンゲン菜と玉ねぎの煮物 フルーツ(煮りんご)	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉	白菜・人参 チンゲン菜・玉ねぎ りんご	だし・醤油 だし・醤油	野菜ポーロ	野菜ポーロ	
25	月	鶏ささみと玉ねぎの磯煮 大根と人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・あおさのり 大根・人参 キャベツ・ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ミルクポーロ	ミルクポーロ	
26	火	豆腐と野菜の煮物 小松菜の煮浸し 7倍がゆ スープ フルーツ(バナナ)	米(国産)	豆腐	白菜・人参 小松菜 ブロッコリー・玉ねぎ バナナ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	きなこじゃが	じゃが芋・きな粉 砂糖・塩	
27	水	鶏ミンチと野菜の煮物 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	キャベツ・赤ピーマン ほうれん草・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖	
28	木	豆腐と大根のうどん さつま芋の煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し フルーツ(オレンジ)	無塩やわらかうどん さつま芋	豆腐	大根・人参 ブロッコリー・玉ねぎ オレンジ	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	
29	金	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) 巻麩	からすがれい 赤みそ	かぼちゃ・玉ねぎ ほうれん草・人参 キャベツ	だし・醤油 だし・醤油 だし	パンがゆ	食パン スキムミルク	
30	土	鶏ささみと人参の煮物 白菜の煮浸し 7倍がゆ スープ	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	人参・玉ねぎ 白菜 チンゲン菜・カリフラワー	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	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	94kcal	5.9g	0.9g	71mg

☆ 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。