



令和4年 わかば認定こども園

栄養士：平良良子

日	朝おやつ	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(土)	ハイハイ	お弁当	牛乳 ココアワッフル	牛乳	ココアワッフル	
3日(月)	りんご	あわご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの梅和え 筑前煮 じゃが芋のみそ汁 オレンジ	牛乳 ツナマヨトースト	豚肉 鶏肉 わかめ みそ ツナ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 食パン マヨネーズ	玉ねぎ 生姜 キャベツ 大根 人参 椎茸 いんげん えのき パプリカ ピーマン コーン オレンジ
4日(火)	バナナ	玄米ご飯 魚のみそ漬焼き 茹でブロッコリー 千切りイリチー アーサ入りゆし豆腐 フルーツヨーグルト	牛乳 コーンフレーク クッキー	白身魚 みそ 豚肉 ゆし豆腐 あおさ ヨーグルト 卵 牛乳	米 玄米 油 砂糖 系こんにやく 小麦粉 バター コーンフレーク	ブロッコリー 生姜 切干大根 人参 ねぎ 黄桃 レーズン
5日(水)	オレンジ	ハヤシライス スパゲティーサラダ キャベツのスープ 梨	牛乳 小倉ケーキ	牛肉 豚レバー 卵 ウィナー 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 サラダ マヨネーズ 砂糖 ケーキミックス バター 小豆	玉ねぎ 人参 にんにく セロリ 梨 マッシュルーム グリーンピース パプリカ きゅうり キャベツ えのき
6日(木)	りんご	あわご飯 かわいい揚げ煮 いんげん炒め 麩チャンブル 白菜のみそ汁 柿	牛乳 スイートポテト	白身魚 卵 油揚げ みそ ヨーグルト 生クリーム 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 車麩 さつま芋 バター	いんげん 生姜 キャベツ 人参 ニラ 白菜 大根の葉 柿
7日(金)	オレンジ	麦ご飯 ミートローフ マッシュポテト 青菜と卵の炒め コーンクリームスープ バナナ	牛乳 ヒラヤーチ	合挽きミンチ 豚レバー 卵 牛乳 しらす スキムミルク	米 押麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 油	玉ねぎ パプリカ にんにく パセリ 小松菜 コーン キャベツ 人参 にら バナナ
8日(土)	ハイハイ	焼きうどん かぼちゃサラダ 冬瓜のみそ汁 バイン	牛乳 きのこおにぎり	豚肉 糸かつお チーズ 豆腐 わかめ みそ 牛乳 油揚げ 枝 豆	うどん 油 マヨレ 米 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 ピーマン 南瓜 きゅうり 冬瓜 しめじ えのき バイン
10日(月)	🎈🎉🎊🎋🎌🎍🎎🎏🎐🎑🎒🎓🎔🎕🎖🎗🎘🎙🎚🎛🎜🎝🎞🎟🎠🎡🎢🎣🎤🎥🎦🎧🎨🎩🎪🎫🎬🎭🎮🎯🎰🎱🎲🎳🎴🎵🎶🎷🎸🎹🎺🎻🎼🎽🎾🎿🏀🏆🏇🏈🏉🏊🏋🏌🏍🏎🏏🏐🏑🏒🏓🏔🏕🏖🏗🏘🏙🏚🏛🏜🏝🏞🏟🏠🏡🏢🏣🏤🏥🏦🏧🏨🏩🏪🏫🏬🏭🏮🏯🏰🏱🏲🏳🏴🏵🏶🏷🏸🏹🏺🏻🏼🏽🏾🏿🏿 🎈🎉🎊🎋🎌🎍🎎🎏🎐🎑🎒🎓🎔🎕🎖🎗🎘🎙🎚🎛🎜🎝🎞🎟🎠🎡🎢🎣🎤🎥🎦🎧🎨🎩🎪🎫🎬🎭🎮🎯🎰🎱🎲🎳🎴🎵🎶🎷🎸🎹🎺🎻🎼🎽🎾🎿🏀🏆🏇🏈🏉🏊🏋🏌🏍🏎🏏🏐🏑🏒🏓🏔🏕🏖🏗🏘🏙🏚🏛🏜🏝🏞🏟🏠🏡🏢🏣🏤🏥🏦🏧🏨🏩🏪🏫🏬🏭🏮🏯🏰🏱🏲🏳🏴🏵🏶🏷🏸🏹🏺🏻🏼🏽🏾🏿🏿 🎈🎉🎊🎋🎌🎍🎎🎏🎐🎑🎒🎓🎔🎕🎖🎗🎘🎙🎚🎛🎜🎝🎞🎟🎠🎡🎢🎣🎤🎥🎦🎧🎨🎩🎪🎫🎬🎭🎮🎯🎰🎱🎲🎳🎴🎵🎶🎷🎸🎹🎺🎻🎼🎽🎾🎿🏀🏆🏇🏈🏉🏊🏋🏌🏍🏎🏏🏐🏑🏒🏓🏔🏕🏖🏗🏘🏙🏚🏛🏜🏝🏞🏟🏠🏡🏢🏣🏤🏥🏦🏧🏨🏩🏪🏫🏬🏭🏮🏯🏰🏱🏲🏳🏴🏵🏶🏷🏸🏹🏺🏻🏼🏽🏾🏿🏿					
11日(火)	りんご	チキンライス 魚フライ・タルタルソースかけ オレンジ キャベツのゆかり和え クリームスープ	ジュース モンブランケーキ	鶏肉 白身魚 卵 牛乳	米 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 油 じゃが芋 モンブラン	玉ねぎ ピーマン パプリカ 人参 キャベツ もやし コーン パセリ マッシュルーム オレンジ
12日(水)	オレンジ	あわご飯 魚のみぞれ煮 人参しりしり オクラのみそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳 みたらし豆乳もち風	白身魚 卵 わかめ みそ 豆乳 ヨーグルト 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 タピオカ粉 片栗粉	大根 人参 玉ねぎ にら オクラ 長ねぎ バナナ 黄桃
13日(木)	バナナ	黒米ご飯 鶏のから揚げ かぼちゃの甘煮 ひじきの煮物 かぶのみそ汁 柿	牛乳 焼きいも	鶏肉 卵 ひじき 豚肉 大豆 みそ 牛乳	米 黒米 小麦粉 片栗粉 油 さつま芋	南瓜 にんにく 人参 いんげん かぶ しめじ ねぎ 柿
14日(金)	オレンジ	ビーフカレー 白菜とコーンのスープ 切干大根のマヨネーズ和え りんご	牛乳 アイスボッククッキー	牛肉 ツナ 卵 牛乳 スキムミルク	米 押麦 油 じゃが芋 砂糖 パーモンカレー カレー粉 バ ター マヨネーズ 片栗粉 小麦粉	人参 玉ねぎ マッシュルーム 椎茸 なす にんにく セロリ 切干大根 コーン パプリカ きゅうり 長ねぎ 白菜 りん ご
15日(土)	ハイハイ	厚揚げ丼 春雨中華サラダ 青菜のすまし汁 バナナ	牛乳 ドームケーキ	厚揚げ 豚ミンチ みそ 鶏ささみ わかめ 牛乳	米 片栗粉 春雨 砂糖 ドームケーキ	人参 キャベツ 生姜 きゅうり パプリカ ほうれん草 えのき 玉ねぎ バナナ
17日(月)	りんご	沖縄そば 青菜と系こんにやくソテー さつま芋の甘煮 バイン	牛乳 ジュージーおにぎり	豚肉 かまぼこ さつま揚げ 豚ミンチ ひじき 牛乳	米 沖縄そば 砂糖 系こんにやく 油 さつま芋	ねぎ 小松菜 人参 椎茸 バイン
18日(火)	バナナ	お弁当	牛乳 ごまいりもちもち ドーナツ	牛乳 豆腐 きな粉	ケーキミックス ごま	
19日(水)	オレンジ	三色丼 ひじきサラダ イナムル汁 バナナ	牛乳 チーズいももち	鶏ミンチ 卵 ひじき 枝豆 ツナ 豚肉 かまぼこ みそ チーズ 牛乳	米 砂糖 油 ごま じゃが芋 マヨネーズ 系こんにやく 片栗粉	玉ねぎ 生姜 小松菜 パプリカ ごぼう 椎茸 大根 ねぎ バナナ
20日(木)	バナナ	あわご飯 鶏肉のみそ焼き オクラのおかあえ 豆腐チャンブル そうめん汁 オレンジ	牛乳 きなこサブレ	鶏肉 みそ 糸かつお 豆腐 豚肉 卵 きな粉 牛乳	米 もちきび 砂糖 ごま 油 そうめん ケーキミックス バター	長ねぎ オクラ キャベツ 人参 ねぎ オレンジ
21日(金)	りんご	さつま芋ご飯 さばの梅煮 ごぼうサラダ きこのみそ汁 柿	牛乳 ココア蒸しパン	さば ツナ ひじき みそ 卵 牛乳	米 さつま芋 ごま 砂糖 黒糖 ごまドレッシング 小麦粉 油 ココア	梅干 生姜 ごぼう 人参 いんげん しめじ えのき 椎茸 ちんげん菜 柿
22日(土)	ハイハイ	ビビンバ丼 ブロッコリーのごま和え かぼちゃのみそ汁 黄桃	牛乳 たいやき	豚肉 みそ ちくわ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま たいやき	にんにく 生姜 もやし 小松菜 人参 ブロッコリー パプリカ コーン 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 黄桃
24日(月)	りんご	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 杏仁フルーツ	牛乳 黒糖サターアランダギー	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 春雨 杏仁豆腐 小麦粉 油	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にら にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ チンゲン菜 まかんぼ
25日(火)	オレンジ	クリームスパゲティ いんげんサラダ たまごスープ バナナ	牛乳 肉みそおにぎり	ウィナー 鶏肉 牛乳 卵 牛乳 ツナ 豚ミンチ	スパゲティ 油 小麦粉 バター 砂糖 米	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 コーン いんげん キャベツ トマト 大根 パセリ バナナ ねぎ
26日(水)	バナナ	カツ丼 マカロニサラダ なすのみそ汁 オレンジ	牛乳 おからマドレーヌ	ポークカツ 卵 ツナ わかめ みそ 牛乳 おから	米 押麦 油 砂糖 マヨネーズ マカロニ 小麦粉 バター	玉ねぎ みつぱ きゅうり 人参 なす えのき オレンジ
27日(木)	オレンジ	タコライス 焼き栗コロッケ 豆腐スープ ジャム入りヨーグルト	牛乳 人参クラッカー	合挽きミンチ チーズ 豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 コロッケ 油 片栗粉 ジャム 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ レタス トマト 小松菜 長ねぎ りんご
28日(金)	りんご	麦ご飯 鶏肉の照焼き 茹でブロッコリー クービーイリチー 里芋のみそ汁 バナナ	牛乳 豆腐スコーン	鶏肉 昆布 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 マヨネーズ 系こんにやく 里芋 バター ケーキミックス チョコ	ブロッコリー にんにく 生姜 切干大 根 人参 しめじ 大根の葉 バナナ
29日(土)	ハイハイ	焼肉丼 甘酢和え 厚揚げのみそ汁 黄桃	牛乳 どらやき	牛肉 のり 厚揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 どらやき	人参 玉ねぎ 生姜 ビーマン キャベツ 大根 きゅうり 小松菜 黄桃
31日(月)	りんご	あわご飯 豆腐ハンバーグ 茹でブロッコリー ポテトサラダ パンブキンスープ オレンジ	牛乳 かぼちゃプリン ぼたぼた焼き	豆腐 合挽きミンチ ひじき 卵 豆乳	米 もちきび パン粉 じゃが芋 マヨネーズ かぼちゃプリン ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり コーン 南瓜 マッシュルーム オレン ジ



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

