



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(火)	オレンジ	肉うどん もずくのかき揚げ 青菜の白和え りんご	牛乳 いなりずし	牛肉 かまぼこ もずくしらす 卵 豆腐 ツナ 牛乳 油揚げ	うどん 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 ごま 米	ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参 からし菜 ほうれん草 りんご
2日(水)	りんご	しそご飯 ささみのピカタ 青菜のおかか和え かみかみごぼう 玉ねぎのみそ汁 パナナ	牛乳 そうめんちゃんぶるー	鶏ささみ 卵 糸かつお わかめ みそ 牛乳 ツナ	米 押麦 小麦粉 油 ごま 砂糖 片栗粉 そうめん	小松菜 ごぼう 人参 玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ にら パナナ
3日(木)	文化の日(公休日)					
4日(金)	オレンジ	黒米ご飯 さばの塩焼き きゅうりのおかか和え 南瓜のそぼろ煮 豚汁 りんご	牛乳 オニオンブレッド	さば 糸かつお 鶏ミンチ 豚肉 豚レバー みそ スキムミルク 卵 ハム 豆乳 チーズ	米 黒米 油 砂糖 片栗粉 ケーキミックス マヨネーズ	きゅうり 生姜 人参 いんげん 南瓜 大根 長ネギ ごぼう 玉ねぎ オレンジ
5日(土)	ハイハイ	お弁当	牛乳 蒸しパン	牛乳	蒸しパン	
7日(月)	りんご	麦ご飯 チンジャオロース 野菜春巻き 豆腐の中華スープ オレンジ	牛乳 さつまポテトフライ	豚肉 豆腐 チーズ 牛乳	米 押麦 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 春巻き さつま芋	ピーマン 人参 大根の葉 コーン オレンジ
8日(火)	バナナ	お弁当	りんごジュース お誕生日ケーキ		りんごジュース ケーキ	
9日(水)	オレンジ	玄米ご飯 レバーのゴマソース 粉ふき芋 野菜炒め 白菜のみそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳 くずもち	豚レバー 青さのり ちくわ 油揚げ みそ ヨーグルト 牛乳 きな粉	米 玄米 油 砂糖 ごま 片栗粉 じゃが芋 パター くず粉 黒糖	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ 生姜 白菜 大根の葉 パナナ 黄桃
10日(木)	りんご	あわご飯 鮭のもみじ焼き 筑前煮 そうめん汁 柿	牛乳 焼きチーズケーキ	鮭 鶏肉 卵 生クリーム クリームチーズ 牛乳	米 もちきび マヨネーズ そうめん 小麦粉 さつま芋 さつま芋 クラッカー 砂糖	人参 大根 たけのこ 椎茸 絹さや ねぎ 柿
11日(金)	バナナ	黒米ご飯 ひれかつ キャベツ梅和え ひじき炒め煮 かぶのみそ汁 パイン	牛乳 お絵かきパン	豚肉 卵 ひじき さつま揚げ みそ 牛乳	米 黒米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 パン チョコ	キャベツ きゅうり にんにく 人参 もやし いんげん かぶ チンゲン菜 長ねぎ パイン
12日(土)	ハイハイ	チャーハン 春雨中華和え わかめスープ 黄桃	牛乳 クラッカーサンド	ウインナー ささみ 豆腐 わかめ 牛乳	米 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま クラッカー ジャム	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり パプリカ コーン 黄桃
14日(月)	りんご	麦ご飯 白身魚のケチャップあん ゆでブロッコリー パパイアリチー じゃが芋のみそ汁 オレンジ	牛乳 黒糖アガラサー	白身魚 ツナ みそ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 マヨネーズ じゃが芋 小麦粉 黒糖	ブロッコリー 生姜 パパイア 人参 にら しめじ チンゲン菜 オレンジ レーズン
15日(火)	オレンジ	☆七五三お祝い御膳☆ 祝寿司 和風ハンバーグ フライドポテト お花麩のすまし汁 フルーツ盛り	牛乳 ショートケーキ	卵 のり ハンバーグ 豆腐 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 油 花麩 ケーキ	人参 椎茸 れんこん 絹さや 大根 つまみば 柿 梨 パナナ
16日(水)	バナナ	野菜そば もずく酢 ごまじゃが パイン	牛乳 しゃけとわかめの おにぎり	豚肉 もずく 牛乳 鮭 わかめ	沖縄そば 油 ごま じゃが芋 砂糖 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ねぎ きゅうり パイン
17日(木)	オレンジ	あわご飯 スパニッシュオムレツ 青菜のソテー クリームスープ りんご	牛乳 紅芋ちんすこう	卵 牛乳 ハム チーズ 枝豆 枝豆 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	米 もちきび じゃが芋 パター 油 小麦粉 紅芋粉 ラード 砂糖	トマト ほうれん草 人参 えのき 白菜 玉ねぎ マッシュルーム りんご
18日(金)	りんご	玄米ご飯 さばのカレー揚げ 青菜のごま和え ケーパイリチー かぼちゃのみそ汁 黄桃	牛乳 きなこクリームサンド	さば 昆布 豚肉 みそ 牛乳 きな粉	米 玄米 小麦粉 カレー粉 油 ごま 糸こんにゃく 食パン バター 砂糖	生姜 小松菜 切干大根 人参 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 黄桃
19日(土)	ハイハイ	麻婆丼 ナムル コーンスープ 杏仁フルーツ	牛乳 今川焼き	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 杏仁豆腐 今川焼き	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ きゅうり にら 生姜 にんにく もやし コーン パプリカ ほうれん草 みかん缶
21日(月)	オレンジ	あわご飯 チキン南蛮 パイン からし菜チャンブルー 大根のみそ汁	牛乳 お好み焼き	鶏肉 卵 豆腐 ツナ 油揚げ みそ しらす 青さのり 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ パプリカ からし菜 人参 大根 しめじ ねぎ パセリ キャベツ パイン
22日(火)	バナナ	ドライカレー ひじきと枝豆のサラダ 卵とオクラのスープ オレンジ	牛乳 バナナケーキ	合挽きミンチ 豚レバー 大豆 ひじき 枝豆 チーズ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 砂糖 ごまドレッシング 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム レーズン コーン パプリカ オクラ えのき オレンジ
23日(水)	勤労感謝の日(公休日)					
24日(木)	りんご	玄米ご飯 魚の西京焼き かぼちゃのごままぶし キャベツ炒め けんちん汁 りんご	牛乳 大学芋	白身魚 みそ ウインナー 豚肉 牛乳	米 玄米 油 砂糖 ごま 里芋 さつま芋 ごま	長ネギ 生姜 南瓜 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 椎茸 大根の葉 りんご
25日(金)	オレンジ	コーンライス チキンナゲット 春雨サラダ ミネストローネ パナナヨーグルト	牛乳 キャラメル麩	ハム 鶏ミンチ 豆腐 ツナ ウインナー ヨーグルト 車麩 バター 牛乳	米 押麦 パター 油 パン粉 春雨 砂糖 マカロニ ケーキ	コーン 玉ねぎ きゅうり パプリカ キャベツ 人参 トマト パナナ
26日(土)	ハイハイ	ブルコギ 鶏肉ときゅうりのごま和え ゆし豆腐 みかん	牛乳 ソフトぼうろ	牛肉 ささみ ゆし豆腐 牛乳	米 小麦粉 ごま油 砂糖 春雨 ごま ソフトぼうろ	玉ねぎ 人参 ちんげん菜 レタス にんにく トマト 生姜 ねぎ みかん
28日(月)	オレンジ	タコライス コロッケ 青菜のスープ 黄桃	牛乳 くんぺん	合挽きミンチ チーズ 豚肉 牛乳 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 油 コロッケ ごま油 小麦粉 黒糖 ケーキミックス パター ごま	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト ほうれん草 長ねぎ 黄桃
29日(火)	バナナ	あわご飯 焼肉 マカロニサラダ きのこのみそ汁 オレンジ	牛乳 ココアブレッド	牛肉 卵 みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 ごま油 マカロニ マヨネーズ バター 小麦粉 コーンフレーク	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン 椎茸 にんにく 生姜 パプリカ きゅうり えのき しめじ 大根の葉 オレンジ
30日(水)	りんご	ふりかけご飯 さんまの蒲焼き風 かりかりきゅうり 人参しりしり なすのみそ汁 パナナ	牛乳 ホットドック	さんま 卵 油揚げ みそ ウインナー 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま パン マヨネーズ	きゅうり 生姜 人参 玉ねぎ にら なす ねぎ キャベツ パナナ

※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。