

# 献立表



※仕入れにより、献立を変更する場合があります。  
 ※調味料は、食塩、酢、醤油、味噌、みりん、酒、ケチャップ、白だし、中濃ソース、コンソメ、中華だし、おろししょうが、おろしんにく、マヨネーズドレッシングを使用しています。  
 ※午前・午後おやつには牛乳を飲みます。  
 ※0歳児は誤食・誤嚥防止のため変更するメニューもあります。また、鶏卵を使用していない食材が提供されます。 麦茶 → 白湯



わかばしんでん保育室

日付	完了期	後期	中期
2日	牛乳、セサミビスケット	赤ちゃんせんべい	
	ご飯、鶏肉と根菜の煮物、小松菜のしらすサラダ、みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）、黄桃	五倍粥、しらすと小松菜のうま煮、人参スティック、みそ汁（玉ねぎ）	七倍粥、しらすと小松菜のうま煮、人参のトトロ口煮、みそ汁（玉ねぎ）
3日	牛乳、豆腐パンケーキ	豆腐のだしあんかけ	豆腐のだしあんかけ
	カルピス、ひなあられ	赤ちゃんせんべい	
3日	花押しずし、ツナと豆腐のお焼き、菜の花とキャベツのおかか和え、お吸い物（花麩・わかめ）、白桃	ちらし寿司風（五倍粥・鶏ひき肉・さつま芋・人参）野菜だしスープ（キャベツ）	ちらし寿司風（七倍粥・鶏ひき肉・さつま芋・人参）野菜だしスープ（キャベツ）
	牛乳、菱餅蒸しケーキ	ミルクパン粥	ミルクパン粥
4日	牛乳、プレーンビスケット	赤ちゃんせんべい	
	ご飯、ひじき入り鶏つくね、豆苗ともやしの塩昆布和え、みそ汁（小松菜・大根）、みかん	五倍粥、鶏ひき肉と人参のうま煮、大根スティック、みそ汁（小松菜）	七倍粥、鶏ひき肉と人参のうま煮、大根のトトロ口煮、みそ汁（小松菜）
4日	牛乳、お好み焼き	キャベツ粥	キャベツ粥
	牛乳、塩せんべい	赤ちゃんせんべい	
5日	野菜そぼろあんかけ丼、かぼちゃの甘煮、みそ汁（小松菜・豆腐）、白桃	野菜そぼろあんかけ丼（五倍粥・鶏ひき肉・小松菜・玉ねぎ）、みそ汁（豆腐）	野菜そぼろあんかけ丼（七倍粥・鶏ひき肉・小松菜・玉ねぎ）、みそ汁（豆腐）
	牛乳、いちごジャムサンド	かぼちゃミルクパン粥	かぼちゃミルクパン粥
6日	牛乳、セサミビスケット	野菜リング	
	ご飯、チキンソテー、三色ナムル、みそ汁（玉ねぎ・キャベツ）、みかん	五倍粥、鶏ひき肉と玉ねぎのうま煮、人参スティック、みそ汁（キャベツ）	七倍粥、鶏ひき肉と玉ねぎのうま煮、人参のトトロ口煮、みそ汁（キャベツ）
6日	牛乳、カレーうどん	しらすうどん	しらすうどん
	牛乳、プレーンビスケット	赤ちゃんせんべい	
7日	チキンライス、ハンバーグ、野菜スープ、ミニゼリー	チキンライス風（五倍粥・鶏ひき肉・玉ねぎ、かぼちゃ）、野菜だしスープ（ほうれん草）	チキンライス風（七倍粥・鶏ひき肉・玉ねぎ・かぼちゃ）、野菜だしスープ（ほうれん草）
	牛乳、ホットケーキ	ブロッコリー粥	ブロッコリー粥
9日	牛乳、小魚せんべい	赤ちゃんせんべい	
	マーボー豆腐丼、人参と小松菜のおかか和え、みそ汁（玉ねぎ・キャベツ）、黄桃	マーボー豆腐丼風（五倍粥・鶏ひき肉・人参・豆腐）、みそ汁（キャベツ）	マーボー豆腐丼風（七倍粥・鶏ひき肉・人参・豆腐）、みそ汁（キャベツ）
9日	牛乳、じゃが芋のガレット	マッシュポテト	マッシュポテト
	牛乳、塩せんべい	赤ちゃんせんべい	
10日	ご飯、ポークビーンズ、キャベツの塩昆布和え、みそ汁（油揚げ・大根）、みかん	五倍粥、鶏ひき肉と大豆のトマト煮、キャベツ煮、みそ汁（大根）	七倍粥、鶏ひき肉と大豆のトマト煮、キャベツのトトロ口煮、みそ汁（大根）
	牛乳、焼きおにぎり	おかか粥	おかか粥
11日	牛乳、セサミビスケット	野菜リング	
	ご飯、厚揚げと豚ひき肉のみぞれ煮、もやしのナムル、みそ汁（人参・ほうれん草）、バナナ	五倍粥、豆腐のみぞれ煮、人参スティック、みそ汁（ほうれん草）	七倍粥、豆腐のみぞれ煮、人参のトトロ口煮、みそ汁（ほうれん草）
11日	牛乳、マカロニみたらし	しらす粥	しらす粥
	牛乳、クリームサンドビスケット	野菜リング	
12日	わかめおにぎり、チキンソテー、ブロッコリーと人参のツナサラダ、コンソメスープ（キャベツ・じゃが芋）、みかん	五倍粥、鶏ひき肉と人参のうま煮、ブロッコリー煮、みそ汁（キャベツ）	七倍粥、鶏ひき肉と人参のうま煮、ブロッコリーのトトロ口煮、みそ汁（キャベツ）
	牛乳、けんちんにゅうめん	けんちんにゅうめん（ほうれん草・かぼちゃ）	けんちんにゅうめん（ほうれん草・かぼちゃ）
13日	牛乳、プレーンビスケット	赤ちゃんせんべい	
	ご飯、豆腐ハンバーグ、人参と小松菜のごま和え、すまし汁（里芋・えのき）、白桃	五倍粥、豆腐の味噌そぼろ煮、スティック人参、すまし汁（小松菜）	七倍粥、豆腐の味噌そぼろ煮、人参のトトロ口煮、すまし汁（小松菜）
13日	牛乳、きな粉サンド	きな粉ミルクパン粥	きな粉ミルクパン粥
	牛乳、塩せんべい	赤ちゃんせんべい	
14日	ナポリタンスパゲティ、ブロッコリーのささみサラダ、コンソメスープ、ミニゼリー	しらすのスープスパゲティ（しらす・ほうれん草・玉ねぎ）、ブロッコリー煮	しらすのスープスパゲティ（しらす・ほうれん草・玉ねぎ）、ブロッコリーのトトロ口煮

		牛乳、昆布おにぎり	さつま芋粥	さつま芋粥
16日	(月)	牛乳、セサミビスケット	赤ちゃんせんべい	
		ハヤシライス、キャベツのしらす和え、すまし汁(豆腐・人参)、なし	ハヤシライス風(五倍粥・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ)すまし汁(豆腐)	ハヤシライス風(七倍粥・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ)すまし汁(豆腐)
17日	(火)	牛乳、ツナ青菜おにぎり	小松菜粥	小松菜粥
		牛乳、プレーンビスケット	赤ちゃんせんべい	
18日	(水)	ご飯、白身魚の野菜あんかけ、ごぼうと人参のきんぴら炒め煮、みそ汁(大根・玉ねぎ)、みかん	五倍粥、白身魚の人参あんかけ、大根スティック、みそ汁(玉ねぎ)	七倍粥、白身魚の人参あんかけ、大根のトトロ口煮、みそ汁(玉ねぎ)
		牛乳、マカロニケチャップ	ほうれん草粥	ほうれん草粥
19日	(木)	牛乳、塩せんべい	ウエハース	
		キッズピビンバ、白菜とツナのうま煮、春雨スープ(ほうれん草・しめじ)、白桃	そぼろあんかけ丼(五倍粥・鶏ひき肉・人参・白菜)、みそ汁(ほうれん草)	そぼろあんかけ丼(七倍粥・鶏ひき肉・人参・白菜)、みそ汁(ほうれん草)
20日	(金)	牛乳、シュガートースト	ミルクパン粥	ミルクパン粥
		牛乳、小魚せんべい	赤ちゃんせんべい	
21日	(土)	ご飯、肉豆腐、ブロッコリーとひじきのおかか和え、みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)、りんごゼリー	五倍粥、豆腐と鶏ひき肉のうま煮、ブロッコリー煮、みそ汁(じゃが芋)	七倍粥、豆腐と鶏ひき肉のうま煮、ブロッコリーのトトロ口煮、みそ汁(じゃが芋)
		牛乳、クラッカー、塩せんべい	ビスケット	赤ちゃんせんべい
春分の日				
22日	(日)	牛乳、セサミビスケット	赤ちゃんせんべい	
		しらすチャーハン、しゅうまい、みそ汁、ミニゼリー	あんかけチャーハン(五倍粥・しらす・人参・玉ねぎ)、みそ汁(キャベツ)	あんかけチャーハン(七倍粥・しらす・人参・玉ねぎ)、みそ汁(キャベツ)
23日	(月)	牛乳、鶏南蛮うどん	野菜うどん煮(大根・人参)	野菜うどん煮(大根・人参)
		牛乳、プレーンビスケット	野菜リング	
24日	(火)	ご飯、肉じゃが、春雨サラダ、みそ汁(里芋・ごぼう)、みかん	五倍粥、じゃが芋のそぼろあんかけ、スティック人参、みそ汁(玉ねぎ)	七倍粥、じゃが芋のそぼろあんかけ、人参のトトロ口煮、みそ汁(玉ねぎ)
		牛乳、鮭わかめおにぎり	おかか粥	おかか粥
25日	(水)	牛乳、塩せんべい	ウエハース	
		ご飯、豆腐ハンバーグ、竹輪と切干大根の煮物、みそ汁(人参・小松菜)、黄桃	五倍粥、鶏ひき肉と豆腐のうま煮、人参スティック、みそ汁(小松菜)	七倍粥、鶏ひき肉と豆腐のうま煮、人参のトトロ口煮、みそ汁(小松菜)
26日	(木)	牛乳、ミニピザ	ブロッコリー粥	ブロッコリー粥
		牛乳、セサミビスケット	赤ちゃんせんべい	
27日	(金)	豚丼、マカロニサラダ、みそ汁(白菜・人参)、白桃	しらす丼(五倍粥・しらす・人参・玉ねぎ)、みそ汁(白菜)	しらす丼(七倍粥・しらす・人参・玉ねぎ)、みそ汁(白菜)
		牛乳、りんごジャムサンド	ミルクパン粥	ミルクパン粥
28日	(土)	牛乳、プレーンビスケット	赤ちゃんせんべい	
		おにぎり(わかめ・昆布)、ハンバーグ・チキンソテー、三色ナムル、ハッシュドポテト、みそ汁(えのき・玉ねぎ)、黄桃・みかん	うま煮丼(五倍粥・鶏ひき肉・人参・小松菜)、みそ汁(玉ねぎ)	うま煮丼(七倍粥・鶏ひき肉・人参・小松菜)、みそ汁(玉ねぎ)
29日	(日)	牛乳、プチパンケーキいちごソース生クリーム添え	さつま芋粥	さつま芋粥
		牛乳、塩せんべい	赤ちゃんせんべい	
30日	(月)	キーマカレー、もやしのごまサラダ、すまし汁(わかめ・大根)、みかん	味噌雑炊風(五倍粥・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参)、すまし汁(大根)	味噌雑炊風(七倍粥・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参)、すまし汁(大根)
		牛乳、コーンフレーク	ビスケット	赤ちゃんせんべい
31日	(火)	牛乳、クリームサンドビスケット	赤ちゃんせんべい	
		ご飯、ハンバーグ、ブロッコリーのおかか和え、みそ汁、ミニゼリー	五倍粥、鶏ひき肉とブロッコリーのうま煮、スティックさつま芋、すまし汁(ほうれん草)	七倍粥、鶏ひき肉とブロッコリーのうま煮、マッシュさつま芋、みそ汁(ほうれん草)
32日	(水)	牛乳、わかめおにぎり	かぼちゃ粥	かぼちゃ粥
		牛乳、塩せんべい	野菜リング	
33日	(木)	ご飯、焼きミートコロッケ、ツナとキャベツのサラダ、すまし汁(大根・小松菜)、みかん	五倍粥、じゃが芋の味噌そぼろあんかけ、スティック大根、すまし汁(小松菜)	七倍粥、じゃが芋の味噌そぼろあんかけ、大根のトトロ口煮、すまし汁(小松菜)
		牛乳、もちもちホットケーキ	人参粥	人参粥
34日	(金)	牛乳、セサミビスケット	赤ちゃんせんべい	
		ミートソーススパゲッティ、小松菜と人参のゴマ和え、コンソメスープ(ブロッコリー・コーン)、白桃	スープスパゲッティ(スパゲッティ・しらす・小松菜・人参)、ブロッコリー煮	スープスパゲッティ(スパゲッティ・しらす・小松菜・人参)、ブロッコリーのトトロ口煮
35日	(土)	牛乳、蒸しパン	おかか粥	おかか粥