



日 ／ 曜	献立 ()は3歳未満児献立	材 料 名			
		黄	赤	緑	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 木	ご飯	米			
	あかうおの煮付	砂糖	あかうお	しょうが	しょうゆ、みりん
	三色サラダ	油		キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	酢、塩
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	みそ	たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ	だし汁
	にんじんピラフおにぎり	米	ツナ缶	にんじん、たまねぎ	洋風だしの素、塩、パセリ粉
02 金	えんどうご飯	米		グリーンピース	酒、塩
	ミートスパゲティー	スパゲティ、油、片栗粉	牛ひき肉、豚ひき肉	たまねぎ、しめじ、にんじん	ケチャップ、ソース、洋風だしの素
	豆腐のすまし汁		豆腐	たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ	だし汁、しょうゆ、塩
	牛乳		牛乳		
	あん蒸しパン	米粉、油	あん		ベーキングパウダー
07 水	ご飯	米			
	ビビンバ風ナムル	砂糖、ごま油	豚ひき肉、みそ	もやし、こまつな、にんじん、コーン、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢
	豆腐スープ		豆腐	たまねぎ、にんじん、にら	中華だしの素、塩
	バナナ			バナナ	
	牛乳		牛乳		
	せんべい	塩せんべい			
08 木	ご飯	米			
	さわらのケチャップ和え	油、片栗粉、砂糖	さわら		ケチャップ、しょうゆ、塩
	スナップえんどうのサラダ	マヨネーズ	ハム	キャベツ、スナップえんどう、にんじん	酢
	すまし汁		豆腐	たまねぎ、ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩
	たけのこご飯おにぎり	米		たけのこ、にんじん、しいたけ	酒、しょうゆ
09 金	ご飯	米			
	マーボー豆腐	ごま油、砂糖、片栗粉	豆腐、豚ひき肉、みそ	たまねぎ、にんじん、にら、しいたけ、にんにく、しょうが	中華だしの素、しょうゆ
	アスパラのおかか和え	砂糖	かつお節	キャベツ、アスパラガス、にんじん	しょうゆ
	オレンジ			オレンジ	
	牛乳		牛乳		
	ジャムサンド	食パン		いちごジャム	
12 月	ドライカレーライス	米、油、米粉	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、レーズン、にんにく、しょうが	ケチャップ、ソース、洋風だしの素、カレー粉
	レモンサラダ	砂糖	ツナ缶	キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン	しょうゆ、酢
	バナナ			バナナ	
	オレンジゼリー	砂糖	ゼラチン	オレンジジュース、みかん、かんてん	
	チーズ		チーズ		
13 火	ご飯	米			
	肉じゃが	じゃがいも、しらたき、油、砂糖	牛肉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん
	中華風サラダ	砂糖、ごま油	ハム	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、しょうが	酢、しょうゆ
	オレンジ			オレンジ	
	牛乳		牛乳		
	おからドーナツ（おからのパンケーキ）	米粉、砂糖、油	おから、きな粉		ベーキングパウダー
14 水	ご飯	米			
	鶏のから揚げ	油、片栗粉、米粉	鶏肉	しょうが、にんにく	しょうゆ、酒
	しょうゆフレンチ	油		キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、酢
	わかめスープ			たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン、わかめ、しいたけ	中華だしの素、塩
	しらすおにぎり	米、ごま油	しらす干し	あおのり	しょうゆ
15 木	ご飯	米			
	さわらのタンドリー風	マヨネーズ、油	さわら	にんにく	ケチャップ、塩、カレー粉
	即席漬け			キャベツ、にんじん、きゅうり、塩こんぶ	酢、塩
	新玉ねぎのみそ汁	じゃがいも	みそ	たまねぎ、ねぎ、わかめ	だし汁
	牛乳		牛乳		
	ウインナーパン	ホットケーキミックス、油	ウインナーソーセージ	たまねぎ	ケチャップ、パセリ粉
16 金	ご飯	米			
	ポークビーンズ	じゃがいも、油、砂糖	豚肉、大豆	たまねぎ、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、塩、パセリ粉
	青菜のツナ和え		ツナ缶	キャベツ、こまつな、にんじん	しょうゆ
	オレンジ			オレンジ	
	牛乳		牛乳		
	バナナココアケーキ	米粉、油、砂糖		バナナ、レモン	ベーキングパウダー、ココア、塩
19 月	ご飯	米			
	ラーメン	中華めん、ごま油	豚肉	キャベツ、にんじん、にら、コーン、にんにく、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、塩
	納豆みそ	ごま、砂糖	豚ひき肉、納豆、みそ	ねぎ	酒、みりん
	バナナ			バナナ	
	牛乳		牛乳		
	よもぎだんご（きなこおはぎ）	白玉粉、上新粉、砂糖、米	きな粉	よもぎ	塩

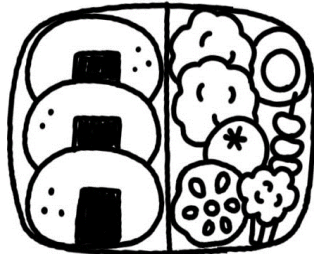
日 ／ 曜	献立 ()は3歳未満児献立	材 料 名			
		黄	赤	緑	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
20 火	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 シルバーサラダ 野菜スープ	米 砂糖 マヨネーズ、はるさめ	鶏肉 ベーコン ウインナーソーセージ	にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん	酢、しょうゆ 酢、塩 洋風だしの素、塩、パセリ粉
	牛乳 フライドポテト（焼きじゃが）		牛乳	あおのり	塩
21 水	ご飯 さばの竜田揚げ ゆかり和え すまし汁	米 片栗粉、油	さば 豆腐	しょうが きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、ねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん ふりかけ だし汁、しょうゆ、塩
	牛乳 せんべい		牛乳		
22 木	ご飯 たけのこバーグ コールスローサラダ 金時煮豆	米 じゃがいも、油 油、砂糖 砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉 いんげんまめ	たまねぎ、たけのこ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	ケチャップ、ソース、みりん、塩 酢、塩 しょうゆ
	フルーツヨーグルト	コーンフレーク（無糖）	ヨーグルト	バナナ、パイナップル、みかん、レーズン	
23 金	ご飯 ひじきのさらさ炒め アスパラサラダ オレンジ	米 油、砂糖 マヨネーズ	豆腐、鶏ひき肉 ベーコン	たまねぎ、にんじん、グリンピース、ひじき、しょうが キャベツ、アスパラガス、にんじん オレンジ	しょうゆ 酢、しょうゆ
	牛乳 ポップコーン（バナナ）		牛乳		
26 月	カレーライス キャベツの香り漬け バナナ	じゃがいも、米、油、コーンスターチ、米粉 砂糖、ごま	鶏肉	たまねぎ、にんじん、グリンピース、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン バナナ	ソース、ケチャップ、中華だしの素、しょうゆ、カレー粉 塩
	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー		牛乳		
27 火	ご飯 切り干しだいこんとさば缶煮 スパゲティサラダ オレンジ	米 じゃがいも、砂糖 スパゲティ、マヨネーズ	さば、油揚げ ハム	にんじん、切り干しだいこん、ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん オレンジ	しょうゆ 酢、しょうゆ
	昆布おにぎり	米、ごま油		塩こんぶ	
28 水	ご飯 大豆入りミートボール ほうれん草のナムル 中華スープ	米 油、片栗粉、米粉 ごま油、砂糖	豚ひき肉、大豆 豆腐	たまねぎ、にんじん もやし、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、にんじん、にら、コーン、しいたけ	ケチャップ、ソース、みりん、塩 しょうゆ、酢 しょうゆ、中華だしの素
	牛乳 バナナ		牛乳		
29 木	ご飯 さわらのマヨネーズ焼き 青菜の磯和え オニオンスープ	米 マヨネーズ、油	さわら ベーコン	たまねぎ キャベツ、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん	塩、パセリ粉 しょうゆ 洋風だしの素、塩、パセリ粉
	牛乳 いも餅		牛乳		
30 金	ご飯 高野豆腐の中華風炒め煮 わかめの炒り煮 バナナ	米 ごま油、砂糖 ごま、砂糖	豚肉、凍り豆腐 しらす干し	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しょうが わかめ バナナ	しょうゆ、中華だしの素、塩 酒、みりん、しょうゆ
	牛乳 ふのラスク		牛乳		

＊間食について

- ・3歳未満児は午前中に牛乳を飲みます。
- ・土曜日及び延長（18時以降）の間食は、施設により異なります。
- ＊都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。
- ＊使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。



バランスの良いお弁当



一日の食事の3分の1の量を目安に、主食（ごはん・パン類）：主菜（卵・肉・魚など）：副菜（野菜類）＝3：1：2 くらいの割合でつめましょう。

つめるポイント

- 食べる量に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
- 料理が動かないように、しっかりつめる
- なるべく同じ調理法のおかずを重ねない
- 赤・緑・黄色で彩り良く！