

令和4年10月



献立表

国立保育園

日付	時間帯	献立	材 料 名			
			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
10月29日 土	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌焼き ④ パンとチンゲン菜の炒め物	米 ごま油 油	油揚げ 鶏もも肉 ベーコン	かぶ(葉なし) 生姜 チンゲン菜、もやし、人参	納豆(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風 醤油、塩、こしょう
	午後のクッキング	① 牛乳 ② いちごのマフィン	ミックス粉、油	牛乳 豆乳(無調整)	いちごジャム	
3月17日 月	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ オレンジ	米 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	カットわかめ かじき 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	長ねぎ、切干大根 にんにく 人参、ごぼう、さやいんげん オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、みりん風、納豆(だし用)
	午後のクッキング	① 牛乳 ② ほうれん草とチーズのスクーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、ビザ用チーズ	ほうれん草	ベーキングパウダー、塩
4月18日 火	昼食	① さつまいのカレー ② しらすとわかめのサラダ ③ 棒チーズ 1本 ④ りんご	米、さつまい、棒、油 油、ごま油、三温糖	豚もも肉 しらす干し、カットわかめ チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜 キャベツ、人参 りんご	カレーウ 酢、醤油、塩
	午後のクッキング	① 牛乳 ② きなこトースト	ロイヤルローフ(パン)、三温糖、バター	牛乳 きな粉		
5月19日 水	昼食	① 麦入りごはん ② 大根とれんげいの味噌汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ 白菜とほうれん草のごま和え ⑤ 柿	米、押麦 マーマレード 白ごま、三温糖	鶏もも肉	大根、しめじ、万能ねぎ にんにく、生姜 白菜、ほうれん草、人参 柿	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油
	午後のクッキング	① 牛乳 ② チーズ入りお好み焼き	小麦粉、油、三温糖	牛乳 ビザ用チーズ、豚ひき肉、かつお節	キャベツ、人参	ケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー
6月20日 木	昼食	① ふきやせごはん ② キャベツのすまし汁 ③ 豆腐入り松風焼き ④ おかか和え ⑤ パナナ	もち米、三温糖 ドラヤン粉、白ごま、三温糖	油揚げ 鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	しめじ、人参 キャベツ、えのき巻 玉ねぎ もやし、小松菜、人参 パナナ	醤油、昆布(だし用)、塩 納豆(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、塩 醤油
	6日 午後のクッキング	① 牛乳 ② コーンフレークボール	さつまい、コーンフレーク、三温糖	牛乳 生クリーム、牛乳		
	20日 午後のクッキング	① 牛乳 ② どんぐりケーキ	小麦粉、バター、三温糖、ビスケット、さつまい、揚げ油	牛乳		ベーキングパウダー、ココア
	7日 21日 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃスープ ③ チキンカツ ④ コーンキャベツサラダ ⑤ 梨	米、押麦 ドラヤン粉、揚げ油、小麦粉、三温糖 コーン缶、油、三温糖	鶏もも肉	かぼちゃ、玉ねぎ キャベツ、人参 梨
午後のクッキング	① 麦茶 ② あんかけラーメン	焼きそばめん、片栗粉、油、ごま油	豚もも肉	チンゲン菜、人参、生椎茸	麦茶 醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩	
8月 土	昼食	① 肉味噌うどん ② わかめともやしの中華スープ ③ 大豆サラダ	干しうどん、油、三温糖、ごま油、片栗粉 コーン缶、油、三温糖、油	豚ひき肉 カットわかめ 大豆水煮	にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、なす もやし 大豆水煮 キャベツ	米みそ、醤油、酒 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、塩
	午後のクッキング	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳(無調整)		ココア(ビュココア)
11月 火	昼食	① スパゲティミートソース ② コーンクリームスープ ③ 切干大根のサラダ ④ グレープフルーツ	スパゲティ、油、オリーブ油、米粉、三温糖 コーン缶、クリームコーン缶 三温糖、油	豚ひき肉 牛乳 カットわかめ、しらす干し	玉ねぎ、人参、トマトビュレ、にんにく 切り干し大根 グレープフルーツ	ケチャップ、塩、醤油 昆布(だし用)、コンソメ、塩 酢、塩、醤油
	午後のクッキング	① 麦茶 ② ひじきごはん	米、油	鶏ひき肉、乾燥ひじき	人参	麦茶 醤油、酒、納豆(だし用)、塩
12月 26日 水	昼食	① 親子丼 ② 舞茸と里芋の味噌汁 ③ 白菜と小松菜のおひたし ④ りんご	米、押麦、三温糖 里芋	鶏ひき肉、乾燥ひじき 豚、鶏もも肉	玉ねぎ、人参 舞茸、万能ねぎ 白菜、小松菜、人参 りんご	醤油、みりん風、納豆(だし用) 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、納豆(だし用)
	午後のクッキング	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナツ	小麦粉、三温糖、揚げ油、バター	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー
13月 24日 木	昼食	① ごま塩ごはん ② 白菜の味噌汁 ③ すき焼き風煮 ④ スティックきゅうり ⑤ オレンジ	米、塩、ごま 白滝、三温糖、油	木綿豆腐、豚もも肉	白菜、万能ねぎ 玉ねぎ、人参、生椎茸 きゅうり オレンジ	塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒、納豆(だし用) 塩
	午後のクッキング	① 牛乳 ② パンキンゼンサンド	デュラムファイン(パン)、三温糖、バター	牛乳	かぼちゃ	
14月 28日 金	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げと大根の味噌汁 ③ 鮭の南蛮漬け ④ さつまいの甘煮 ⑤ 梨	米、押麦 油、揚げ油、小麦粉、三温糖 さつまい、三温糖	厚揚げ、カットわかめ 生鮭	大根 玉ねぎ、きゅうり、人参 梨	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酢、塩 醤油
	午後のクッキング	① 麦茶 ② ほうとう風うどん	干しうどん、油	豚もも肉	かぼちゃ、人参	麦茶 米みそ、納豆(だし用)、昆布(だし用)、醤油、みりん風
15月 土	昼食	① ツナスパゲティ ② 豆腐とわかめスープ ③ コロコロサラダ	スパゲティ、油 豆腐、油、ごま油、マヨドレ	ツナ缶 木綿豆腐、カットわかめ	人参、玉ねぎ、ピーマン きゅうり	醤油、塩 昆布(だし用)、塩、コンソメ、こしょう 塩
	午後のクッキング	① 牛乳 ② いちごのマフィン	ミックス粉、油	牛乳 豆乳(無調整)	いちごジャム	
22月 土	昼食	① ごはん ② なすの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ きゅうりとえのき酢の物	米 油、三温糖、ごま油 三温糖	油揚げ 豚もも肉 カットわかめ	なす、玉ねぎ 大根、人参 きゅうり、えのき巻	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、納豆(だし用) 酢、醤油
	午後のクッキング	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳(無調整)		ココア(ビュココア)
25月 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋とほうれん草のすまし汁 ③ さばの味噌煮 ④ カラフルさんびら ⑤ パナナ	米 じゃが芋 三温糖 ごま油、三温糖	油揚げ さば	ほうれん草 生姜 もやし、人参、ピーマン パナナ	納豆(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、みりん風
	午後のクッキング	① 麦茶 ② オレンジジュース ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	ヨーグルト(無糖)、生クリーム、ゼラチン	オレンジ天然果汁、みかん缶	麦茶
27月 木	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜の中華スープ ③ 酢豚 ④ フロッキーのナムル ⑤ 柿	米、押麦 油、三温糖、片栗粉、ごま油 白ごま、ごま油、三温糖	鶏もも肉	チンゲン菜、生椎茸 玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、ピーマン フロッキー、しめじ 柿	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、ケチャップ、酢 醤油
	午後のクッキング	① 牛乳 ② パン・ウェンビザ	パン・ウェン(イタルコ(パン))、三温糖、油、コーン缶、片栗粉	牛乳 豚ひき肉、ビザ用チーズ	人参、玉ねぎ	カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、塩
31月 月	昼食	① スパゲティミートソース ② わかめとコーンのスープ ③ かぼちゃサラダ ④ グレープフルーツ	スパゲティ、油、オリーブ油、米粉、三温糖 コーン缶 マヨドレ	豚ひき肉 カットわかめ	玉ねぎ、人参、トマトビュレ、にんにく かぼちゃ、きゅうり、レーズン グレープフルーツ	ケチャップ、塩、醤油 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩
	午後のクッキング	① 牛乳 ② ひじきごはん	米、油	牛乳 鶏ひき肉、乾燥ひじき	人参	醤油、酒、納豆(だし用)、塩

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつけます。
※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。



栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(後期)	495kcal	19.0g	14.7g	565kcal	21.5g	16.5g
今月の平均値	480kcal	20.5g	16.4g	543kcal	22.3g	16.9g