



献立表



日/曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
1 木	昼食	① ごはん ② 麩と水菜のすまし汁 ③ さばのごま照り焼き ④ 小松菜と油揚げの煮浸し ⑤ みかん	米 焼麩 白ごま、三温糖	さば 油揚げ	水菜 生姜 小松菜、人参 みかん	昆布(だし用)、削り節(だし用)、醤油、塩 醤油、みりん風 醤油、みりん風、削り節(だし用)
	午後おやつ 1日	① 牛乳 ② お好み焼き	小麦粉、油、三温糖	牛乳 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
2 金	15日 昼食	① カレーライス ② 大根とツナのサラダ ③ 棒チーズ ④ パナナ	米、押麦、じゃが芋、コーン缶、油 油、三温糖	豚もも肉 ツナ缶 チーズ	玉ねぎ、人参 大根、きゅうり バナナ	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② 鶏中華ラーメン	焼きそばめん、三温糖、油	鶏もも肉、わかめ	玉ねぎ、人参	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩、みりん風、こしょう
3 土	17日 昼食	① ごはん ② えのきの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 青のりポテト	米 油、三温糖、ごま油 じゃが芋	木綿豆腐 鶏もも肉 青のり	えのき茸、長ねぎ ブロッコリー、人参、玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用) 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごジャムサンド	無添加食パン	牛乳	いちごジャム	
5 月	19日 昼食	① 麦入りごはん ② 大根の味噌汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ほうれん草のおかか和え ⑤ オレンジ	米、押麦 油、小麦粉	鶏もも肉、青のり かつお節	大根、しめじ、万能ねぎ 生姜 ほうれん草、もやし、人参 オレンジ	煮干し、昆布(だし用)、米みそ 醤油、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー
6 火	20日 昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ ぱりのおろしソースかけ ④ きんぴらごぼう ⑤ りんご	米 油、小麦粉、三温糖 ごま油、白ごま、三温糖、油	ブリ	キャベツ、玉ねぎ、えのき茸 大根、生姜 ごぼう、人参 りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 肉みそバグティ	スバグティ、油、三温糖、片栗粉	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参	米みそ、醤油、みりん風
7 水	21日 昼食	① ビビンバ丼 ② わかめスープ ③ ひじきのサラダ ④ パナナ	米、押麦、コーン缶、三温糖、油、白ごま、ごま油 油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、わかめ 乾燥ひじき	もやし、人参、小松菜、にんにく、生姜 長ねぎ キャベツ、きゅうり バナナ	醤油、米みそ、みりん風 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② あんぱん	ロイヤルローフ(パン)、三温糖	牛乳 あずき		塩
8 木	21日 昼食	① 牛乳 ② 冬至あんぱん	パンブキンローフ(パン)、三温糖	牛乳 あずき		塩
	昼食	① 五目うどん ② ジャーマンポテト ③ スティックきゅうり ④ みかん	干しうどん、油 じゃが芋、油	鶏もも肉 ベーコン	大根、人参、小松菜、長ねぎ 玉ねぎ きゅうり みかん	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、みりん風、塩 塩 塩
22 木	午後おやつ	① 牛乳 ② 五平餅	米、もち米、白ごま、三温糖	牛乳		米みそ
	昼食	① トナカイカレー ② ローストチキン ③ ツリーサラダ ④ みかん	米、油、じゃが芋 じゃが芋、コーン缶、マヨドレ	豚ひき肉 鶏もも肉	人参、玉ねぎ、レンコン、レーズン マーメイドジャム、にんにく、生姜 きゅうり、人参 みかん	カレー粉、中濃ソース、カレールウ、ケチャップ マーメイドジャム、にんにく、生姜 醤油、塩
9 金	23日 昼食	① 牛乳 ② スモアトースト	無添加食パン、コーンスターチ、三温糖、マシュマロ	牛乳 牛乳	いちご	ココア
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアケーキ	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、スキムミルク		ココア、ベーキングパウダー
10 土	24日 昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじの味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとわかめの三杯酢	米 じゃが芋 油、三温糖 三温糖	油揚げ 豚もも肉 わかめ	しめじ レンコン、人参 きゅうり	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、削り節(だし用) 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② パナナスコーン	ミックス粉、油、三温糖	牛乳 無調整豆乳	バナナ	
12 月	昼食	① 麦入りごはん ② ポトフ風スープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 大豆のサラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 油、小麦粉、油、三温糖 油、三温糖	ウインナー 鶏もも肉 大豆水煮	かぶ、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、カットトマト缶 キャベツ、きゅうり、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のヨーグルト蒸しパン	米粉、三温糖、バター	牛乳 ヨーグルト、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー
26 月	昼食	① 鶏塩うどん ② 五平餅 ③ 野菜の塩昆布和え ④ みかん	干しうどん、油、ごま油 米、もち米、三温糖、白ごま	鶏もも肉	白菜、人参、長ねぎ、しめじ きゅうり、かぶ、人参 みかん	昆布(だし用)、中華だしの素、塩 米みそ、みりん風、酒 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② もちもちまんじゅう	米、もち米、白ごま、三温糖	牛乳		ベーキングパウダー
13 火	27日 昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ さつま芋コロッケ ④ キャベツのサラダ ⑤ りんご	米 油、三温糖 三温糖	わかめ 豚ひき肉	人参、切干大根 玉ねぎ キャベツ、きゅうり りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② 中華風おこわ ③ ポリポリ小魚	米、もち米、油	鶏ひき肉 食べる煮干し	人参、水煮たけのこ、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩、中華だしの素
14 水	28日 昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の中華スープ ③ 厚揚げの豚豚風 ④ ブロッコリーの中華炒め ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 油、三温糖、片栗粉 油	厚揚げ、豚もも肉	白菜、万能ねぎ、生椎茸 玉ねぎ、人参、水煮たけのこ、ピーマン、生姜 ブロッコリー、にんにく グレープフルーツ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 ケチャップ、酢、醤油、酒、削り節(だし用)、塩 塩、中華だしの素
	午後おやつ	① 牛乳 ② メロンパン風トースト	無添加食パン、小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク		

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつかます。
※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	502kcal	21.2g	16.8g	566kcal	23.1g	17.1g