



献立表



日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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 水 15 水	昼食	① あんかけ焼きそば ② 高野豆腐とわかめのスープ ③ ツナとかぼちゃのサラダ ④ バナナ	焼きそばめん、片栗粉、油、ごま油、三温糖 マヨドレ	豚もも肉 高野豆腐、わかめ ツナ缶	もやし、チンゲン菜、玉ねぎ、人参 かぼちゃ、きゅうり バナナ	醤油、中華だしの素、塩 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 塩
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② リゾット	米、じゃが芋、クリーム缶、油、バター	牛乳、ベーコン	玉ねぎ、人参	コンソメ、パセリ粉
02 木	昼食	① 鬼さんキーマカレー ② 白菜スープ ③ きんぴら風サラダ ④ ポンカン	米、三温糖、油、片栗粉 コーン缶、糸こんにゃく、マヨドレ、三温糖	豚ひき肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、赤ピーマン、レーズン、にんにく、生姜 白菜、万能ねぎ ごぼう、人参、きゅうり ポンカン	ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、塩、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 節分クッキー	小麦粉、バター、三温糖、さつまいも	大豆水煮		ココア
03 金 17 金	昼食	① 麦入りごはん ② 水菜と麩の味噌汁 ③ ぶりの甘辛煮 ④ 白和え ⑤ りんご	米、押麦 焼麩 三温糖 三温糖、白ごま	ブリ 木綿豆腐	水菜、ぶなしめじ 生姜 ほうれん草、人参 りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② かぼちもちのシュガーバター	片栗粉、三温糖、バター	牛乳	かぼちゃ	
04 土 18 土	昼食	① ごはん ② 厚揚げとほうれん草の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ スティックきゅうり	米 油、三温糖、片栗粉	厚揚げ 鶏もも肉	ほうれん草、もやし 玉ねぎ、人参 きゅうり	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、酒、酢、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② マーメイドジャムサンド	01マルロフ(パン)	牛乳	マーメイドジャム	
06 月 20 月	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐とひじきのレンコンバーグ ④ 切干大根の煮物 ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖、片栗粉 油、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、乾燥ひじき 油揚げ	かぼちゃ、キャベツ レンコン、万能ねぎ、生姜 人参、切干大根、さやいんげん グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油、削り節(だし用)、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツナの和風パンネ	パンネ、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン	醤油、塩
07 火 21 火	昼食	① 大豆とじゃこのごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 鶏肉と大根の五目煮 ④ 白菜と小松菜のおかか和え ⑤ バナナ	米、白ごま 糸こんにゃく、油、三温糖	大豆水煮、じゃこ 鶏もも肉 かつお節	キャベツ、玉ねぎ 大根、人参、さやいんげん 白菜、小松菜 バナナ	酒、醤油、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② もちもち芋まんじゅう	さつまいも、小麦粉、三温糖	牛乳		
08 水 22 水	昼食	① 麦入りごはん ② 小松菜のすまし汁 ③ かじきのみそ焼き ④ レンコンのきんぴら ⑤ オレンジ	米、押麦 三温糖 油、白ごま、三温糖	木綿豆腐 かじき	えのき茸、小松菜 レンコン、人参 オレンジ	削り節、昆布、醤油、塩 米みそ、みりん風、酒 醤油、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② フルーツパンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳	バナナ、りんご	ベーキングパウダー
09 木	昼食	① スープスパゲティ ② コロコロサラダ ③ バイクドポテト ④ ポンカン	スパゲティ、米粉、バター コーン缶、マヨドレ じゃが芋、油	牛乳、鶏もも肉 ツナ缶	玉ねぎ、ぶなしめじ、ほうれん草 きゅうり、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう 塩、パセリ粉
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② きなこおにぎり	米、三温糖	きな粉		塩
10 金 24 金	昼食	① 麦入りごはん ② なすの味噌汁 ③ メンチカツ ④ キャベツのサラダ ⑤ りんご	米、押麦 ドライパン粉、小麦粉、コーン缶、揚げ油、三温糖 油、三温糖	豚ひき肉、無調整豆乳	なす、玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② いちごジャムサンド	無添加食パン(パン)、三温糖	牛乳	いちご、レモン果汁	
13 月 27 月	昼食	① ごはん ② さつまいもの味噌汁 ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆とかぶのサラダ ⑤ はっさく	米 さつまいも 油、小麦粉、三温糖 油、三温糖	さば 大豆水煮	えのき茸、万能ねぎ カットトマト缶、玉ねぎ かぶ、人参、きゅうり はっさく	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、醤油 酢、塩
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 肉うどん	干しうどん	豚もも肉	人参、長ねぎ	削り節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩
14 火 28 火	昼食	① ごはん ② のっぺい汁 ③ 豚肉の生姜焼き ④ 花野菜のごま和え ⑤ いよかん	米 里芋、片栗粉 油 白ごま、三温糖	鶏もも肉 豚もも肉	大根、人参、万能ねぎ 玉ねぎ、生姜 ブロッコリー、カリフラワー いよかん	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、みりん風、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズコーントースト	01マルロフ(パン)、コーン缶、クリーム缶、マヨドレ、油	牛乳 ピザ用チーズ	玉ねぎ	
16 木	昼食	① キーマカレー ② 白菜スープ ③ ブロッコリーときのこのサラダ ④ ポンカン	米、押麦、油、三温糖、片栗粉 油、三温糖	豚ひき肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、生姜 白菜、生椎茸、万能ねぎ ブロッコリー、ぶなしめじ、えのき茸、人参 ポンカン	ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、塩、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ハッシュドポテト	じゃが芋、片栗粉、揚げ油	牛乳		コンソメ、塩
25 土	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 豚肉のプルコギ ④ ボイルブロッコリー	米 油、三温糖、ごま油	油揚げ 豚もも肉	大根、ぶなしめじ 玉ねぎ、人参、にら、にんにく ブロッコリー	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② マシュマロおこし	コーンフレーク、マシュマロ、バター	牛乳		

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつきます。
※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	19g	14.7g	565kcal	21.5g	16.5g
今月の平均値	489kcal	20.9g	15.9g	562kcal	23.2g	16.9g