



# 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	
1 水	昼食	① 麦入りごはん ② ジュリエンヌスープ ③ チキンナゲット ④ コーンサラダ ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 揚げ油、小麦粉、マヨドレ コーン缶、油、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐	もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン 玉ねぎ キャベツ、きゅうり グレープフルーツ	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 五平餅	米、もち米、白ごま、三温糖	牛乳		米みそ
2 木	昼食	① ちらし寿司 ② お麩と菜の花のすまし汁 ③ 鶏肉の味噌焼き ④ 白菜と水菜のお浸し ⑤ 甘夏	米、三温糖、コーン缶 小町麩 ごま油	油揚げ 鶏もも肉	レンコン、人参、絹さや、生椎茸 菜の花 生姜 白菜、水菜、人参 甘夏	酢、塩、酒、醤油 削り節（だし用）、昆布（だし用）、醤油、塩 米みそ、みりん風 醤油、かつお節
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひな祭りクッキー	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳	いちごパウダー	抹茶
3 金 13 月	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 鮭の風味焼き ④ 三色おかかえ ⑤ バナナ(3日)/清見オレンジ(13日)	米 油、小麦粉	油揚げ 生鮭、青のり かつお節	大根、えのき茸 生姜 キャベツ、もやし、人参 バナナ(3日)/清見オレンジ(13日)	米みそ、煮干し、昆布（だし用） みりん風、醤油 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナ入りポテト焼き	じゃが芋、片栗粉、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	塩
4 土 18	昼食	① ごはん ② 豆腐と小松菜の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとえのきの酢の物	米 油、三温糖 三温糖	木綿豆腐 豚もも肉 カットわかめ	小松菜 レンコン、人参 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布（だし用） 醤油、酒、削り節（だし用）、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② さつま芋スコーン	ミックス粉、さつま芋、油、三温糖、黒ごま	牛乳 豆乳（無調整）		
6 20 月	昼食	① 麦入りごはん ② 野菜ときのこのスープ ③ ポークチャップ ④ ポテトサラダ ⑤ 清見オレンジ	米、押麦 油、三温糖 じゃが芋、マヨドレ	ベーコン 豚もも肉	キャベツ、玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ きゅうり、人参 清見オレンジ	昆布（だし用）、コンソメ、塩 ケチャップ、ウスターソース、酒、塩、こしょう 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② あずき蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、あずき（乾）、スキムミルク		ベーキングパウダー
7 火 27 月	昼食	① じゃごごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ 筑前煮 ④ ブロッコリーのごま和え ⑤ りんご(7日)/清見オレンジ(27日)	米、白ごま、三温糖 里芋、油、三温糖 白ごま、三温糖	じゃご 木綿豆腐 鶏もも肉	なめこ、長ねぎ 大根、レンコン、人参、ごぼう、さやいんげん ブロッコリー りんご(7日)/清見オレンジ(27日)	酒、醤油 米みそ、煮干し、昆布（だし用） 醤油、みりん風、削り節（だし用）、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋きなこまぶし	さつま芋、三温糖、揚げ油	牛乳 きな粉		酢、醤油
8 水 22	昼食	① みそラーメン ② ツナと大根のサラダ ③ ゆでかぼちゃ ④ グレープフルーツ	焼きそばめん、コーン缶、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、カットわかめ ツナ缶	もやし、人参、長ねぎ 大根、きゅうり かぼちゃ グレープフルーツ	米みそ、煮干し、中華だしの素、昆布（だし用） 醤油、酢 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズおかかおにぎり	米、白ごま	牛乳 サイコロチーズ、かつお節		醤油
9 木 23	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ カレイの甘辛ソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ バナナ	米 油、小麦粉、三温糖 油、三温糖	カレイ 大豆水煮	かぶ、小松菜 玉ねぎ、りんご キャベツ、きゅうり、人参 バナナ	削り節（だし用）、昆布（だし用）、醤油、塩 酒、醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ 9日	① 牛乳 ② スパゲッティナポリタン	スパゲティー、油、ぎょうざの皮、三温糖	牛乳 ウインナー	玉ねぎ、人参、ピーマン	ウスターソース、醤油、コンソメ、ケチャップ
	午後おやつ 23日	① 牛乳 ② インディアンスパゲティー	スパゲティー、油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン	コンソメ、醤油、塩、カレー粉
10 金 24	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜スープ ③ 家常豆腐 ④ 中華風もやし ⑤ 甘夏	米、押麦 春雨 油、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、厚揚げ	チンゲン菜、人参、昆布 キャベツ、玉ねぎ、人参、さやいんげん もやし、きゅうり 甘夏	中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② おさつパイ	さつま芋、ぎょうざの皮、揚げ油、三温糖、バター	牛乳	りんご	
11 土 25	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ照焼き ④ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物	米 さつま芋 三温糖 油、三温糖、ごま油	カットわかめ 鶏もも肉 厚揚げ	長ねぎ、生姜 チンゲン菜、玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布（だし用） 醤油、酒、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ブルーベリーサンド	無添加食パン（パン）	牛乳	ブルーベリージャム	
14 火 28	昼食	① ごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 鶏肉のクラッカー焼き ④ 白菜サラダ ⑤ りんご	米 里芋 クラッカー、小麦粉、バター コーン缶、マヨドレ	鶏もも肉 ハム	万能ねぎ 白菜、人参 りんご	米みそ、煮干し、昆布（だし用） 塩、こしょう 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐とバナナのケーキ	小麦粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐	バナナ、レモン果汁	ベーキングパウダー
15 水 29	昼食	① カレーライス ② 切り干し大根のサラダ ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 チーズ	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参、切干大根 グレープフルーツ	カレールー 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② きつねうどん	干しうどん、三温糖	油揚げ、カットわかめ	人参、長ねぎ	醤油、削り節（だし用）、昆布（だし用）、みりん風、塩
16 木	昼食	① ロールパン ② キャバツスープ ③ さつま芋の焼きコロツケ ④ 豆腐グラタン ⑤ ボイルブロッコリー ⑥ バナナ	デュラムファイン（パン） さつま芋、油、ドライパン粉、小麦粉 三温糖、油、マヨドレ	豚ひき肉 木綿豆腐、ツナ缶、ピザ用チーズ	キャベツ、しめじ 玉ねぎ 人参、玉ねぎ、なす、ほうれん草、トマトピューレ ブロッコリー バナナ	昆布（だし用）、コンソメ、塩 塩、こしょう、中濃ソース ケチャップ、ウスターソース、塩、コンソメ 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ドーナツ	小麦粉、バター、三温糖、揚げ油、粉糖	牛乳 絹ごし豆腐、牛乳		ベーキングパウダー、ココア
30 木	昼食	① 麦入りごはん ② ほうれん草の味噌汁 ③ さわらの梅ねぎ焼き ④ ひじきとさつま芋の煮物 ⑤ バナナ	米、押麦 さつま芋、油、三温糖	油揚げ さわら 乾燥ひじき	もやし、ほうれん草 長ねぎ、梅干し 人参、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布（だし用） みりん風、酒、醤油 醤油、みりん風、削り節（だし用）
	午後おやつ	① 牛乳 ② 青菜サンド	ライスファイン（パン）、バター、片栗粉、三温糖、油	牛乳 豚ひき肉	ほうれん草	醤油
17 金 31	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜スープ ③ 花焼売 ④ 小松菜としらすのナムル ⑤ 甘夏	米、押麦 しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油 ごま油、三温糖	豚ひき肉 しらす干し	白菜、えのき茸、長ねぎ 玉ねぎ、生椎茸 キャベツ、小松菜、人参 甘夏	昆布（だし用）、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒、みりん風、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② アップルケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	りんご	ベーキングパウダー

\*乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳が付きまます。  
\*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	487kcal	21.0g	16.1g	554kcal	22.8g	17.2g