

# 献立表

日 曜	時間帯	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 土	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 豚肉のブルコギ 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、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 ココアトースト	ブルマンホワイト、油、三温糖	牛乳		ココア(ピュアココア)
03 月	昼食	① 鬼さんカレー 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、スライスチーズ、焼きのり、 黒豆、さくらでんぶ カットわかめ	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、生姜 白菜、万能ねぎ ブロッコリー、しめじ、えのき茸、人参 ボンカン (幼1/3 乳1/4)	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 鬼さんクッキー	バター、小麦粉、砂糖、とうもろこしパウダー、 かぼちゃパウダー、紫芋パウダー	牛乳 きな粉、牛乳		ブラックココア
04 火	昼食	① ごはん ② 小松菜と豆腐のすまし汁 ③ かじきのみそ焼き ④ レンコンのきんぴら ⑤ いよかん	米  三温糖 三温糖、ごま油、白ごま	木綿豆腐 かじき	えのき茸、小松菜  レンコン、人参 いよかん (幼1/6、乳1/8)	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、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
05 水	昼食	① あんかけ焼きそば ② 高野豆腐のスープ ③ ツナとかぼちゃのサラダ ④ バナナ	焼きそばめん、油、片栗粉、三温糖、ごま油  マヨドレ	豚もも肉 高野豆腐 ツナ缶	もやし、チンゲン菜、玉ねぎ、人参 生椎茸 かぼちゃ、きゅうり バナナ (幼1/3、乳1/4)	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 牛乳(午後おやつ) ② ピラフ	米、コーン缶、バター、油	牛乳 ベーコン 細切り	玉ねぎ、人参	コンソメ、塩、パセリ粉
06 木	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃのすまし汁 ③ 豆腐とひじきのレンコンバーグ ④ 切干大根の煮物 ⑤ りんご	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 りんご (幼1/8、乳1/10)	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、みりん風、塩 醤油、みりん風、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズコアントースト	ブルマンホワイト、コーン缶、油 クリームコーン缶、マヨドレ	牛乳 ビザ用チーズ	玉ねぎ	
07 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 バナナ	米、押麦 焼麩 (小町麩) 三温糖 三温糖、白ごま	木綿豆腐	水菜、しめじ 生姜 ほうれん草、人参 バナナ (幼1/3、乳1/4)	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 みたらしかぼちゃもち	片栗粉、三温糖	牛乳	かぼちゃ	醤油
08 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 じゃがいもの中華和え	米  油、三温糖、片栗粉 じゃが芋、ごま油	厚揚げ 鶏もも肉	ほうれん草、もやし 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、酒、酢、塩 中華だしの素
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② さつま芋きんとん ③ クラッカー	さつま芋、三温糖 クラッカー ルヴァン	牛乳	パイン缶	塩
10 月	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツと玉ねぎのスープ ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ グレープフルーツ	米、押麦  小麦粉、油、三温糖 さつま芋、コーン缶、油、三温糖	さば 大豆水煮	キャベツ、玉ねぎ カットトマト缶、玉ねぎ 人参 グレープフルーツ (幼1/8、乳1/10)	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、醤油 酢、塩
	午後おやつ	① 肉うどん	干しうどん	豚もも肉	玉ねぎ、人参	かつお節(だし用)、醤油、みりん風、昆布(だし用)、塩
12 水	昼食	① 大豆とじゃこのごはん ② なすと玉ねぎの味噌汁 ③ 鶏肉と大根の五目煮 ④ 白菜と小松菜のおかか和え ⑤ りんご	米、白ごま  糸こんにゃく、三温糖、油	大豆水煮、じゃこ  鶏もも肉 かつお節 糸かつお	なす、玉ねぎ 大根、人参、さやいんげん 白菜、小松菜 りんご (幼1/8、乳1/10)	酒、醤油、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、本みりん、かつお節(だし用)、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	さつま芋、小麦粉、三温糖、黒ごま	牛乳		
13 木	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 はっさく	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 はっさく (幼1/8、乳1/10)	かつお節(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 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
14 金	昼食	① 麦入りごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ メンチカツ ④ キャベツのサラダ ⑤ ポンカン	米、押麦  ドライパン粉、揚げ油、小麦粉、コーン缶、三温糖 油、三温糖	カットわかめ 豚ひき肉、豆乳	切干大根 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 ボンカン (幼1/3 乳1/4)	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	ブルマンホワイト、三温糖	牛乳	いちご、レモン果汁	

15 土	朝食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 豚肉のブルコギ ④ ポイルブロッコリー	米 油、三温糖、ごま油	油揚げ 豚もも肉	大根、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 ココアトースト	ブルマンホワイト、油、三温糖	牛乳		ココア(ビュアココア)
17 月	朝食	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 カットわかめ	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、生姜 白菜、万能ねぎ ブロッコリー、しめじ、えのき茸、人参 ボンカン (幼1/3 乳1/4)	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 ポテトフライ	じゃが芋、揚げ油	牛乳		塩
18 火	朝食	① ごはん ② 小松菜と豆腐のすまし汁 ③ かじきのみそ焼き ④ レンコンのきんぴら ⑤ いよかん	米 三温糖 三温糖、ごま油、白ごま	木綿豆腐 かじき	えのき茸、小松菜 レンコン、人参 いよかん (幼1/6、乳1/8)	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、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
19 水	朝食	① あんかけ焼きそば ② 高野豆腐のスープ ③ ツナとかぼちゃのサラダ ④ バナナ	焼きそばめん、油、片栗粉、三温糖、ごま油 マヨドレ	豚もも肉 高野豆腐 ツナ缶	もやし、チンゲン菜、玉ねぎ、人参 生椎茸 かぼちゃ、きゅうり バナナ (幼1/3、乳1/4)	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 牛乳(午後おやつ) ② ビラフ	米、コーン缶、バター、油	牛乳 ベーコン	玉ねぎ、人参	コンソメ、塩、パセリ粉
20 木	朝食	① 麦入りごはん ② かぼちゃのすまし汁 ③ 豆腐とひじきのレンコンバーグ ④ 切干大根の煮物 ⑤ りんご	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 りんご (幼1/8、乳1/10)	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、みりん風、塩 醤油、みりん風、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズコーントースト	ブルマンホワイト、コーン缶、油 クリームコーン缶、マヨドレ	牛乳 ビザ用チーズ	玉ねぎ	
21 金	朝食	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 バナナ	米、押麦 焼麩(小町麩) 三温糖 三温糖、白ごま	ブリ 木綿豆腐	水菜、しめじ 生姜 ほうれん草、人参 バナナ (幼1/3、乳1/4)	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 みたらしかぼちゃもち	片栗粉、三温糖	牛乳	かぼちゃ	醤油
22 土	朝食	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 じゃがいもの中華和え	米 油、三温糖、片栗粉 じゃが芋、ごま油	厚揚げ 鶏もも肉	ほうれん草、もやし 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、酒、酢、塩 中華だしの素
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② さつま芋きんとん ③ クラッカー	さつま芋、三温糖 クラッカー ルヴァン	牛乳	パイン缶	塩
25 火	朝食	① 麦入りごはん ② キャベツと玉ねぎのスープ ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 小麦粉、油、三温糖 さつま芋、コーン缶、油、三温糖	さば 大豆水煮	キャベツ、玉ねぎ カットトマト缶、玉ねぎ 人参 グレープフルーツ (幼1/8、乳1/10)	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、醤油 酢、塩
	午後おやつ	① 肉うどん	干しうどん	豚もも肉	玉ねぎ、人参	かつお節(だし用)、醤油、みりん風、昆布(だし用)、塩
26 水	朝食	① 大豆とじゃこのごはん ② なすと玉ねぎの味噌汁 ③ 鶏肉と大根の五目煮 ④ 白菜と小松菜のおかか和え ⑤ りんご	米、白ごま 糸こんにゃく、三温糖、油	大豆水煮、じゃこ 鶏もも肉 かつお節 糸かつお	なす、玉ねぎ 大根、人参、さやいんげん 白菜、小松菜 りんご (幼1/8、乳1/10)	酒、醤油、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、本みりん、かつお節(だし用)、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	さつま芋、小麦粉、三温糖、黒ごま	牛乳		
27 木	朝食	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 はっさく	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 はっさく (幼1/8、乳1/10)	かつお節(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 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
28 金	朝食	① 麦入りごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ メンチカツ ④ キャベツのサラダ ⑤ ポンカン	米、押麦 ドライパン粉、揚げ油、小麦粉、コーン缶、三温糖 油、三温糖	カットわかめ 豚ひき肉、豆乳	切干大根 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 ボンカン (幼1/3 乳1/4)	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	ブルマンホワイト、三温糖	牛乳	いちご、レモン果汁	

※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。  
 ※0歳児クラスは、りんごをバナナで代替致します。

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	19.5g	15.5g	560kcal	22.5g	16.2g
今月の平均値	494kcal	21.1g	16.7g	560kcal	23.4g	16.7g