



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 こいのぼりごはん ② お麩のスープ ③ 鶏の味噌焼き ④ マカロニサラダ ⑤ ジューシーオレンジ	米、さつまいも 焼麩 さつまいも、マカロニ、マヨドレ	炊き込みわかめ、チーズ 鶏もも肉 ツナ缶	人参 人参、玉ねぎ 生姜 人参 ジューシーオレンジ	コンソメ、塩、昆布(だし用) 米みそ、みりん風 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② かぶとのベリーパン	ブルマンホワイト(パン)、三温糖、バター、いちごジャム	牛乳		
2金 20火	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃのスープ ③ ポークビーンズ ④ ボイルブロッコリー ⑤ 甘夏	米、押麦 油、三温糖	ベーコン(卵・乳あり) 大豆水煮、豚もも肉	かぼちゃ 玉ねぎ、人参、トマトピューレ ブロッコリー 甘夏	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② 鶏塩うどん	干しうどん、油	鶏もも肉	人参、長ねぎ、ごぼう	かつお節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、酒、塩
7水	昼食	① カレーライス ② 切り干し大根としらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ	米、さつまいも、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 しらす干し、カットわかめ チーズ	玉ねぎ、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 牛乳 ② 米粉のきなこケーキ	米粉、油、三温糖	牛乳 豆乳、きな粉、スキムミルク		ベーキングパウダー
8木 22木	昼食	① 麦入りごはん ② 豚汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ ひじきのごま味噌サラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 じゃが芋、油 三温糖 コーン缶、油、白ごま、三温糖	豚もも肉 鶏もも肉 乾燥ひじき、大豆水煮	人参、ごぼう、玉ねぎ 生姜 人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 米みそ、酢
	午後おやつ	① 麦茶 ② フルーツ牛乳かん ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳	バイン缶、寒天(粉)	
9金 23金	昼食	① ごはん ② 高野豆腐の味噌汁 ③ カレイの野菜あんかけ ④ 梅肉和え ⑤ パナナ	米 油、小麦粉、片栗粉、三温糖	高野豆腐 カレイ	キャベツ、玉ねぎ もやし、人参、ピーマン かぶ(葉なし)、きゅうり、梅干し パナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、塩 みりん風、醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② ヨーグルト蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 ヨーグルト(無糖)、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー
10土 24土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめスープ ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ かぼちゃとツナのサラダ	米 マーマレード マヨドレ	木綿豆腐、カットわかめ 鶏もも肉 ツナ缶	玉ねぎ にんにく、生姜 かぼちゃ、玉ねぎ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、醤油 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② お麩ラスク ③ さつまいもマッシュ	焼麩、油、三温糖 さつまいも、三温糖	牛乳 豆乳		
12月 26月	昼食	① ごはん ② なめこと大根の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ きゅうりとわかめの三杯酢 ⑤ オレンジ	米 白滝、三温糖、油 三温糖	木綿豆腐、豚もも肉 カットわかめ	大根、なめこ、万能ねぎ 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒、塩 酢、醤油、塩
	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
13火 27火	昼食	① ごはん ② じゃが芋のスープ ③ 鮭のパン粉焼き ④ ほうれん草とエリンギのソテー ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 マヨドレ、ドライパン粉 コーン缶、油	生鮭	玉ねぎ ほうれん草、エリンギ、人参 グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、塩、パセリ粉 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 揚げパン	デュラムファイン(パン)、三温糖、揚げ油	牛乳		
14水 28水	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ さつまいものココロサラダ ⑤ 甘夏	米、押麦 油、三温糖、片栗粉 さつまいも、油、三温糖	油揚げ 鶏もも肉	もやし、チンゲン菜 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 甘夏	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、酒、酢、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 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
15木 29木	昼食	① 麦入りごはん ② かぶのすまし汁 ③ 松風焼き ④ キャベツとれんこんのサラダ ⑤ パナナ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖、白ごま マヨドレ	鶏ひき肉、豆乳	かぶ(葉なし)、小松菜 玉ねぎ キャベツ、レンコン、人参 パナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、塩 醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポテトもち ③ そら豆の塩ゆで	じゃが芋、片栗粉、バター、三温糖	牛乳 スキムミルク	そら豆	醤油 塩
16金 30金	昼食	① タンメン ② じゃが芋と鶏肉のバター醤油煮 ③ ボイルえんどう ④ ジューシーオレンジ	焼きそばめん、油、ごま油 じゃが芋、油、バター、三温糖	豚もも肉 鶏もも肉	もやし、キャベツ、人参、にら、長ねぎ、生姜 スナックえんどう ジューシーオレンジ	醤油、昆布(だし用)、中華だし、素、塩 醤油、かつお節(だし用) 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② じゃことチーズのおやき風	米、小麦粉	牛乳 ピザ用チーズ、じゃこ、青のり		醤油
17土 31土	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 回鍋肉 ④ 中華風きゅうり	米 油、三温糖 ごま油、三温糖	木綿豆腐、カットわかめ 豚もも肉	えのき茸 キャベツ、人参、ピーマン、生姜 きゅうり	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、醤油、みりん風 酢、醤油
	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 牛乳	バナナ	
19月	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ ぶりの煮魚 ④ さつまいもの白和え ⑤ ジューシーオレンジ	米 三温糖 さつまいも、白滝、三温糖、白ごま	カットわかめ ぶり 木綿豆腐	キャベツ、人参 生姜 人参 ジューシーオレンジ	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 ヨーグルト蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 ヨーグルト(無糖)、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー
21水	昼食	① カレーライス ② シャキッとカリッとくっこそら ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ	米、さつまいも、押麦、油 マヨドレ	鶏もも肉 チーズ	玉ねぎ、人参 きゅうり、スナックえんどう、キャベツ、かぶ グレープフルーツ	カレールー 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のきなこケーキ	米粉、油、三温糖	牛乳 豆乳、きな粉、スキムミルク		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。
 ※21日(水)は、地元野菜を提供した給食となります。



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(前期)	475kcal	19.0g	15.0g	540kcal	22.0g	15.5g
今月の平均値	479kcal	20.8g	15.6g	546kcal	22.8g	16.0g