



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
02 月 16 月	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豆腐のまさご揚げ ④ 切干大根の煮物 ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 片栗粉、油 油、三温糖	わかめ 木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、乾燥ひじき 油揚げ	万能ねぎ 人参、切干大根 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 醤油、かつお節(だし用)、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② あじさいゼリー ③ せんべい	三温糖 せんべい	牛乳	りんご天然果汁、ブドウ天然果汁、寒天(粉)	
03 火 17 火	昼食	① 麦入りごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ かじきの風味焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ	米、押麦 小麦粉、油 白ごま、三温糖	 かじき、青のり	冬瓜、えのき茸 生姜 白菜、小松菜、人参 バナナ	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(午後おやつ) ② ツナコーンサンド	 ブルマンホワイト(パン)、マヨドレ、コーン缶	牛乳 ツナ缶		
04 水	昼食	① ごはん ② コーンチャウダー ③ くにお野菜★ひみつのおしお★グリル ④ オレンジ	米 さつまいも、コーン缶、クリーム缶、片栗粉 オリーブ油	牛乳、鶏もも肉 生鮭	玉ねぎ いんげん、人参、なす オレンジ	コンソメ、塩 塩こうじ
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 大豆のスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、大豆水煮、スキムミルク		ベーキングパウダー、塩
05 木 19 木	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじのスープ ③ チキンソテー ④ ラタトゥユ ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 小麦粉、油 油、三温糖	鶏もも肉 ウイナー	ぶなしめじ カットトマト缶、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、玉ねぎ、にんにく グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、こしょう 酒、ケチャップ、塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー、ココア
06 金 20 金	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ 大根ときゅうりスティック ④ バナナ	焼きそばめん、油 三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、わかめ	キャベツ、もやし、玉ねぎ、ピーマン 大根、きゅうり バナナ	中濃ソース、塩、こしょう 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 肉味噌チーズおにぎり	米、三温糖	鶏ひき肉、サイコロチーズ		米みそ、みりん風
07 土 21 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 豚肉のプルコギ ④ 小松菜のナムル	米 さつま芋 油、ごま油 三温糖、ごま油	油揚げ、わかめ 豚もも肉	玉ねぎ、にら、生姜 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 豆腐ブラウニー	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア
09 月 23 月	昼食	① ハヤシライス ② ツナポテトサラダ ③ グレープフルーツ	米、押麦、油 じゃが芋、マヨドレ、三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、人参、しめじ きゅうり、人参 グレープフルーツ	ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース 塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ボンデケージョ	ミックス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、粉チーズ		塩
10 火 24 火	昼食	① 麦入りごはん ② 麩と白菜のすまし汁 ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ メロン	米、押麦 焼麩 小麦粉、油、三温糖 油、三温糖	さば 大豆水煮	白菜 ホールトマト缶、玉ねぎ キャベツ アンデスメロン	かつお節、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 大字芋	小麦粉、三温糖、油、黒ごま	牛乳		酢、醤油
11 水 25 水	昼食	① ごはん ② トマトとレタスのスープ ③ 鶏肉の豆乳クリームソースかけ ④ ブロッコリーサラダ ⑤ オレンジ	米 米粉、油 コーン缶、油、三温糖	ベーコン(乳卵あり) 鶏もも肉、無調整豆乳 ツナ缶	トマト、レタス 玉ねぎ ブロッコリー オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ミートソースパンネ	パンネ、油、小麦粉、三温糖	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく	ケチャップ、塩、醤油
12 木 26 木	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ ひじきのサラダ ⑤ バナナ	米 片栗粉、油、ごま油、三温糖 コーン缶、マヨドレ	木綿豆腐 豚もも肉 乾燥ひじき	えのき茸 玉ねぎ、ぶなしめじ、にんにく、生姜 白菜、人参 バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きなこおにぎり	米、三温糖	牛乳 きな粉		塩
13 金 27 金	昼食	① 麦入りごはん ② オクラとなめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ 茹でとうもろこし ⑤ バナナ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖 とうもろこし	豚ひき肉、牛乳	なめこ、オクラ、長ねぎ 大根、玉ねぎ バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② マーメレードーナッツ	小麦粉、三温糖、油、マーメレードジャム	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー
14 土 28 土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉ふき芋	米 油、三温糖、片栗粉、ごま油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉	もやし、小松菜 玉ねぎ、人参、にら、生姜	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油 塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② かぼちゃサンド	ライスファイン(パン)、バター、三温糖	牛乳	かぼちゃ	
18 水 30 月	昼食	① カレーピラフ ② チキンスープ ③ そら豆の塩ゆで(18日) ③ カボチャの粉チーズかけ(30日) ④ オレンジ(18日) ④ パイナップル(30日)	米、コーン缶、バター、油 片栗粉 油	ベーコン(乳卵あり) 鶏もも肉 粉チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜 白菜、玉ねぎ、ぶなしめじ そら豆 かぼちゃ オレンジ パイナップル	塩、カレー粉、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう 塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② にんじんクッキー	小麦粉、バター、三温糖	牛乳	人参	

※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。
※4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	496kcal	20.9g	16.8g	559kcal	22.7g	17.4g