



# 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	
01 火 15 火	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐とれんこんのつくね焼き ④ おくらのおかか和え ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 ドライパン粉、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	かぼちゃ、玉ねぎ レンコン、長ねぎ オクラ、もやし、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 米みそ、醤油、かつお節(だし用)、みりん風 醤油
午後おやつ	① 牛乳 ② 野菜マフィン	小麦粉、三温糖、油	牛乳 豆乳 (無調整)	りんご、人参、小松菜	ベーキングパウダー	
02 水 16 水	昼食	① 麦入りごはん ② 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ③ キャベツと豚肉のみそ炒め ④ 茹でとうもろこし ⑤ バナナ	米、押麦 片栗粉 油、三温糖 とうもろこし	鶏もも肉 豚もも肉	冬瓜、人参 キャベツ、赤ピーマン、長ねぎ、生姜 バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、醤油、みりん風
午後おやつ	① 牛乳 ② きなこクリームサンド	デュラムファイン(パン)、三温糖、コーンスターチ	牛乳 豆乳 (無調整)、きな粉			
03 木 17 木	昼食	① 梅しらすご飯 ② 水菜の味噌汁 ③ 鶏肉の生姜焼き ④ ブロッコリーとしめじの和え物 ⑤ オレンジ	米 白ごま、三温糖	しらす干し 油揚げ 鶏もも肉	梅干し (無添加・低塩分) 水菜、えのき茸 生姜 ブロッコリー、しめじ、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒 醤油
午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん	さつま芋、三温糖	牛乳	寒天(粉)	塩	
04 金 18 金	昼食	① 麦入りごはん ② 大根となめこの味噌汁 ③ 鮭のネギ塩焼き ④ ほうれん草の白和え ⑤ スイカ	米、押麦 ごま油 白ごま、三温糖	カットわかめ 生鮭 木綿豆腐	大根、なめこ 長ねぎ ほうれん草、人参 スイカ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 醤油、塩
午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン	米粉、油、三温糖	牛乳	オレンジ濃縮果汁	ベーキングパウダー	
05 土 19 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ チンゲン菜のお浸し	米 じゃが芋、三温糖、油	木綿豆腐、カットわかめ 豚ひき肉	長ねぎ 玉ねぎ、人参 チンゲン菜、もやし	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用) 醤油、かつお節(だし用)
午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフレーク バナナ添え	コーンフレーク	牛乳	バナナ		
07 月	昼食	① セタカレーライス ② チーズサラダ ③ パイナップル	米、油 油、三温糖	鶏もも肉 チーズ	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、なす、黄ピーマン キャベツ、きゅうり パイナップル	カレールウ 酢、塩
午後おやつ	① 牛乳 ② もちもちお星さま	さつま芋、三温糖、バター、片栗粉	牛乳		醤油	
08 火 29 火	昼食	① 麦入りごはん ② オクラの味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 白ごま、三温糖 油、三温糖	さば 大豆水煮、乾燥ひじき	オクラ、玉ねぎ、人参 生姜 レンコン、人参、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、酒 醤油、かつお節(だし用)
午後おやつ	① 牛乳 ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト(無糖)	バナナ、パイン缶		
09 水 23 水	昼食	① ごはん ② 切干大根のスープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 粉ふき芋 ⑤ オレンジ	米 油 油、小麦粉、三温糖 じゃが芋	鶏もも肉	えのき茸、人参、切干大根、にんにく カットトマト缶、玉ねぎ オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 塩
午後おやつ	① 牛乳 ② 焼きビーフン	ビーフン、油、ごま油	牛乳 豚もも肉	チンゲン菜、玉ねぎ、人参	醤油、コンソメ、塩、こしょう	
10 木	昼食	① 冷やしうどん ② 鶏のから揚げ ③ ポテトフライ ④ スティックきゅうり ⑤ トマト ⑥ メロン	干しうどん 片栗粉、揚げ油 じゃが芋、揚げ油	刻み海苔 鶏もも肉	長ねぎ、オクラ 生姜 きゅうり トマト アンデスメロン	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、みりん風、醤油、塩 醤油、酒 塩 塩
午後おやつ	① 牛乳 ② ぶどうゼリー ③ ビスケット	三温糖 小麦粉、片栗粉、粉糖、バター	牛乳	ブドウ天然果汁、パイン缶、寒天(粉)		
11 金 25 金	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ あじのパン粉焼き ④ 甘酢和え ⑤ バナナ(11日)/メロン(25日)	米、押麦 糸こんにゃく ドライパン粉、小麦粉、油 三温糖	木綿豆腐 あじ	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、生椎茸 キャベツ、人参 バナナ(11日)/メロン(25日)	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 中濃ソース、酒、塩 酢、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	
12 土 26 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとわかめの三杯酢	米 じゃが芋 油、三温糖 三温糖	豚もも肉 カットわかめ	玉ねぎ レンコン、人参 きゅうり	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、かつお節(だし用) 酢、醤油、塩
午後おやつ	① 牛乳 ② いちごのスコーン	ミックス粉、油	牛乳 豆乳 (無調整)	いちごジャム		
14 月 28 月	昼食	① ごはん ② 豆腐と春雨のスープ ③ 麻婆茄子 ④ スティックきゅうり ⑤ パイナップル	米 春雨 油、三温糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐 豚ひき肉	小松菜 なす、長ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり パイナップル	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米みそ、みりん風、塩 塩
午後おやつ	① 牛乳 ② ハムチーズトースト	ブルマンホワイト(パン)、油	牛乳 ピザ用チーズ、ハム(卵・乳あり)	玉ねぎ		
22 火	昼食	① 夏野菜カレーライス ② コーンサラダ ③ 棒チーズ ④ パイナップル	米、押麦、油 コーン缶、油、三温糖	豚もも肉 チーズ	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、なす、トマト、にんにく、生姜 キャベツ、きゅうり パイナップル	カレールウ 酢、塩
午後おやつ	① 牛乳 ② もちもちおさつ	さつま芋、三温糖、バター、片栗粉	牛乳 牛乳		醤油	
24 木	昼食	① 野菜の王様うどん ② ねばとろ唐揚げ ③ ゆでかぼちゃ ④ バナナ	干しうどん、片栗粉 片栗粉、揚げ油	卵、鶏もも肉	モロヘイヤ、玉ねぎ オクラ、にんにく かぼちゃ バナナ	中華だしの素、醤油、塩 中華だしの素、酒、醤油 塩
午後おやつ	① 牛乳 ② ツナ昆布おにぎり	米、ごま油	牛乳 ツナ缶	万能ねぎ	塩昆布、醤油、みりん風	
30 水	昼食	① ごはん ② 野菜ときのこのスープ ③ 豚肉のマリアナソース ④ 大豆のサラダ ⑤ オレンジ	米 油、三温糖 油、三温糖	ベーコン(卵・乳あり) 豚もも肉 大豆水煮	キャベツ、玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ、トマトピューレ キャベツ、きゅうり、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 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 ② ポテトフライ	じゃが芋、揚げ油	牛乳		塩	
31 木	昼食	① ごはん ② 茄子の味噌汁 ③ 鮭の黄金焼き ④ 小松菜ともやしのごま和え ⑤ バナナ	米 マヨドレ 白ごま、三温糖	生鮭	なす、玉ねぎ 人参 もやし、小松菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酒、醤油 醤油
午後おやつ	① 牛乳 ② ココアケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク		ココア、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。  
 ※24日(木)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	478kcal	19.9g	15.8g	538kcal	22.5g	15.9g