



# 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 金	昼食	① 麦入りごはん ② トマトスープ ③ 鶏肉のオニオンソース ④ スッキーニ炒め ⑤ オレンジ	米、押麦 三温糖 三温糖、小麦粉、油 コーン缶、油	ベーコン(乳卵あり) 鶏もも肉	トマト、レタス、セロリー 玉ねぎ ズッキーニ、もやし、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、酢、塩、こしょう 醤油、塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② セサミスコーン	小麦粉、三温糖、バター、白ごま 牛乳	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー
02 土 30 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめのスープ 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 牛乳	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
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② シュガートースト	牛乳(午後おやつ) 冷パン プルマンホワイト、油、三温糖	牛乳 牛乳		
04 月 18 月	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ 大根サラダ ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋、白滝、油、三温糖 コーン缶、油、三温糖	カットわかめ 豚もも肉 ツナ缶	キャベツ 玉ねぎ、人参 大根 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、みりん風、塩 酢、塩
	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 牛乳		ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)
05 火 19 火	昼食	① 麦入りごはん ② なすの味噌汁 ③ かじきのバーベキューソース ④ ひじきときゅうりのサラダ ⑤ バナナ	米、押麦 揚げ油、片栗粉、三温糖 ごま油、三温糖	油揚げ かじき 乾燥ひじき	なす、玉ねぎ にんにく きゅうり、もやし、人参 バナナ	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、醤油
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 災害用米粉クッキーのジャムサンド	災害用米粉クッキー、マーマレードジャム	クリームチーズ		
06 水	昼食	① ひまわりキーマカレー ② 暑さに負けないグリーンスープ ③ スイカ	米、油 油	豚ひき肉、サイコロチーズ 豆腐	にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、ピーマン 空芯菜 スイカ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、かつお節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ちんすこう	小麦粉、三温糖、油	牛乳		
07 木 21 木	昼食	① ごはん ② 水菜の味噌汁 ③ 納豆炒め ④ キャベツのさっぱり和え ⑤ グレープフルーツ	米 油、三温糖 コーン缶、三温糖	豚もも肉、挽きわり納豆	玉ねぎ、水菜、えのき茸 人参、にら キャベツ、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、酒 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きなこ揚げパン	冷パン ベーグル、三温糖、揚げ油	牛乳 きな粉		塩
08 金 22 金	昼食	① チキンカレー ② フロccoliーサラダ ③ 棒チーズ 1本 ④ オレンジ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 ツナ缶 チーズ	玉ねぎ、人参 フロccoliー、人参 オレンジ	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ヨーグルトパナソニックのブルーベリーソース ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト、生クリーム、ゼラチン	ブルーベリージャム	
09 土 23 土	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 豚肉と厚揚げの炒め煮 ④ 小松菜のお浸し	米 三温糖、片栗粉、油	カットわかめ 厚揚げ、豚もも肉	キャベツ 玉ねぎ、人参 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 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 マシュマロクラッカーサンド	クラッカー、マシュマロ	牛乳		
12 火 26 火	昼食	① 麦入りごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ あじの蒲焼き ④ わかめの三杯酢 ⑤ バイナップル	米、押麦 揚げ油、片栗粉、三温糖 三温糖	木綿豆腐 あじ カットわかめ	冬瓜、万能ねぎ 生姜 大根、人参 バイナップル	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② さつまいもお焼き	さつまいも、片栗粉、バター、三温糖	牛乳 スキムミルク		塩
13 水 27 水	昼食	① ジャージャー麺 ② かぶのスープ ③ さつま芋のレモン煮 ④ スイカ	焼きそばめん、油、片栗粉、三温糖、白ごま、ごま油	豚ひき肉	長ねぎ、人参、たけのこ(ゆで)、生姜、にんにく かぶ(葉なし)、人参 レモン果汁 スイカ	米みそ、酒、醤油 昆布(だし用)、コンソメ、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② じゃこピラフ	米、油	牛乳 じゃこ	玉ねぎ、人参、ピーマン	醤油、塩
14 木 28 木	昼食	① ごはん ② 海苔佃煮添え ③ 切干大根の味噌汁 ④ 鶏肉の照り焼き ⑤ キャベツのサラダ ⑥ オレンジ	米、三温糖 三温糖 三温糖、油	焼きのり 鶏もも肉 サイコロチーズ	切干大根、玉ねぎ 生姜 キャベツ、人参 オレンジ	醤油、みりん風 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 米粉のキャロットケーキ	米粉、三温糖、バター 米、押麦	牛乳 牛乳、スキムミルク	人参	ベーキングパウダー
15 金 29 金	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げの味噌汁 ③ さばのみりん焼き ④ きんぴらごぼう ⑤ バイナップル	米、押麦 油 白滝、ごま油、白ごま、三温糖	厚揚げ さば	玉ねぎ ごぼう、人参 バイナップル	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油、酒 醤油
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② ツナ入りわかめおにぎり	米	牛乳 ツナ缶		わかめご飯の素
16 土	昼食	① ペンネナポリタン ② 野菜スープ ③ コロコロポテト	ペンネ、コーン缶 じゃが芋、油、片栗粉	豚ひき肉	玉ねぎ、トマトピューレ、ピーマン、にんにく ズッキーニ、玉ねぎ	ケチャップ、コンソメ 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ホットビスケット	牛乳(午後おやつ) ミックスペン、バター	牛乳 牛乳		
20 水	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉となすの味噌炒め ④ かぼちゃの煮物 ⑤ バイナップル	米 油、ごま油、三温糖、片栗粉 三温糖	木綿豆腐 豚もも肉	白菜、しめじ なす、チンゲン菜、にんにく、生姜 かぼちゃ バイナップル	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 ちんすこう	小麦粉、三温糖、油	牛乳		
25 月	昼食	① とうもろこしごはん ② 大根と小松菜のスープ ③ 照焼ハンバーグ ④ 青のりポテト ⑤ グレープフルーツ	米、とうもろこし(皮なし) ドライパン粉、油、三温糖、片栗粉 じゃが芋	豚ひき肉、豆乳 青のり	大根、小松菜 玉ねぎ グレープフルーツ	昆布(だし用) 昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、みりん風、塩、こしょう 塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② オレンジトースト	冷パン プルマンホワイト、三温糖	牛乳 卵	オレンジ天然果汁	

※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。  
 ※6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	エネルギー	たんぱく質		
	脂質	脂質	脂質	脂質		
目標値(前期)	475kcal	19.0g	15.0g	540kcal	22.0g	15.5g
今月の平均値	488kcal	20.7g	16.8g	546kcal	22.5g	16.8g