



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
01 水	昼食	① 食パン・丸パン ② コンソメスープ ③ くにおお野菜のかくれんぼグラタン ④ パナナ	冷パン プティボワン／ブルマンホワイト コーン缶 じゃがいも、小麦粉、バター、ドライパン粉、油	牛乳、鶏もも肉、粉チーズ	玉ねぎ、人参、しめじ 長ねぎ バナナ	昆布（だし用）、コンソメ、塩 コンソメ、味噌
	午後おやつ	① 牛乳（午後おやつ） ② じゃこおにぎり	米	牛乳 じゃこ		みりん風、醤油
02 木	昼食	① スパゲティミートソース ② 小松菜スープ ③ 焼きかぼちゃ ④ グレープフルーツ	スパゲティ、油、オリーブ油、米粉、三温糖 油	豚ひき肉	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく キャベツ、小松菜 かぼちゃ グレープフルーツ	ケチャップ、塩、醤油 昆布（だし用）、コンソメ、塩 塩
	午後おやつ	① 麦茶（午後おやつ） ② 米粉ガトーショコラ	米粉、三温糖、油、片栗粉	木綿豆腐、牛乳		ココア（ビュココア）、ベーキングパウダー
03 金 27 月	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げと大根の味噌汁 ③ 鮭の南蛮漬け ④ さつま芋の甘煮 ⑤ 梨	米、押麦 油、揚げ油、小麦粉、三温糖 さつま芋、三温糖	厚揚げ 生鮭	大根 玉ねぎ、きゅうり、人参 梨	米みそ、煮干し、昆布（だし用） 酢、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳（午後おやつ） ② コンソメカレーポテト	じゃが芋、片栗粉、油	牛乳		コンソメ、カレー粉、塩
04 土 18 土	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌焼き ④ ベーコンとチンゲン菜の炒め物	米 ごま油 油	油揚げ 鶏もも肉 ベーコン（乳・卵あり）	かぶ 生姜 チンゲン菜、もやし、人参	かつお節（だし用）、昆布（だし用）、醤油、塩 米みそ、みりん風 醤油、塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳（午後おやつ） ② パナナケーキ	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 無調整豆乳	バナナ	
06 月 20 月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根としめじの味噌汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ 白菜のごまサラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 マーマレード マヨドレ、白ごま、三温糖	鶏もも肉 ベーコン（乳・卵あり）	大根、しめじ にんにく、生姜 白菜、人参 オレンジ	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 さつま芋もクッキー	さつま芋、三温糖、バター、小麦粉	牛乳		ココア（6日）、ベーキングパウダー
07 火 21 火	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ 照り焼きハンバーグ ④ 小松菜の和え物 ⑤ オレンジ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖、片栗粉 三温糖	木綿豆腐 豚ひき肉、牛乳	なめこ、長ねぎ 玉ねぎ もやし、小松菜、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布（だし用） 醤油、みりん風、塩、こしょう 醤油
	午後おやつ	① 牛乳（午後おやつ） ② あんかけ焼きそば ③ じゃこおにぎり（乳児） ④ おせんべい（3・4・5歳）、ビスケット	焼きそばめん、片栗粉、油 米 おせんべい、ビスケット	牛乳 鶏ひき肉 じゃこ	チンゲン菜、生椎茸	醤油、中華だしの素、塩 みりん風、醤油
08 水 22 木	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ 梨	米 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	カットわかめ かじき 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	切干大根 にんにく ごぼう、人参、さやいんげん 梨	米みそ、煮干し、昆布（だし用） 醤油、みりん風 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 ココアスコーン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳		ココア、ベーキングパウダー、塩
09 木 23 木	昼食	① ふきよせごはん ② キャベツのすまし汁 ③ 豆腐入り松風焼き ④ おかか和え ⑤ パナナ	もち米、米、里芋、三温糖 ドライパン粉、三温糖	油揚げ 鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	しめじ、人参 キャベツ、えのき茸 玉ねぎ もやし、小松菜 バナナ	醤油、昆布（だし用）、塩 かつお節（だし用）、昆布（だし用）、醤油、塩 酒、米みそ、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳（午後おやつ） ② コーンフレックボール	さつま芋、コーンフレーク、三温糖	牛乳 生クリーム、牛乳		
10 金 24 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃスープ ③ チキンパン粉焼き ④ コーンキャベツサラダ ⑤ りんご	米、押麦 ドライパン粉、マヨドレ、油 コーン缶、油、三温糖	鶏もも肉	かぼちゃ、玉ねぎ にんにく キャベツ りんご	昆布（だし用）、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、パセリ粉 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳（午後おやつ） ② ツナのケーキサレ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、ツナ缶、ピザ用チーズ	人参	ベーキングパウダー
11 土 25 土	昼食	① ごはん ② なすの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ きゅうりとえのきの酢の物	米 油、三温糖、ごま油 三温糖	油揚げ 豚もも肉 カットわかめ	なす、玉ねぎ 大根、人参 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布（だし用） 醤油、みりん風、かつお節（だし用） 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳（午後おやつ） ② クラッカージャムサンド	クラッカー	牛乳	いちごジャム	
14 火 28 火	昼食	① さつま芋のカレー ② しゃきしゃきサラダ ③ グレープフルーツ	米、さつま芋、押麦、油 コーン缶、マヨドレ、三温糖	鶏もも肉 ツナ缶	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり、人参、切干大根 グレープフルーツ	カレールウ 醤油
	午後おやつ	① 麦茶（午後おやつ） ② チーズ蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳、ピザ用チーズ、スキムミルク		ベーキングパウダー
15 水 29 水	昼食	① 親子丼 ② 舞茸と里芋の味噌汁 ③ 白菜と小松菜のおひたし ④ 柿	米、押麦、三温糖 里芋	卵、鶏もも肉	玉ねぎ、人参 舞茸、万能ねぎ 白菜、小松菜 柿	醤油、みりん風、かつお節（だし用） 米みそ、煮干し、昆布（だし用） 醤油、かつお節（だし用）
	午後おやつ	① 牛乳（午後おやつ） ② 高野豆腐のドーナツ	小麦粉、三温糖、揚げ油、バター	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー
16 木 30 木	昼食	① ごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ さばの味噌煮 ④ カラフルきんぴら ⑤ パナナ	米 じゃが芋 三温糖 ごま油、三温糖	さば	えのき茸 生姜 もやし、人参、ピーマン バナナ	かつお節（だし用）、昆布（だし用）、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳（午後おやつ） ② オレンジムース 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	オレンジ天然果汁	
17 金	昼食	① ごはん ② 白菜の味噌汁 ③ すき焼き風煮 ④ きゅうり昆布和え ⑤ オレンジ	米 白滝、三温糖、油	木綿豆腐、豚もも肉	白菜、しめじ 玉ねぎ、人参、生椎茸 きゅうり、塩昆布 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布（だし用） 醤油、みりん風、酒、かつお節（だし用） 塩
	午後おやつ	① 牛乳（午後おやつ） ② 青菜サンド	冷パン プティボワン、バター、片栗粉、三温糖、油	牛乳 鶏ひき肉	ほうれん草	醤油
31 金	昼食	① なすのミートソースパスタ ② 野菜スープ ③ ばんぶきんとん ④ グレープフルーツ	スパゲティ、三温糖、油、オリーブ油、米粉 バター	豚ひき肉 サイコロチーズ、牛乳	玉ねぎ、人参、なす、トマトピューレ、にんにく キャベツ、玉ねぎ、えのき茸 かぼちゃ グレープフルーツ	ケチャップ、中濃ソース、醤油、塩 昆布（だし用）、コンソメ、塩
	午後おやつ	① 牛乳（午後おやつ） ② おはけパイ	揚げ油、バター、ぎょうざの皮、さつま芋、塩平パウダー、三温糖	牛乳 牛乳		

※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。
 ※1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（後期）	495kcal	19.5g	15.5g	560kcal	22.5g	16.2g
今月の平均値	495kcal	20.8g	16.9g	561kcal	22.7g	17.3g