

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 土	昼食	① ② ③ ④	ごはん かぶの味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜のお浸し	米 じゃが芋、三温糖、油	高野豆腐、カットわかめ 豚ひき肉	かぶ 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)、塩 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) マカロニあべ川	マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		塩
04 火 18	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん 高野豆腐の味噌汁 鶏肉の油淋鶏ソース かぼちゃとさつま芋のごま和え グレープフルーツ	米 油、小麦粉、三温糖、ごま油 さつま芋、白ごま、三温糖	高野豆腐 鶏もも肉	人参、玉ねぎ 長ねぎ、にんにく、生姜 かぼちゃ グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、塩 醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) ココア揚げぱん	デュラムファイン(パン)、揚げ油、三温糖	牛乳		ココア
05 水	昼食	① ② ③	ハヤシライス ホクホク! あま〜いフライドくにごこやさい オレンジ	米、押麦、油 里芋、揚げ油	豚もも肉	玉ねぎ、なす、ぶなしめじ にんじん オレンジ	ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース 塩
	午後おやつ	① ②	麦茶(午後おやつ) アップルケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳、スキムミルク	りんご	ベーキングパウダー
06 木 20 木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん 豆腐となめこの味噌汁 レンコン入り松風焼き風 切干大根ときゅうりのサラダ バナナ	米、押麦 片栗粉、三温糖 油、三温糖	木綿豆腐 鶏ひき肉	なめこ、長ねぎ レンコン、人参、生椎茸、生姜 きゅうり、人参、切干大根 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、みりん風、 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) 大学芋	さつま芋、三温糖、揚げ油、黒ごま	牛乳		酢、醤油
07 金 21 金	昼食	① ② ③ ④	五目中華ラーメン ツナじゃがバター スティックきゅうり みかん	焼きそばめん、コーン缶、油、ごま油 じゃが芋、バター、油 マヨドレ	豚もも肉 ツナ缶	チンゲン菜、もやし、人参、生姜 玉ねぎ きゅうり みかん	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩 醤油、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) 納豆チャーハン	米、油	牛乳 鶏ひき肉、挽きわり納豆、かつお節	長ねぎ、人参	醤油、酒、塩
08 土 22 土	昼食	① ② ③ ④	ごはん さつま芋の味噌汁 鶏肉の甘酢炒め 小松菜のナムル	米 さつま芋 油、三温糖、片栗粉 ごま油、三温糖	鶏もも肉	玉ねぎ 玉ねぎ、人参 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、酒、酢、塩 醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) レモンシュガートースト	牛乳 プルマンホワイト(パン)、油、三温糖	牛乳	レモン果汁	
10 月	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん 春雨スープ マーボー豆腐 中華風きゅうり グレープフルーツ	米 春雨 油、三温糖、ごま油、片栗粉 ごま油、三温糖	木綿豆腐、豚ひき肉	チンゲン菜、玉ねぎ 長ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり、大根 グレープフルーツ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油 酢、醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) しらすトースト	牛乳 プルマンホワイト(パン)、マヨドレ	牛乳 しらす干し、青のり		
11 火 25 火	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん 切り干し大根のすまし汁 ぶりのごま味噌焼き ひじきと大豆の煮物 オレンジ	米、押麦 白ごま、三温糖 さつま芋、三温糖、油	カットわかめ ぶり 鶏もも肉、大豆水煮、油揚げ、乾燥ひじき	人参、切干大根 人参、さいいんげん オレンジ	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、かつお節(だし用)、酒、みりん風
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) 米粉のきなこケーキ	牛乳 米粉、三温糖、油	牛乳 無調整豆乳、スキムミルク、きな粉		ベーキングパウダー
12 水 26 水	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん キャベツスープ ポークビーンズ ブロッコリーサラダ みかん	米、押麦 油、三温糖 油、三温糖	豚もも肉、大豆水煮 ツナ缶	キャベツ、ぶなしめじ 玉ねぎ、人参、トマトピューレ ブロッコリー人参 みかん	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① ② ③	牛乳(午後おやつ) フルーツヨーグルト クラッカー	牛乳 三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト(無糖)	りんご、パイン缶	
13 木 27 木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん じゃが芋のスープ カレーのカレームニエル 人参とコーンのソテー バナナ	米 じゃが芋 小麦粉、油 コーン缶、バター	カレー	えのき茸、玉ねぎ、万能ねぎ 人参、さいいんげん バナナ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、カレー粉、こしょう 醤油、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) そぼろおにぎり	牛乳 米、三温糖	牛乳 鶏ひき肉、青のり		醤油、みりん風
14 金 28 金	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん 舞茸と大根の味噌汁 鶏肉のレモン風味 キャベツのサラダ みかん	米、押麦 揚げ油、片栗粉、三温糖 油、三温糖	厚揚げ 鶏もも肉	大根、舞茸 レモン果汁 キャベツ、きゅうり、人参 みかん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 酢、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) スイートポテト	牛乳 さつま芋、三温糖、バター	牛乳 生クリーム		
15 土 29 土	昼食	① ② ③	豚みそ丼 わかめと油揚げのすまし汁 かぼちゃサラダ	米、油、三温糖、片栗粉 マヨドレ	豚もも肉 油揚げ、カットわかめ チーズ	玉ねぎ、チンゲン菜、ぶなしめじ、にんにく、生姜 人参 かぼちゃ、きゅうり	米みそ、醤油、酒 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 塩
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) 豆腐ブラウニー	牛乳 ミックス粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア
17 月	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん 大根と油揚げの味噌汁 鮭のきのこあんかけ かぶの酢の物 オレンジ	米、押麦 油、小麦粉、片栗粉、三温糖 三温糖	油揚げ 生鮭 カットわかめ	大根、人参 えのき茸、ぶなしめじ、人参 かぶ、きゅうり オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) マカロニあべ川	牛乳 マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		塩
19 水	昼食	① ② ③	ハヤシライス 里芋サラダ オレンジ	米、押麦、油 里芋、マヨドレ	豚もも肉 サイコロチーズ	玉ねぎ、人参、ぶなしめじ きゅうり、人参 オレンジ	ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース 醤油
	午後おやつ	① ②	麦茶(午後おやつ) アップルケーキ	牛乳 小麦粉、三温糖、バター	牛乳、スキムミルク	りんご	ベーキングパウダー

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつきます。
※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。
※5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	498kcal	20.9g	16.8g	566kcal	22.9g	17.5g