



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	
1 水 15 月	昼食	① 麦入りごはん ② ポトフ風スープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 大豆のサラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 油、小麦粉、三温糖 油、三温糖	ウインナー(乳卵なし) 鶏もも肉 大豆水煮	かぶ、人参 玉ねぎ、カットトマト缶 キャベツ、きゅうり オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 芋ようかん	さつま芋、三温糖	牛乳	寒天(粉)	塩
02 火 16 火	昼食	① ごはん ② なめこの味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ おかか和え ⑤ りんご	米 白ごま、三温糖	油揚げ、わかめ さば	なめこ 生姜 白菜、もやし、人参 りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ポパイ蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳	ほうれん草	ベーキングパウダー
03 水 17 水	昼食	① 親子丼 ② 里芋の味噌汁 ③ くにとっふろふきだいこん(3日) ④ 大根サラダ(17日) ⑤ グレープフルーツ	米、押麦、三温糖 里芋 三温糖 三温糖	卵、鶏もも肉 刻み海苔	玉ねぎ、人参 大根の葉(3日)、小ねぎ(17日) 大根 大根、きゅうり グレープフルーツ	醤油、みりん風、かつお節(だし用) 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 米みそ、かつお節(だし用)、酒、みりん風 酢、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、油、バター	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー
04 木 18 木	昼食	① あんかけ焼きそば ② 白菜のスープ ③ かぼちゃのチーズあえ ④ オレンジ	焼きそばめん、ごま油、油 マヨドレ	豚もも肉 木綿豆腐 サイコロチーズ	チンゲン菜、人参、生椎茸 白菜 かぼちゃ オレンジ	醤油、中華だしの素、塩、こしょう 昆布(だし用)、中華だしの素、塩
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② わかめおにぎり	米			わかめご飯の素
05 金 19 金	昼食	① にんじんごはん ② けんちん汁 ③ さつま芋コロッケ(5日) ④ なんきんコロッケ(19日) ⑤ みかん	米 さつま芋、ドライパン粉、小麦粉、油 ドライパン粉、小麦粉、油	木綿豆腐、鶏もも肉 鶏ひき肉 鶏ひき肉	人参 大根、人参、ごぼう、白菜、しめじ、小ねぎ 玉ねぎ かぼちゃ、玉ねぎ みかん	昆布(だし用)、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 中濃ソース、塩、こしょう 中濃ソース、塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 野菜ブリッツ	小麦粉、油、三温糖	牛乳 粉チーズ	人参	ベーキングパウダー、塩、パセリ粉
06 土 20 土	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ かぼちゃとツナのサラダ	米 油、三温糖	豚もも肉 ツナ缶	キャベツ、えのき茸 レンコン、人参 かぼちゃ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、かつお節(だし用) 塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② パナナスコーン	ミックス粉、油、三温糖	牛乳 牛乳	バナナ	
08 月 22 月	昼食	① 麦入りごはん ② かぶの味噌汁 ③ 鮭のコーン焼き ④ 白菜のごま和え ⑤ りんご	米、押麦 クリームコーン缶、コーン缶、マヨドレ 白ごま、三温糖	油揚げ 生鮭	かぶ 白菜、人参 りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ケークサレ	小麦粉、三温糖	牛乳 牛乳、ベーコン(乳卵あり)、ピザ用チーズ	人参、小松菜	ベーキングパウダー
09 火	昼食	① カレーライス ② ひじきのサラダ ③ みかん	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 ツナ缶、乾燥ひじき	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり みかん	カレールー 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 米粉のヨーグルト蒸しパン	米粉、三温糖、バター	牛乳 ヨーグルト、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー
10 水 24 水	昼食	① 麦入りごはん ② 麩と水菜のすまし汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ きんぴらごぼう ⑤ バナナ	米、押麦 焼麩(小町麩) 小麦粉、油 ごま油、三温糖	鶏もも肉、青のり	水菜 生姜 ごぼう、人参 バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② レーズンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー
11 木	昼食	① ビビンバ丼 ② わかめスープ ③ 大根とツナのサラダ ④ グレープフルーツ	米、押麦、三温糖、白ごま、ごま油、油、三温糖 コーン缶、油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、わかめ ツナ缶	もやし、人参、小松菜、にんにく、生姜 長ねぎ 大根 グレープフルーツ	醤油、米みそ、みりん風、醤油 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② あんぱん	米粉、三温糖、バター	牛乳 あずき		塩
12 金 26 金	昼食	① 肉みそスパゲティ ② じゃがいものスープ ③ しらすサラダ ④ バナナ	スパゲティ、油、三温糖、片栗粉 じゃが芋 マヨドレ	豚ひき肉 しらす干し	玉ねぎ、人参 小ねぎ キャベツ、もやし バナナ	米みそ、醤油、みりん風 昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう 醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② おかかおにぎり	米	牛乳		醤油、かつお節(だし用)、みりん風
13 土 27 土	昼食	① ごはん ② えのきの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 青のりポテト	米 三温糖、油、ごま油 じゃが芋	木綿豆腐 鶏もも肉 青のり	えのき茸、長ねぎ ブロッコリー、人参、玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きなこちんすこう	小麦粉、油、三温糖	牛乳 きな粉		
23 火	昼食	① カレーライス ② ツリーサラダ・ブロッコリー添え ③ みかん	米、コーン缶、油 じゃが芋、クラッカー、マヨドレ	鶏ひき肉	玉ねぎ、人参、さやいんげん ブロッコリー みかん	カレールー 塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、豆乳ホイップ	いちごジャム	ベーキングパウダー、ココア
25 木	昼食	① おこわ ② 具だくさん味噌汁 ③ ばりの照り煮 ④ みかん	米、もち米 三温糖、片栗粉	鶏ひき肉 ブリ	人参、長ねぎ、たけのこ(水煮) 大根、えのき茸、人参 みかん	醤油、酒、みりん風、塩 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)
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② あんぱん	米粉、三温糖、バター	牛乳 あずき		塩
26 金	昼食	① 年越しうどん ② とり天・かぼちゃ天 ③ バナナ	干しうどん 小麦粉、油、米粉	鶏もも肉	大根、長ねぎ、人参 かぼちゃ、生姜 バナナ	かつお節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩 酒、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② おかかおにぎり	米	牛乳		醤油、かつお節(だし用)、みりん風

※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。
 ※3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	497kcal	20.8g	16.9g	563kcal	22.8g	17.4g