

献 立 表

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				
			黄	赤	緑		
			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	その他	
1 月 15 月	昼食	①麦入りごはん ②ボトル風スープ 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(卵卵なし) 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)		
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パパイ蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳	ほうれん草		
03 水 17 水	昼食	①親子丼 ②里芋の味噌汁 ③くにっこふろふきだいこん(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			
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わかれおにぎり	米				
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) ③なんきんコロッケ(19日) ④みかん	米	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野菜ブリツツ	小麦粉、油、三温糖	牛乳 粉チーズ	人参		
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	わかめご飯の素 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バナナスコーン	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-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(卵卵あり)、ビザ用チーズ	人参、小松菜		
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	カレールウ 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	牛乳 米粉、三温糖、バター	牛乳 ヨーグルト、牛乳、スキムミルク			
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きんぴらごはう ⑤バナナ	米、押麦 焼麸(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 牛乳、スキムミルク	レーズン		
11 木	昼食	①ピビンパ丼 ②わかれスープ 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	牛乳 冷パン ライスファイン(卵卵なし)、三温糖	牛乳 あずき			
12 金 26 金	昼食	①肉みそスパゲティー ②じゃがいものスープ ③しらすサラダ ④バナナ	スパゲティー、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			
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	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きなこちゃんすこう	三温糖、油、ごま油 じゃが芋	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	豚ひき肉	玉ねぎ、人参、さやいんげん ブロッコリー、みかん	カレールウ 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		
25 木	昼食	①おむわ ②具だくさん味噌汁 ③ぶりの照り煮 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	冷パン ライスファイン(卵卵なし)、三温糖	牛乳 あずき			
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			

*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。
※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