



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 15	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐とれんこんのつくね焼き ④ おくらのおかか和え ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 ドライパン粉、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	かぼちゃ、玉ねぎ レンコン、長ねぎ オクラ、もやし、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布（だし用） 米みそ、醤油、かつお節（だし用）、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳（午後おやつ） ② 野菜マフィン	小麦粉、三温糖、油	牛乳 豆乳（無調整）	りんご、人参、小松菜	ベーキングパウダー
02 木 16	昼食	① 梅しらすご飯 ② 水菜の味噌汁 ③ 鶏肉の生姜焼き ④ ブロッコリーとしめじの和え物 ⑤ オレンジ	米、白ごま 油 白ごま、三温糖	しらす干し 油揚げ 鶏もも肉	梅干し（無添加・低塩分） 水菜、えのき茸 生姜 ブロッコリー、しめじ、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布（だし用） 醤油、みりん風、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳（乳児おやつ） ② 芋ようかん	さつまいも、三温糖	牛乳	寒天（粉）	塩
03 金 17	昼食	① 麦入りごはん ② 大根となめこの味噌汁 ③ 鮭のネギ塩焼き ④ ほうれん草の白和え ⑤ バナナ	米、押麦 ごま油 白ごま、三温糖	カットわかめ 生鮭 木綿豆腐	大根、なめこ 長ねぎ ほうれん草、人参 バナナ	米みそ、煮干し 塩、こしょう 醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳（午後おやつ） ② 米粉のオレンジ蒸しパン	米粉、油、三温糖	牛乳	オレンジ濃縮果汁	ベーキングパウダー
04 土 18	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ チンゲン菜のお浸し ⑤ オレンジ	米 じゃが芋、三温糖、油	木綿豆腐、カットわかめ 豚ひき肉	長ねぎ 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） 醤油、かつお節（だし用）
	午後おやつ	① 牛乳（午後おやつ） ② コーンフレーク バナナ添え	コーンフレーク	牛乳	バナナ	
06 月 29	昼食	① ごはん ② 茄子の味噌汁 ③ 鮭の黄金焼き ④ 小松菜ともやしのごま和え ⑤ グレープフルーツ	米 マヨドレ 白ごま、三温糖	生鮭	なす、玉ねぎ 人参 もやし、小松菜、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布（だし用） 酒、醤油 醤油
	午後おやつ	① 麦茶（午後おやつ） ② 冷やしうどん ③ 牛乳（午後おやつ） ④ ココアケーキ	干しうどん、三温糖	油揚げ、カットわかめ	玉ねぎ	醤油、かつお節（だし用）、みりん風、昆布（だし用）、塩
07 火	昼食	① お星さまカレーライス ② ツナサラダ ③ 棒チーズ ④ パイナップル	米、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 ツナ缶 チーズ	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、なす、レーズン キャベツ、きゅうり パイナップル	カレールーウ 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳（午後おやつ） ② キラキラフルーツポンチ ③ 星せんべい	三温糖 塩せんべい	牛乳 牛乳	バナナ、パイン缶、みかん缶、寒天	
08 水	昼食	① 麦入りごはん ② 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ③ キャベツと豚肉のみそ炒め ④ さつまいもと大豆のサラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 片栗粉 油、三温糖 さつまいも、油、三温糖	鶏もも肉 豚もも肉 大豆水煮	冬瓜、人参 キャベツ、赤ピーマン、長ねぎ、生姜 きゅうり オレンジ	かつお節（だし用）、昆布（だし用）、醤油、塩 酒、米みそ、醤油、みりん風 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳（午後おやつ） ② ミルキークリームパン	デュラムファイン（パン）、ホワイトマシュマロ、三温糖、小麦粉	牛乳 豆乳（無調整）		
09 木	昼食	① ソース焼きそば ② コーンスープ ③ 鶏肉の唐揚げ ④ フリフリポテト ⑤ 焼きとうもろこし ⑥ ポイルブロッコリー ⑦ スイカ	焼きそばめん、油 クリームコーン缶、片栗粉 片栗粉、揚げ油 じゃが芋、揚げ油 とうもろこし、三温糖	豚もも肉 牛乳 鶏もも肉	もやし、キャベツ、人参 生姜 ブロッコリー スイカ	中濃ソース、塩、こしょう コンソメ、塩 醤油、酒 塩、コンソメ 醤油 塩
	午後おやつ	① 麦茶（午後おやつ） ② ココアケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳、生クリーム	パイン缶	ココア（ビュアココア）、ベーキングパウダー
10 金	昼食	① ごはん ② オクラの味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ バナナ	米 白ごま、三温糖 油、三温糖	さば 大豆水煮、乾燥ひじき	オクラ、玉ねぎ、人参 生姜 レンコン、人参、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布（だし用） 醤油、みりん風、酒 醤油、かつお節（だし用）
	午後おやつ	① 牛乳（午後おやつ） ② 中華風おこわ	米、もち米、ごま油	牛乳 鶏ひき肉	人参、たけのこ（水煮）、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
11 土 25	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとわかめの三杯酢	米 じゃが芋 油、三温糖 三温糖	豚もも肉 カットわかめ	玉ねぎ レンコン、人参 きゅうり	米みそ、煮干し、昆布（だし用） 醤油、酒、かつお節（だし用） 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳（午後おやつ） ② いちごのスコーン	ミックス粉、油	牛乳 豆乳（無調整）	いちごジャム	
13 月 27	昼食	① ごはん ② チンゲン菜スープ ③ 家常豆腐 ④ 中華風もやし ⑤ オレンジ	米 春雨（国産）、コーン缶 油、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、厚揚げ	チンゲン菜、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参、さやいんげん もやし、きゅうり オレンジ	中華だしの素、醤油、塩、昆布（だし用） 米みそ、醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳（午後おやつ） ② レモンシュガートースト	ブルマン初付（パン）、三温糖、油	牛乳	レモン果汁	
14 火 28	昼食	① ごはん ② 切干大根のスープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 粉ふき芋 ⑤ バナナ	米 油 油、小麦粉、三温糖 じゃが芋	鶏もも肉	えのき茸、人参、切干大根、にんにく カットトマト缶、玉ねぎ バナナ	昆布（だし用）、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳（午後おやつ） ② 焼きビーフン	ビーフン、油、ごま油	豚もも肉	チンゲン菜、玉ねぎ、人参	醤油、コンソメ、塩、こしょう
21 火	昼食	① 夏野菜カレーライス ② コーンサラダ ③ 棒チーズ ④ パイナップル	米、押麦、油 コーン缶、油、三温糖	豚もも肉 チーズ	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、なす、トマト、にんにく、生姜 キャベツ、きゅうり パイナップル	カレールーウ 酢、塩
	午後おやつ	① 麦茶（午後おやつ） ② 冷やしうどん	干しうどん、三温糖	油揚げ、カットわかめ	玉ねぎ	醤油、かつお節（だし用）、みりん風、昆布（だし用）、塩
22 水	昼食	① ネパルで夏に負けない！くにっこピビンバ ② わかめスープ ③ カリッとじゅわっと！夏なすの唐揚げ ④ オレンジ	米、押麦、油、三温糖、ごま油、白ごま 片栗粉、揚げ油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ	モロヘイヤ、もやし、人参、ニンニク、生姜 長ねぎ なす、ニンニク、生姜 オレンジ	中華だしの素、醤油、塩、みりん風、塩、米みそ 昆布（だし用）、中華だしの素、醤油、塩 酒、醤油、中華だしの素
	午後おやつ	① 牛乳（午後おやつ） ② ミルキークリームパン	デュラムファイン（パン）、ホワイトマシュマロ、三温糖、小麦粉	牛乳 豆乳（無調整）		
23 木	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ あじフライ ④ 甘酢和え ⑤ メロン	米、押麦 糸こんにやく ドライパン粉、小麦粉、揚げ油 三温糖	木綿豆腐、鶏もも肉 あじ	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、生椎茸 キャベツ、人参 アンデスメロン	かつお節（だし用）、昆布（だし用）、醤油、塩 中濃ソース、酒、塩 酢、塩
	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	ベーキングパウダー
24 金	昼食	① なすのトマトスパゲティ ② レタススープ ③ ポテトサラダ ④ バナナ	スパゲティ、油、三温糖 じゃが芋、コーン缶、マヨドレ	豚ひき肉	カットトマト缶、なす、玉ねぎ、しめじ、にんにく レタス、人参、セロリー きゅうり、人参 バナナ	ケチャップ、コンソメ、塩 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 中華風おこわ	米、もち米、ごま油	牛乳 鶏ひき肉	人参、たけのこ（水煮）、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
30 木	昼食	① ごはん ② わかめと麩のすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ 大豆のサラダ ⑤ オレンジ	米 焼麩（小町麩） 三温糖、油、片栗粉 油、三温糖	カットわかめ 豚もも肉 大豆水煮	長ねぎ 玉ねぎ、チンゲン菜、人参、しめじ、にんにく、生姜 キャベツ、きゅうり、人参 オレンジ	かつお節（だし用）、昆布（だし用）、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳（午後おやつ） ② ポテトフライ	じゃが芋、揚げ油	牛乳		塩
31 金	昼食	① ごはん ② オクラの味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ バナナ	米 白ごま、三温糖 油、三温糖	さば 大豆水煮、乾燥ひじき	オクラ、玉ねぎ、人参 生姜 レンコン、人参、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布（だし用） 醤油、みりん風、酒 醤油、かつお節（だし用）
	午後おやつ	① 牛乳（午後おやつ） ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト（無糖）	バナナ、パイン缶、みかん缶	

※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。
 ※22日(水)は、地元野菜を使用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 前期)	480kcal	19.5 g	15.0 g	540kcal	22.0 g	16.0 g
今月の平均値	483kcal	20.3 g	16.1 g	543kcal	22.0 g	16.2 g