

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 チンゲン菜の味噌汁 鶏肉の甘酢炒め ブロッコリーのおかか和え	米 三温糖、油、片栗粉	木綿豆腐 鶏もも肉 かつお節	チンゲン菜 玉ねぎ、人参 ブロッコリー	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) バナナケーキ	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳 (無調整)	バナナ	
03 月 17 月	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはんの海苔佃煮添え 冬瓜の味噌汁 鶏肉の照り焼き キャベツとチーズのサラダ オレンジ	米、三温糖 焼麴(小町麴) 三温糖 三温糖、油	焼きのり 鶏もも肉 サイコロチーズ	冬瓜 生姜 キャベツ、人参 オレンジ	醤油、みりん風 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 酢、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) 米粉のキャロットケーキ	米粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	人参、りんご	ベーキングパウダー
04 火 25 火	昼食	① ② ③ ④	ジャージャー麺 トマトの中華風スープ さつま芋のレモン煮 グレープフルーツ	焼きそばめん、三温糖、油、片栗粉、白ごま、ごま油 白ごま、ごま油 さつま芋、三温糖	豚ひき肉	人参、長ねぎ、たけのこ(ゆで)、生姜、にんにく トマト、しめじ、レタス レモン果汁 グレープフルーツ	米みそ、酒、醤油 昆布(だし用)、中華だしの素、塩
	午後おやつ 4日 午後おやつ 25日	① ② ① ②	牛乳(午後おやつ) じゃこピラフ 牛乳(午後おやつ) オレンジトースト	米、油 プルンホワイト(パン)、三温糖	牛乳 じゃこ 牛乳 卵	玉ねぎ、人参 オレンジ天然果汁	醤油、塩
05 水 19 水	昼食	① ② ③ ④ ⑤	とうもろこしごはん なすの味噌汁 かじきのバーベキューソース ひじきときゅうりのサラダ バナナ	米、とうもろこし 油、小麦粉、三温糖 ごま油、三温糖	油揚げ かじき 乾燥ひじき	玉ねぎ、なす にんにく きゅうり、もやし、人参 バナナ	昆布(だし用) 米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) きなこ揚げパン	ベーグル(パン)、三温糖、揚げ油	牛乳 きな粉		塩
06 木 20 木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん オクラの味噌汁 納豆炒め きゅうりとわかめの三杯酢 グレープフルーツ	米 油、三温糖 三温糖	豚もも肉、挽きわり納豆 カットわかめ	玉ねぎ、大根、オクラ 人参、にら きゅうり、えのき茸 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	① ② ③	麦茶(午後おやつ) 肉うどん チキンカレー	干しうどん 米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 鶏もも肉 ツナ缶 チーズ	人参、長ねぎ 玉ねぎ、人参 ブロッコリー、人参 オレンジ	かつお節(だし用)、醤油、みりん風、昆布(だし用)、塩 カレールウ 酢、塩
07 金 21 金	昼食	① ② ③ ④	ブロッコリーサラダ 棒チーズ オレンジ		牛乳	りんご濃縮果汁、パイナップル、黄桃缶、白桃缶、寒天	
	午後おやつ	① ② ③	牛乳(午後おやつ) フルーツゼリー クラッカー	三温糖 クラッカー			
08 土 22 土	昼食	① ② ③ ④	ごはん わかめの味噌汁 豚肉と厚揚げの炒め煮 小松菜のお浸し	米 三温糖、片栗粉、油	カットわかめ 厚揚げ、豚もも肉	キャベツ 玉ねぎ、人参 小松菜、もやし、人参	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 ②	牛乳(午後おやつ) マシュマロクラッカーサンド	クラッカー、ホワイトマシュマロ	牛乳		
10 月 24 月	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん ズッキーニのスープ 照焼ハンバーグ 青のりポテト オレンジ	米、押麦 ドライパン粉、油、三温糖、片栗粉 じゃが芋	豚ひき肉、豆乳 (無調整) 青のり	ズッキーニ、人参 玉ねぎ オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、みりん風、塩、こしょう 塩
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) セサミスコーン	小麦粉、三温糖、バター、白ごま	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー
12 水 28 金	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん キャベツの味噌汁 さばのみりん焼き 切干大根の煮物 グレープフルーツ	米、押麦 油 三温糖、油	さば 油揚げ	かぼちゃ、キャベツ、玉ねぎ 人参、切干大根 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油、酒 醤油、かつお節(だし用)、みりん風
	午後おやつ 12日 午後おやつ 28日	① ② ① ②	牛乳(午後おやつ) そばろおにぎり 牛乳(午後おやつ) インディアンスパゲティー	米、三温糖、油 スパゲティー、油	牛乳 豚ひき肉、青のり 牛乳 豚ひき肉		醤油 玉ねぎ、人参、ピーマン コンソメ、醤油、カレー粉、塩
13 木 27 木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん なめこの味噌汁 肉じゃが キャベツのさっぱり和え オレンジ	米 じゃが芋、白滝、油、三温糖 コーン缶、三温糖	カットわかめ 豚もも肉	なめこ、えのき茸 玉ねぎ、人参 キャベツ、さやいんげん オレンジ	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) ココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー、ココア
14 金	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん 豆腐のすまし汁 豚肉となすの味噌炒め きゅうりの中華和え バナナ	米 油、ごま油、三温糖、片栗粉 白ごま、ごま油、三温糖	木綿豆腐 豚もも肉	玉ねぎ、人参 なす、チンゲン菜、にんにく、生姜 きゅうり、大根、人参 バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 醤油、酢
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) インディアンスパゲティー	スパゲティー、油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、ピーマン	コンソメ、醤油、カレー粉、塩
15 土 29 土	昼食	① ② ③ ④	ごはん 豆腐とわかめのスープ 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃとツナのサラダ	米 マーマレード マヨドレ	木綿豆腐、カットわかめ 鶏もも肉 ツナ缶	玉ねぎ にんにく、生姜 かぼちゃ、玉ねぎ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) シュガートースト	プルンホワイト(パン)、油、三温糖	牛乳		
18 火	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん じゃが芋の味噌汁 あじの蒲焼き 大根サラダ グレープフルーツ	米、押麦 じゃが芋 揚げ油、片栗粉、三温糖、白ごま コーン缶、油、三温糖	カットわかめ あじ ツナ缶	生姜 大根、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 酢、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) じゃこピラフ	米、油	牛乳 じゃこ	玉ねぎ、人参	醤油、塩
26 水	昼食	～本日開店 うどん屋くにっこ～ くにっこうどん天がら定食					
		① ② ③	くにっこうどん 天がら2種(つるむらさき・じゃがいも) バナナ	干しうどん じゃが芋、小麦粉、揚げ油、片栗粉、マヨドレ	豚もも肉	人参、玉ねぎ つるむらさき バナナ	かつお節(だし用)、醤油、みりん風、昆布(だし用)、塩 塩
31 月	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) ツナ味噌そばろおにぎり	牛乳 ツナ缶、青のり			米みそ、醤油
	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん レタスのスープ 鶏肉のオニオンソース ズッキーニ炒め オレンジ	米、押麦 三温糖 三温糖、小麦粉、油 コーン缶、油	ベーコン 鶏もも肉	レタス、しめじ、セロリー 玉ねぎ ズッキーニ、もやし、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、酢、塩、こしょう 醤油、塩、こしょう
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) ツナ入りポテト焼き	じゃが芋、片栗粉、油	牛乳 ツナ缶、スキムミルク	玉ねぎ	塩

※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。
※26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	19.5g	15.0g	540kcal	22.0g	16.0g
今月の平均値	487kcal	20.6g	16.3g	545kcal	22.4g	16.2g