



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 火 15 火	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん かぶの味噌汁 かじきの竜田揚げ さつま芋サラダ オレンジ	米 揚げ油、片栗粉 さつま芋、油、三温糖	 かじき	しめじ、かぶ 生姜 きゅうり、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 酢、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) 豆腐ブラウニー	 小麦粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア、ベーキングパウダー
02 水 16 水	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん 秋味豆乳チャウダー 鶏肉のトマトソースかけ ポイルブロッコリー グレープフルーツ	米、押麦 さつま芋、コーン缶 小麦粉、油、三温糖	豆乳（無調整）、ウイナー 鶏もも肉	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、カットトマト缶 ブロッコリー グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、塩、こしょう 塩
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) アップルケーキ	 小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	りんご	ベーキングパウダー
03 木 17 木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	菜めし 白菜のすまし汁 鮭のみそ焼き 切干大根の煮物 バナナ	米 三温糖 三温糖	木綿豆腐 生鮭 油揚げ	小松菜 白菜 人参、切干大根、生椎茸、さやいんげん バナナ	みりん風、醤油、昆布(だし用)、塩 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、かつお節(だし用)、みりん風
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) チーズコントースト	 プ ールホワイト(パン)、コーン缶、クリームコーン缶、マヨドレ、油	牛乳 ピザ用チーズ	玉ねぎ	
04 金 18 金	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん レタススープ ハンバーグ 温野菜シーザーサラダ オレンジ	米 ドライパン粉、三温糖 マヨドレ	豚ひき肉、豆乳（無調整） 粉チーズ	レタス、人参、セロリー 玉ねぎ キャベツ、ブロッコリー、黄ピーマン オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) じゃが芋の味噌がらめ	 じゃが芋、揚げ油、三温糖	牛乳		米みそ、みりん風
05 土 19 土	昼食	① ② ③ ④	ごはん なすともやしの味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め 白和え	米 ごま油 三温糖、白ごま	豚もも肉 木綿豆腐	もやし、なす 長ねぎ 人参、生椎茸、さやいんげん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) ブルーベリー蒸しパン	 ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳（無調整）	ブルーベリージャム	
07 月 28 月	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん じゃが芋のすまし汁 さばのごまみそ焼 きんぴら煮 グレープフルーツ	米 じゃが芋 三温糖、白ごま 白滝、ごま油、三温糖	カットわかめ さば 油揚げ	 ごぼう、人参 グレープフルーツ	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、みりん風、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) かぼちゃもちのシュガーバター	 片栗粉、三温糖、バター	牛乳	かぼちゃ	
08 火 29 火	昼食	① ② ③ ④	三色そばろ丼 お麩の味噌汁 高野豆腐と野菜の煮物 オレンジ	米、コーン缶、押麦、三温糖、ごま油 焼麩(小町麩) 三温糖	鶏ひき肉 高野豆腐	ほうれん草 水菜 大根、人参、さやいんげん オレンジ	酒、醤油、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) カルピス蒸しパン	 小麦粉、三温糖、油	牛乳 カルピス、牛乳		ベーキングパウダー
09 水	昼食	～本日開店 くにつこ飯店～ くにつこ焼きそば・なす玉定食					
		① ② ③ ④	豚肉と空芯菜の塩焼きそば わかめスープ なす玉あんかけ グレープフルーツ	焼きそばめん、ごま油、油 ごま油、マヨドレ、三温糖、片栗粉	豚もも肉 カットわかめ 卵		酒、中華だしの素、塩、こしょう 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酒、酢、中華だしの素、醤油
10 木 30 水	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) きつねご飯	 米、白ごま、三温糖	牛乳 油揚げ、かつお節		醤油
	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん 舞茸の味噌汁 手作りがんも 白菜とほうれん草の胡麻和え バナナ	米、押麦 揚げ油、片栗粉、三温糖 白ごま、三温糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、乾燥ひじき	玉ねぎ、舞茸 人参 白菜、ほうれん草 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油
11 金 25 金	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) ココアラスク	 プ ールホワイト(パン)、三温糖、バター	牛乳		ココア
	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん 春雨スープ 回鍋肉 中華風もやし オレンジ	米 春雨 三温糖、油 三温糖、ごま油	ベーコン 豚もも肉 カットわかめ	にら キャベツ、人参、ピーマン、生姜 もやし、きゅうり オレンジ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米みそ、酒、みりん風 酢、醤油
12 土	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) 大豆のスコーン	 小麦粉、バター、三温糖	牛乳 大豆水煮、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー、塩
	昼食	① ② ③	ナポリタン 豆腐のスープ 切干大根サラダ	スパゲティー、油、三温糖 油、三温糖	ツナ缶 木綿豆腐 カットわかめ	玉ねぎ、人参 玉ねぎ きゅうり、切干大根	ケチャップ、中濃ソース、塩 昆布(だし用)、コンソメ、塩 酢、塩
14 月	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) いちごジャムサンド	 プ ールホワイト(パン)	牛乳	いちごジャム	
	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん 冬瓜の味噌汁 鶏肉の風味焼き ツナと大根の酢の物 グレープフルーツ	米、押麦 油、小麦粉 三温糖	鶏もも肉、青のり ツナ缶	冬瓜、人参 生姜 大根、きゅうり グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 酢、醤油
24 木	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) きつねご飯	 米、白ごま、三温糖	牛乳 油揚げ、かつお節		醤油
	昼食	① ② ③ ④	カレーうどん キャベツとコーンのサラダ かぼちゃ甘煮 グレープフルーツ	干しうどん マヨドレ、コーン缶 三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、人参、長ねぎ キャベツ、人参 かぼちゃ グレープフルーツ	カレーうどん、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、みりん風、醤油 塩 かつお節(だし用)
26 土	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) きつねご飯	 米、白ごま、三温糖	牛乳 油揚げ、かつお節		醤油
	昼食	① ② ③ ④	ごはん 小松菜の味噌汁 肉豆腐 大根の和風サラダ	米 焼麩(小町麩) 白滝、三温糖、油 マヨドレ	木綿豆腐、豚もも肉 ツナ缶	小松菜 玉ねぎ、人参 大根、きゅうり	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒 醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) いちごジャムサンド	 プ ールホワイト(パン)	牛乳	いちごジャム	

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつかます。
※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。
※9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	480kcal	20.3g	16.8g	540kcal	22.0g	17.3g