

献立表

令和6年2月

きたひだまり保育園

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 木	昼食	① あんかけ焼きそば ② 高野豆腐とわかめのスープ ③ ツナとかぼちゃのサラダ ④ バナナ	焼きそばめん、油、片栗粉、ごま油、三温糖 マヨドレ	豚もも肉 高野豆腐、カットわかめ ツナ缶	もやし、チンゲン菜、玉ねぎ、人参 かぼちゃ、きゅうり バナナ	醤油、中華だしの素、塩 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② リゾット	米、じゃが芋、コーン缶、油、バター	牛乳 牛乳、ベーコン	玉ねぎ、人参	コンソメ、塩、パセリ粉
2 金	昼食	① キーマカレー ② 白菜スープ ③ ブロッコリーときのこのサラダ ④ ポンカン	米、押麦、油、三温糖、片栗粉 油、三温糖	豚ひき肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、生姜 白菜、生椎茸、万能ねぎ ブロッコリー、しめじ、えのき茸、人参 ボンカン	ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、塩、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポテトフライ	じゃが芋、揚げ油	牛乳		塩
3 土	昼食	① ごはん ② 厚揚げとほうれん草の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ スティックきゅうり	米 油、三温糖、片栗粉	厚揚げ 鶏もも肉	ほうれん草、もやし 玉ねぎ、人参 きゅうり	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、酒、酢、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアトースト	ブルマンホワイト(パン)、油、三温糖	牛乳		ココア
5 月	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐とひじきのれんこんバーグ ④ 切干大根の煮物 ⑤ はっさく	米、押麦 ドライパン粉、三温糖、片栗粉 油、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、乾燥ひじき 油揚げ	かぼちゃ、キャベツ れんこん、万能ねぎ、生姜 人参、切干大根、さやいんげん はっさく	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油、削り節(だし用)、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナの和風パンネ	パンネ、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン	醤油、塩
6 火	昼食	① 大豆とじゃこのごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 鶏肉と大根の五目煮 ④ 白菜と小松菜のおかか和え ⑤ バナナ	米、白ごま 糸こんにゃく、油、三温糖	大豆水煮、じゃこ 鶏もも肉 かつお節	キャベツ、玉ねぎ 大根、人参、さやいんげん 白菜、小松菜 バナナ	酒、醤油、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用)、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② もちもち芋まんじゅう	さつまいも、小麦粉、三温糖、黒ごま	牛乳		
7 水	昼食	① ごはん ② 小松菜と豆腐のすまし汁 ③ かじきのみそ焼き ④ れんこんのきんぴら ⑤ いよかん	米 三温糖 油、白ごま、三温糖	木綿豆腐 かじき	えのき茸、小松菜 れんこん、人参 いよかん	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風、酒 醤油、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、卵	バナナ	ベーキングパウダー
8 木	昼食	① 麦入りごはん ② なすの味噌汁 ③ メンチカツ ④ キャベツのサラダ ⑤ ポンカン	米、押麦 ドライパン粉、揚げ油、小麦粉、コーン缶、三温糖 油、三温糖	豚ひき肉、豆乳(無調整)	なす、玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 ボンカン	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、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごジャムサンド	ブルマンホワイト(パン)、三温糖	牛乳	いちご、レモン果汁	
9 金	昼食	① 麦入りごはん ② 水菜と麩の味噌汁 ③ ぶりの甘辛煮 ④ 白和え ⑤ バナナ	米、押麦 焼麩(小町麩) 三温糖 三温糖、白ごま	ぶり 木綿豆腐	水菜、しめじ 生姜 ほうれん草、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 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	
10 土	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 豚肉のブルコギ ④ ボイルブロッコリー	米 油、三温糖、ごま油	油揚げ 豚もも肉	大根、しめじ 玉ねぎ、人参、にら、にんにく ブロッコリー	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② さつまいもきんとん ③ クラッカー	さつまいも、三温糖 クラッカー	牛乳	パイン缶	塩
13 火	昼食	① 麦入りごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆とさつまいものサラダ ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 米粉、油、三温糖 さつまいも、コーン缶、油、三温糖	カットわかめ さば 大豆水煮	切干大根 カットトマト缶、玉ねぎ 人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、醤油 酢、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② 肉うどん	干しうどん	豚もも肉	玉ねぎ、人参	麦茶 削り節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩
14 水	昼食	① ごはん ② のっぺい汁 ③ 豚肉の生姜焼き ④ 花野菜のごま和え ⑤ バナナ	米 里芋、片栗粉 油 白ごま、三温糖	鶏もも肉 豚もも肉	大根、人参、万能ねぎ 玉ねぎ、生姜 ブロッコリー、カリフラワー バナナ	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、みりん風、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズコーントースト	ブルマンホワイト(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	

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	
15 木	昼食	① あんかけ焼きそば ② 高野豆腐とわかめのスープ ③ ツナとかぼちゃのサラダ ④ バナナ	焼きそばめん、油、片栗粉、ごま油、三温糖 マヨドレ	豚もも肉 高野豆腐、カットわかめ ツナ缶	もやし、チンゲン菜、玉ねぎ、人参 かぼちゃ、きゅうり バナナ	醤油、中華だしの素、塩 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② リゾット	米、じゃが芋、コーン缶、油、バター	牛乳 牛乳、ベーコン	玉ねぎ、人参	コンソメ、塩、パセリ粉
16 金	昼食	① キーマカレー ② 白菜スープ ③ ブロッコリーときのこのサラダ ④ ポンカン	米、押麦、油、三温糖、片栗粉 油、三温糖	豚ひき肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、生姜 白菜、生椎茸、万能ねぎ ブロッコリー、しめじ、えのき茸、人参 ボンカン	ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、塩、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポテトフライ	じゃが芋、揚げ油	牛乳		塩
17 土	昼食	① ごはん ② 厚揚げとほうれん草の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ スティックきゅうり	米 油、三温糖、片栗粉	厚揚げ 鶏もも肉	ほうれん草、もやし 玉ねぎ、人参 きゅうり	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、酒、酢、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアトースト	ブルマンホワイト(パン)、油、三温糖	牛乳		ココア
19 月	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐とひじきのれんこんバーグ ④ 切干大根の煮物 ⑤ はっさく	米、押麦 ドライパン粉、三温糖、片栗粉 油、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、乾燥ひじき 油揚げ	かぼちゃ、キャベツ れんこん、万能ねぎ、生姜 人参、切干大根、さやいんげん はっさく	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油、削り節(だし用)、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナの和風パンネ	パンネ、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン	醤油、塩
20 火	昼食	① 大豆とじゃこのごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 鶏肉と大根の五目煮 ④ 白菜と小松菜のおかか和え ⑤ バナナ	米、白ごま 糸こんにゃく、油、三温糖	大豆水煮、じゃこ 鶏もも肉 かつお節	キャベツ、玉ねぎ 大根、人参、さやいんげん 白菜、小松菜 バナナ	酒、醤油、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用)、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② もちもち芋まんじゅう	さつまいも、小麦粉、三温糖、黒ごま	牛乳		
21 水	昼食	① ごはん ② 小松菜と豆腐のすまし汁 ③ かじきのみそ焼き ④ れんこんのきんぴら ⑤ いよかん	米 三温糖 油、白ごま、三温糖	木綿豆腐 かじき	えのき茸、小松菜 れんこん、人参 いよかん	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風、酒 醤油、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、卵	バナナ	ベーキングパウダー
22 木	昼食	① 麦入りごはん ② なすの味噌汁 ③ メンチカツ ④ キャベツのサラダ ⑤ ポンカン	米、押麦 ドライパン粉、小麦粉、揚げ油、コーン缶、三温糖 油、三温糖	豚ひき肉、豆乳(無調整)	なす、玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 ボンカン	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、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごジャムサンド	ブルマンホワイト(パン)、三温糖	牛乳	いちご、レモン果汁	
24 土	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 豚肉のプルコギ ④ ボイルブロッコリー	米 油、三温糖、ごま油	油揚げ 豚もも肉	大根、しめじ 玉ねぎ、人参、にら、にんにく ブロッコリー	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② さつまいもきんとん ③ クラッカー	さつまいも、三温糖 クラッカー	牛乳	パイン缶	塩
26 月	昼食	① 麦入りごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆とさつまいものサラダ ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 米粉、油、三温糖 さつまいも、コーン缶、油、三温糖	カットわかめ さば 大豆水煮	切干大根 カットトマト缶、玉ねぎ 人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、醤油 酢、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② 肉うどん	干しうどん	豚もも肉	玉ねぎ、人参	麦茶 削り節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩
27 火	昼食	① カレーライス ② 棒チーズ ③ 切干大根ときゅうりのサラダ ④ バナナ	米、押麦、じゃがいも、コーン缶、油 油、三温糖	鶏もも肉 棒チーズ カットわかめ	玉ねぎ、人参 切干大根、きゅうり、人参 バナナ	カレールウ 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 肉みそスパゲッティー	スパゲティ、油、三温糖、片栗粉	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参	醤油、みりん風、米みそ、
28 水	昼食	① ごはん ② のっぺい汁 ③ 豚肉の生姜焼き ④ 花野菜のごま和え ⑤ バナナ	米 里芋、片栗粉 油 白ごま、三温糖	鶏もも肉 豚もも肉	大根、人参、万能ねぎ 玉ねぎ、生姜 ブロッコリー、カリフラワー バナナ	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、みりん風、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズコーントースト	ブルマンホワイト(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	
29 木	昼食	① 麦入りごはん ② 水菜と麩の味噌汁 ③ ぶりの甘辛煮 ④ 白和え ⑤ バナナ	米、押麦 焼麩(小町麩) 三温糖 三温糖、白ごま	ぶり 木綿豆腐	水菜、しめじ 生姜 ほうれん草、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 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	

※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。



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	16.5g
今月の平均値	488kcal	21.0g	16.8g	557kcal	23.4g	17.6g