



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
2	朝食	① ごはん	米			
		② 冬瓜の味噌汁			冬瓜、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
30	月	③ 鶏肉の風味焼き	油、小麦粉	鶏もも肉、青のり	生姜	醤油、みりん風
		④ ツナと大根の酢の物	三温糖	ツナ缶	大根、水菜	酢、醤油
午後おやつ	① 牛乳	⑤ りんご・バナナ(0・1歳児)			りんご、バナナ	
		② 和風スパゲティー	スパゲティー、油	牛乳	ベーコン、海苔	醤油、塩、こしょう
3	朝食	① ごはん	米			
		② かぶの味噌汁		油揚げ	かぶ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
17	火	③ かじきの竜田揚げ	油、片栗粉	かじき	生姜	醤油、みりん風
		④ さつま芋サラダ(3日)	さつま芋、油、三温糖		きゅうり、人参	酢、塩
午後おやつ	① 牛乳	⑤ わかめコーンサラダ(17日)	コーン缶、油、三温糖	わかめ	きゅうり、人参	酢、塩
		② グレープフルーツ			グレープフルーツ	
4	朝食	① ごはん	米			
		② 豆腐ブラウニー(3日)	小麦粉、三温糖、油	牛乳	絹ごし豆腐	ココア(ビュアココア)、ベーキングパウダー
18	水	③ キャベツとごぼうのサラダ	さつま芋、三温糖、黒ごま	豚もも肉	バター、生クリーム	
		④ かぼちゃ甘煮	干しうどん		玉ねぎ、人参、長ねぎ	カレーライス、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、みりん風、醤油
午後おやつ	① 牛乳	⑤ 梨・バナナ(0・1歳児)	マヨドレ		かぼちゃ	塩
		② きつねご飯	米、白ごま、三温糖	油揚げ、かつお節	梨、バナナ	かつお節(だし用)
5	朝食	① 菜めし	米			
		② 白菜のすまし汁			小松菜	みりん風、醤油、昆布(だし用)、塩
19	木	③ 鮭のみそ焼き	三温糖	生鮭	白菜、しめじ、人参	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩
		④ 切干大根とさつま芋の煮物	さつま芋、油、三温糖	油揚げ	人参、切干大根、さやいんげん	米みそ、酒、みりん風
午後おやつ	① 牛乳	⑤ オレンジ			オレンジ	醤油、かつお節(だし用)、みりん風
		② チーズコーントースト	ブルマンホワイト、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	
6	朝食	① ごはん	米			
		② レタススープ		豚ひき肉、豆乳(無調整)	レタス、人参、セロリー	昆布(だし用)、コンソメ、塩
20	金	③ ハンバーグ	ドライパン粉、三温糖	粉チーズ	玉ねぎ	ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう
		④ 温野菜シーザーサラダ	マヨドレ		キャベツ、ブロッコリー、黄ピーマン	酢
午後おやつ	① 牛乳	⑤ バナナ			バナナ	
		② じゃが芋の味噌がらめ	じゃが芋、油、三温糖	牛乳		米みそ、みりん風
7	朝食	① ごはん	米			
		② わかめとかぼちゃの味噌汁		わかめ	かぼちゃ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
21	土	③ 豚肉のねぎ塩炒め	ごま油	豚もも肉	長ねぎ	塩、こしょう
		④ 白和え	三温糖、白ごま	木綿豆腐	人参、生椎茸、さやいんげん	醤油
午後おやつ	① 牛乳	⑤ マカロニのあべ川	マカロニ、三温糖	牛乳		
		② 三色そばろ丼	米、押麦、三温糖、ごま油	豚ひき肉	ほうれん草、人参	醤油、酒、塩、かつお節(だし用)
9	月	③ お麩の味噌汁	焼麩(小町麩)	高野豆腐	水菜、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
		④ 高野豆腐と野菜の煮物	三温糖		大根、人参	醤油、みりん風、かつお節(だし用)
午後おやつ	① 牛乳	⑤ りんご・バナナ(0・1歳児)			りんご、バナナ	
		② 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
10	朝食	① ごはん	米			
		② じゃが芋のすまし汁	じゃが芋	わかめ		かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩
24	火	③ 鶏肉のごまみそ焼	白ごま、三温糖	鶏もも肉	油揚げ	米みそ、酒、みりん風、醤油
		④ きんぴら煮	ごま油、三温糖		ごぼう、人参	醤油、みりん風、かつお節(だし用)
午後おやつ	① 牛乳	⑤ オレンジ			オレンジ	
		② 切干大根の塩焼きそば	焼きそばめん、油	豚もも肉	チンゲン菜、キャベツ、人参、切干大根	中華だしの素、塩、こしょう
11	朝食	① 麦入りごはん	米、押麦			
		② 舞茸の味噌汁		木綿豆腐、鶏ひき肉、乾燥ひじき	玉ねぎ、舞茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
25	水	③ 手作りがんも	油、片栗粉、三温糖		人参	醤油、みりん風、塩
		④ 白菜とほうれん草の胡麻和え	白ごま、三温糖		白菜、ほうれん草	醤油
午後おやつ	① 牛乳	⑤ バナナ(11日)柿、バナナ(0・1歳児)(25日)			バナナ(11日)柿、バナナ(0・1歳児)(25日)	
		② ココアラスク	ブルマンホワイト、三温糖、バター	牛乳		ココア(ビュアココア)
12	朝食	① 麦入りごはん	米、押麦			
		② 秋味豆乳チャウダー	さつま芋、コーン缶	豆乳(無調整)、ウインナー	玉ねぎ、人参	昆布(だし用)、コンソメ、塩
26	木	③ ぶりのトマトソースかけ	油、小麦粉、三温糖	ブリ	玉ねぎ、カットトマト缶	醤油、塩、こしょう
		④ ポイルブロッコリー			ブロッコリー	塩
午後おやつ	① 牛乳	⑤ グレープフルーツ			グレープフルーツ	
		② アップルケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳	りんご	ベーキングパウダー
13	朝食	① ごはん	米			
		② 春雨スープ	春雨	ベーコン	にら	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩
27	金	③ 回鍋肉	三温糖、油	豚もも肉	キャベツ、人参、ピーマン、生姜	醤油、米みそ、酒、みりん風
		④ 中華風もやし	ごま油、三温糖		もやし、きゅうり	酢、醤油
午後おやつ	① 牛乳	⑤ バナナ			バナナ	
		② 大豆のスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳	大豆水煮、牛乳	ベーキングパウダー、塩
14	朝食	① ごはん	米			
		② 大根の味噌汁		油揚げ	大根、小松菜	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
28	土	③ 肉豆腐	白滝、三温糖、油	豚もも肉、木綿豆腐	玉ねぎ、人参	醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒
		④ さつま芋の甘煮	さつま芋、三温糖			
午後おやつ	① 牛乳	⑤ マフィン	マフィン	牛乳		

※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(前期)	475kcal	19.0g	15.0g	540kcal	22.0g	15.5g
今月の平均値	479kcal	20.2g	16.9g	540kcal	21.9g	17.3g