

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	
2 16 月	昼食	① あんかけ焼きそば ② 切干大根とわかめのスープ ③ かぼちゃのサラダ ④ りんご・バナナ(0・1歳児)	焼きそばめん、油、片栗粉、ごま油、三温糖 マヨドレ	豚もも肉 カットわかめ ツナ缶	もやし、チンゲン菜、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、切干大根 かぼちゃ、きゅうり りんご・バナナ(0・1歳児)	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 麦茶 ② リゾット	じゃが芋、米、コーン缶、油、バター	牛乳、ベーコン		コンソメ、塩、パセリ粉
3 火	昼食	① 鬼ごぼん ② さつま芋の味噌汁 ③ 大豆のサラダ ④ ポンカン	米、三温糖、ごま油 さつま芋 油、三温糖 ポンカン	豚ひき肉、刻み海苔 大豆水煮	ほうれん草、人参 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 ポンカン	醤油、酒 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 恵方巻き	米、マヨドレ、三温糖	牛乳 豚もも肉、焼きのり	きゅうり、生姜	酢、酒、みりん風、醤油、塩
4 水	昼食	① 麦入りごぼん ② 里芋と舞茸のすまし汁 ③ かじきのみそ焼き ④ レンコンのきんぴら ⑤ いよかん	米、押麦 里芋 三温糖 油、三温糖	かじき	舞茸 レンコン、人参 いよかん	かつお節(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 フルーツパンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳	バナナ、りんご	ベーキングパウダー
5 木 17 火	昼食	① 大豆とじゃこのごぼん ② なすの味噌汁 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、 糸こんにゃく、油、三温糖	大豆水煮、じゃこ 鶏もも肉 糸かつお	なす、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、本みりん、かつお節(だし用)、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ももち芋まんじゅう	さつま芋、小麦粉、三温糖、黒ごま	牛乳		
6 金	昼食	① 麦入りごぼん ② のっぺい汁 ③ 豚肉の生姜焼き ④ 花野菜のフレンチサラダ ⑤ バナナ	米、押麦 里芋、片栗粉 油 油、三温糖	鶏もも肉 豚もも肉	大根、人参、小ねぎ 玉ねぎ、生姜 ブロッコリー、カリフラワー バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、みりん風、酒 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナのペンネナポリタン	ペンネ、油、三温糖	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン	ケチャップ、中濃ソース、塩
7 土	昼食	① ごぼん ② 厚揚げとほうれん草の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ 粉ふき芋	米 三温糖、油、片栗粉 じゃが芋	厚揚げ 鶏もも肉	ほうれん草、もやし 玉ねぎ、人参	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 ココア蒸しパン	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳(無調整)		ココア(ピュアココア)
9 月 25 水	昼食	① 麦入りごぼん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐とひじきのレンコンバーグ ④ 切干大根の煮物 ⑤ りんご・バナナ(0・1歳児)	米、押麦 ドライパン粉、三温糖、片栗粉 三温糖、油	鶏ひき肉、木綿豆腐、乾燥ひじき 油揚げ	かぼちゃ、キャベツ レンコン、小ねぎ、生姜 人参、切干大根、さやいんげん りんご・バナナ(0・1歳児)	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油、かつお節(だし用)、みりん風
	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、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	
10 24 火	昼食	① ごぼん ② かぶのスープ ③ さばのトマトソースかけ ④ さつま芋サラダ ⑤ はっさく	米 油、小麦粉、三温糖 さつま芋、三温糖、油	さば サイコロチーズ	かぶ、人参 カットトマト缶、玉ねぎ きゅうり はっさく	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、醤油 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 焼きうどん	干しうどん、油	牛乳 豚もも肉、糸かつお	キャベツ、人参	醤油、みりん風、塩
12 26 木	昼食	① ごぼん ② 麩の味噌汁 ③ ぶりの甘辛煮 ④ 白和え ⑤ ポンカン	米 焼麩(小町麩) 三温糖 三温糖	ぶり 木綿豆腐	キャベツ、玉ねぎ 生姜 ほうれん草、人参 ポンカン	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	三温糖、バター、片栗粉	牛乳	かぼちゃ	
13 27 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 バナナ	米、押麦、油、三温糖、片栗粉 油、三温糖	豚ひき肉 カットわかめ	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、生姜 白菜、小ねぎ ブロッコリー、ぶなしめじ、えのき草、人参 バナナ	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 さつま芋トリュフ(13日) ③ ポテトフライ(27日)	さつま芋、三温糖 じゃが芋、揚げ油	牛乳 豆乳ホイップ		ココア 塩
14 28 土	昼食	① ごぼん ② 大根の味噌汁 ③ 豚肉のブルコギ ④ きゅうりの中華和え	米 三温糖、油、ごま油 ごま油、三温糖	油揚げ 豚もも肉	大根、もやし 玉ねぎ、人参、にら、にんにく きゅうり	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ワッフル	ワッフル	牛乳		
19 木	昼食	① ごぼん ② さつま芋の味噌汁 ③ メンチカツ ④ キャベツのサラダ ⑤ ポンカン	米 さつま芋 ドライパン粉、小麦粉、揚げ油、三温糖 コーン缶、油、三温糖	豚ひき肉、豆乳(無調整)	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 ポンカン	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、三温糖	牛乳	いちご、レモン果汁	

※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。



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	16.2g
今月の平均値	501kcal	21.4g	16.7g	568kcal	23.5g	17.2g