



献立表



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	
16 月	昼食	① ごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ カレイの甘辛ソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ 清見オレンジ	米 じゃが芋 油、米粉、三温糖 油、三温糖	油揚げ カレイ 大豆水煮	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 清見オレンジ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん	さつま芋、三温糖	牛乳		
3 火	昼食	① 絲ひなまつりランチ ② 春雨スープ ③ 鶏肉の照焼 ④ 中華風もやし ⑤ 甘夏	米、マヨドレ、三温糖、油 春雨、コーン缶 三温糖 ごま油、三温糖	豚ひき肉、生鮭 鶏もも肉	寒天 さやいんげん 人参 生姜 もやし、きゅうり 甘夏	塩 酒、醤油、塩 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、みりん風 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごショートケーキ風	食パン、三温糖	牛乳 生クリーム	いちご、いちごジャム	
4 水	昼食	① ★みそラーメン ② ツナと大根のサラダ ③ ゆでかぼちゃ ④ パナナ	焼きそばめん、コーン缶、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、カットわかめ ツナ缶	もやし、人参、長ねぎ 大根、きゅうり かぼちゃ バナナ	米みそ、煮干し、中華だしの素、昆布(だし用) 酢、醤油 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズおなかおにぎり	米	牛乳 サイコロチーズ、かつお節		醤油
5 木	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ 筑前煮 ④ ブロッコリーのごま和え ⑤ りんご(0・1歳児バナナ)	米、押麦 里芋、三温糖、油 白ごま、三温糖	木綿豆腐 鶏もも肉	なめこ、長ねぎ 大根、レンコン、人参、ごぼう、さやいんげん ブロッコリー りんご(0・1歳児バナナ)	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 牛乳 ② きなこトースト	ブルマンホワイト(乳卵未使用)、バター、三温糖	牛乳 きな粉		
6 金 24 火	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜スープ ③ 家常豆腐 ④ 中華風もやし ⑤ 甘夏	米、押麦 春雨、コーン缶 油、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、厚揚げ	チンゲン菜、人参、昆布 キャベツ、玉ねぎ、人参、さやいんげん もやし、きゅうり 甘夏	中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② おさつパイ	さつま芋、ぎょうざの皮、三温糖、揚げ油、バター	牛乳	りんご	
7 土	昼食	① ごはん ② わかめの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ照焼 ④ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物	米 さつま芋 三温糖 コーン缶、油、ごま油、三温糖	カットわかめ 鶏もも肉 厚揚げ	長ねぎ、生姜 チンゲン菜、玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ブルーベリーサンド	ブルマンホワイト(乳卵未使用)	牛乳	ブルーベリージャム	
9 23 月	昼食	① 麦入りごはん ② 野菜ときのこのスープ ③ ポークチャップ ④ ポテトサラダ ⑤ 清見オレンジ	米、押麦 油、三温糖 じゃが芋、マヨドレ、コーン缶	ベーコン 豚もも肉	キャベツ、玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 清見オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、ウスターソース、酒、塩、こしょう 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズン蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー
10 火	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ ★揚げないコロッケ ④ 三色おなか和え ⑤ パナナ	米 じゃが芋、ドライパン粉、小麦粉、油	木綿豆腐 豚ひき肉	えのき茸、長ねぎ 玉ねぎ キャベツ、もやし、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 中濃ソース、塩、こしょう 醤油、かつお節(だし用)
	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
11 25 水	昼食	① ごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ 白菜サラダ ⑤ グレープフルーツ	米 里芋 揚げ油、片栗粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	鶏もも肉 ハム	人参、万能ねぎ レモン果汁 白菜、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 醤油
	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、スキムミルク	バナナ	ベーキングパウダー
12 26 木	昼食	① ★カレーライス ② 切り干し大根のサラダ ③ 棒チーズ 1本 ④ りんご(0・1歳児バナナ)	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参、切干大根	カレー粉 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② きつねうどん	干しうどん	牛乳 油揚げ、カットわかめ	人参、長ねぎ	かつお節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩
13 金	昼食	① 麦入りごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ ★鶏の唐揚げ ④ キャベツのサラダ ⑤ ★いちご	米、押麦 さつま芋 片栗粉、油 油、三温糖	鶏もも肉	玉ねぎ 生姜、にんにく キャベツ、きゅうり、人参 いちご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ★クッキー	小麦粉、油、三温糖	牛乳		ココア
14 28 土	昼食	① ごはん ② 豆腐と小松菜の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとえのきの酢の物	米 油、三温糖 三温糖	木綿豆腐 豚もも肉 カットわかめ	小松菜、玉ねぎ レンコン、人参 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、かつお節(だし用)、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 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		
17 火	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜スープ ③ 花焼売(乳1.5 幼2 職4) ④ 小松菜とらすのナムル ⑤ 甘夏	米、押麦 しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油 ごま油、三温糖	豚ひき肉 らす干し	白菜、えのき茸、長ねぎ 玉ねぎ、生椎茸 キャベツ、小松菜、人参 甘夏	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒、みりん風、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごマフィン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	いちご	ベーキングパウダー
27 金	昼食	① 麦入りごはん ② ほうれん草の味噌汁 ③ さわらの梅干し焼き ④ ひじきとさつま芋の煮物 ⑤ パナナ	米、押麦 さつま芋、油、三温糖	さわら 乾燥ひじき	もやし、ほうれん草、玉ねぎ 長ねぎ、梅干し 人参、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、酒、醤油 醤油、みりん風、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② ★ココア揚げばん	ライスファイン(乳卵なし)、三温糖、揚げ油	牛乳		ココア(ビュココア)
30 月	昼食	① ごはん ② わかめとじゃが芋のすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ かぼちゃの甘煮 ⑤ 清見オレンジ	米 じゃが芋 三温糖、油、片栗粉 三温糖	カットわかめ 豚もも肉	長ねぎ 玉ねぎ、チンゲン菜、人参、しめじ、にんにく、生姜 かぼちゃ 清見オレンジ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 醤油、みりん風、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② レモンシュガートースト	ブルマンホワイト(乳卵未使用)、三温糖、油	牛乳	レモン果汁	
31 火	昼食	① ★ハヤシライス ② ごぼうとコーンのサラダ ③ パナナ	米、押麦、油 コーン缶、マヨドレ、白ごま	豚もも肉 ハム	玉ねぎ、人参、マッシュルーム ごぼう、人参 バナナ	ハヤシライス、ケチャップ、中濃ソース 醤油、みりん風
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② ★クリームスバゲティ	スバゲティ、クリームチーズ、油、コーン缶、小麦粉、バター	牛乳、鶏もも肉	玉ねぎ、人参、しめじ	コンソメ、塩、こしょう

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳が付きまます。
 ※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。
 ※★マークは、ひまわりくみからのリクエストメニューです



栄養価	乳児		幼児			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー		
目標値(後期)	495kcal	19.5g	15.5g	560kcal	22.5g	16.2g
今月の平均値	497kcal	21.1g	16.8g	565kcal	23.2g	17.3g