



献立表



| 日 曜 | 時間帯 | 献立 | 材 料 名 | | | |
|--------------------|-------|--|--|--|--|---|
| | | | 黄 | 赤 | 緑 | |
| | | | 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 | その他 |
| 01 金 18 月 | 昼食 | ① ごはん ② 麩となめこの味噌汁 ③ 厚揚げと鶏肉の煮物 ④ 小松菜としらすの磯和え ⑤ グレープフルーツ | 米 焼麩 (小町麩) 油、三温糖 | 鶏もも肉、厚揚げ しらす干し、刻み海苔 | なめこ 大根、人参 キャベツ、小松菜 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、かつお節(だし用)、酒 醤油、かつお節(だし用) |
| | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ) ② コーンクリームパンネ | パンネ、クリームコーン缶、コーン缶、小麦粉、バター、油 | 牛乳 牛乳、ベーコン(卵・乳あり) | 玉ねぎ、人参 | 塩、コンソメ |
| 02 土 16 土 | 昼食 | ① ごはん ② 春雨スープ ③ マーボー豆腐 ④ 中華風きゅうり | 米 春雨 (国産) 三温糖、油、ごま油、片栗粉 ごま油、三温糖 | 木綿豆腐、豚ひき肉 | チンゲン菜、玉ねぎ 長ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり、大根 | 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油 酢、醤油 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ) ② レモンシュガートースト | ブルマンホワイト(パン)、油、三温糖 | 牛乳 | レモン果汁 | |
| 05 火 19 火 | 昼食 | ① 麦入りごはん ② 切り干し大根のすまし汁 ③ ぶりのごま味噌焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ バナナ | 米、押麦 白ごま、三温糖 さつまいも、三温糖、油 | じゃこ カットわかめ ぶり 鶏もも肉、大豆水煮、油揚げ、乾燥ひじき | 人参、切干大根 人参、さやいんげん バナナ | 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、かつお節(だし用)、酒、みりん風 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ) ② ポンデケージョ | ミックス粉、白玉粉 | 牛乳 牛乳、粉チーズ | | 塩 |
| 06 水 20 水 | 昼食 | ① 豚みそ丼 ② わかめと油揚げのすまし汁 ③ かぼちゃの甘煮 ④ りんご | 米、油、三温糖、片栗粉 三温糖 | 豚もも肉 油揚げ、カットわかめ | 玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、生姜 人参、長ねぎ かぼちゃ りんご | 米みそ、醤油、酒 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 みりん風、醤油、かつお節(だし用) |
| | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ) ② しらすトースト | ブルマンホワイト(パン)、マヨドレ | 牛乳 しらす干し、青のり | | |
| 07 木 21 木 | 昼食 | ① ハヤシライス ② 里芋サラダ ③ 棒チーズ 1本 ④ オレンジ | 米、押麦、油 里芋、マヨドレ | 豚もも肉 ツナ缶 チーズ | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム きゅうり、人参 オレンジ | ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース 醤油 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ) ② 鶏塩ビーフン | ビーフン、油 | 牛乳 鶏もも肉 | 人参、長ねぎ | かつお節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、酒、塩 |
| 08 金 22 金 | 昼食 | ① 麦入りごはん ② 舞茸と大根の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ キャベツのサラダ ⑤ バナナ | 米、押麦 揚げ油、片栗粉、三温糖 油、三温糖 | 厚揚げ 鶏もも肉 | 大根、舞茸 レモン果汁 キャベツ、きゅうり、人参 バナナ | 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 酢、塩 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ) ② スイートパンプキン | 三温糖、バター | 牛乳 生クリーム | かぼちゃ | |
| 09 土 30 土 | 昼食 | ① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ チンゲン菜のお浸し | 米 じゃが芋、三温糖、油 | 高野豆腐、カットわかめ 豚ひき肉 | かぶ 玉ねぎ、人参 チンゲン菜、もやし | 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、塩 醤油、かつお節(だし用) |
| | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ) ② コーンマフィン(土曜) | ミックス粉、コーン缶、三温糖 | 牛乳 絹ごし豆腐、牛乳 | | |
| 11 月 25 月 | 昼食 | ① ごはん ② 高野豆腐の味噌汁 ③ 鶏肉の油淋鶏ソース ④ かぼちゃとさつまいものごま和え ⑤ オレンジ | 米 小麦粉、油、三温糖、ごま油 さつまいも、白ごま、三温糖 | 高野豆腐 鶏もも肉 | 人参、玉ねぎ 長ねぎ、にんにく、生姜 かぼちゃ オレンジ | 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、塩 醤油 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ) ② 米粉のきなこケーキ | 米粉、三温糖、油 | 牛乳 豆乳、スキムミルク、きな粉 | | ベーキングパウダー |
| 12 火 26 火 | 昼食 | ① ごはん ② じゃが芋のスープ ③ カレイのカレーニエル ④ ほうれん草とコーンのソテー ⑤ りんご | 米 じゃが芋 小麦粉、油 コーン缶、油 | ハム(卵・乳あり) カレイ | 玉ねぎ、万能ねぎ ほうれん草、人参、えのき茸 りんご | 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、カレー粉、こしょう 醤油、塩、こしょう |
| | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ) ② 肉まん風 | 小麦粉、油、三温糖、片栗粉 | 牛乳 豚ひき肉 | 生椎茸、長ねぎ、たけのこ(水煮)、生姜 | 醤油、ベーキングパウダー、塩 |
| 13 水 | 昼食 | ① くにっこおやさい塩バターラーメン ② くにっこおやさいそぼろあんかけ ③ みかん | 焼きそばめん、コーン缶、バター、油 里芋、三温糖、油、片栗粉 | 鶏もも肉 豚ひき肉 | キャベツ、長ねぎ、生姜 ブロッコリー みかん | 醤油、昆布(だし)、中華だしの素、塩 醤油、かつお節(だし用) |
| | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ) ② 納豆チャーハン | 米、油 | 牛乳 ツナ缶、挽きわり納豆 | 長ねぎ、人参 | 醤油、酒、塩 |
| 14 木 28 木 | 昼食 | ① 菜めし ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ レンコンのつくね焼き ④ 切干大根ときゅうりのサラダ ⑤ グレープフルーツ | 米 片栗粉、三温糖 油、三温糖 | 木綿豆腐 鶏ひき肉 | 小松菜 なめこ、長ねぎ レンコン、人参、生椎茸、生姜 きゅうり、人参、切干大根 グレープフルーツ | 醤油、昆布(だし用)、酒、みりん風、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、みりん風、塩 酢、醤油、塩 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ) ② 大学芋 | さつまいも、三温糖、揚げ油、黒ごま | 牛乳 | | 酢、醤油 |
| 27 水 | 昼食 | ① 五目中華ラーメン ② ジャーマンポテト ③ ボイルブロッコリー ④ みかん | 焼きそばめん、コーン缶、油、ごま油 じゃが芋、油 マヨドレ | 豚もも肉 ベーコン(卵・乳あり) | チンゲン菜、もやし、生姜 玉ねぎ ブロッコリー みかん | 醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩 塩、こしょう 塩 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ) ② 納豆チャーハン | 米、油 | 牛乳 鶏ひき肉、挽きわり納豆 | 長ねぎ、人参 | 醤油、酒、塩 |
| 15 金 29 金 | 昼食 | ① 麦入りごはん ② キャベツスープ ③ ポークビーンズ ④ ブロッコリーサラダ ⑤ バナナ | 米、押麦 油、三温糖 油、三温糖 | 豚もも肉、大豆水煮 ツナ缶 | キャベツ、しめじ 玉ねぎ、人参、トマトピューレ ブロッコリー、人参 バナナ | 昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 酢、塩 |
| | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ) ② ココア揚げばん | デュラムファイン、揚げ油、三温糖 | 牛乳 | | ココア(ピュアココア) |

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつきます。
 ※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
 ※13日(水)は、地元野菜を提供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(後期) | 495kcal | 19.5g | 15.5g | 560kcal | 21.8g | 16.2g |
| 今月の平均値 | 496kcal | 21.3 | 16.9g | 563kcal | 23.2g | 18.0g |