



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 16 月	朝食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ カレイの甘辛ソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ 甘夏	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 甘夏	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酒、醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 芋ようかん	さつま芋、三温糖	牛乳	寒天	
3 火	朝食	① ちらし寿司 ② 麩のすまし汁 ③ 鮭の風味焼き ④ 菜の花サラダ ⑤ 清見オレンジ	米、三温糖 焼麩 油、小麦粉 コーン缶、油、三温糖	油揚げ 生鮭、青のり	人参、レンコン、生椎茸、絹さや 万能ねぎ 生姜 キャベツ、菜の花 清見オレンジ	酢、醤油 かつお節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、塩 みりん風、醤油 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 三色蒸しパン	小麦粉、三温糖、油	牛乳 豆乳	いちごジャム、ほうれん草	ベーキングパウダー
17 火	朝食	① ごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ 鮭の風味焼き ④ 三色おかか和え ⑤ 清見オレンジ	米 油、小麦粉	木綿豆腐 生鮭、青のり かつお節	なめこ、長ねぎ 生姜 キャベツ、もやし、人参 清見オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油 醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツナ入りポテト焼き	じゃが芋、片栗粉、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	塩
4 18 水	朝食	① 麦入りごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 筑前煮 ④ ブロッコリーのごま和え ⑤ りんご	米、押麦 さつま芋 里芋、三温糖、油 白ごま、三温糖	鶏もも肉	えのき茸、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	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(午後おやつ) ② きなこトースト	ブルマンホワイト(パン)、バター、三温糖	牛乳 きな粉		
5 木	朝食	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 グレープフルーツ	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 グレープフルーツ	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(午後おやつ) ② チーズおかかおにぎり	米、白ごま	牛乳 チーズ、かつお節		醤油
19 木	朝食	① みそラーメン(1〜3歳児) ② 醤油ラーメン(※欄外参照) ③ きゅうりとわかめの三杯酢 ④ さつま芋のレモン煮 ⑤ パナナ	焼きそばめん、コーン缶、ごま油 焼きそばめん、コーン缶、油 三温糖 さつま芋、三温糖	豚もも肉 豚もも肉 カットわかめ	もやし、人参、チンゲン菜、長ねぎ もやし、人参、チンゲン菜、長ねぎ きゅうり、人参 レモン パナナ	米みそ、煮干し、中華だしの素、昆布(だし用) 醤油、煮干し、中華だしの素、昆布(だし用)、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 米粉のブラウニー	米粉、三温糖、油、片栗粉、粉糖	牛乳 木綿豆腐		ピュアココア、ベーキングパウダー
6 金 31 火	朝食	① 麦入りごはん ② 白菜スープ ③ 花焼売 ④ 小松菜としらすのナムル ⑤ パナナ	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 しらす干し	白菜、えのき茸、長ねぎ 玉ねぎ、生椎茸 キャベツ、小松菜、人参 パナナ	昆布、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(午後おやつ) ② おさつパイ	さつま芋、ぎょうざの皮、三温糖、揚げ油	牛乳	りんご	
7 21 土	朝食	① ごはん ② わかめの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ照焼き 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(午後おやつ) ② ブルーベリーサンド	ブルマンホワイト	牛乳	ブルーベリージャム	
9 23 月	朝食	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、がなしめじ 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(午後おやつ) 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 24 火	朝食	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、 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(午後おやつ) ② いちごマフィン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳	いちご、いちごジャム	ベーキングパウダー
11 25 水	朝食	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 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(午後おやつ) ② パナナケーキ	小麦粉、油、三温糖	牛乳 豆乳(無調整)	パナナ	ベーキングパウダー
12 26 木	朝食	① カレーライス ② 切り干し大根のサラダ ③ 棒チーズ ④ りんご	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 棒チーズ	玉ねぎ、人参 きゅうり、キャベツ、人参、切干大根 りんご	カレールー 酢、醤油
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② きつねうどん	干しうどん	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 27 金	朝食	① 麦入りごはん ② ほうれん草の味噌汁 ③ さわらの梅ねぎ焼き 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	さわか 芽ひじき(乾)	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 パナナ	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(午後おやつ) ② ココアぱん	ライスファイン、三温糖、油	牛乳		ピュアココア
14 28 土	朝食	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(午後おやつ) ② マシュマロクラッカーサンド	クラッカー、マシュマロ	牛乳		
30 月	朝食	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(午後おやつ) ② レモンジュガートースト	ブルマンホワイト、三温糖、油	牛乳	レモン果汁	

※19日くら組のリンク先メニューです。
 ※19日いるが組くら組はお別れ会食の為、醤油ラーメンか味噌ラーメンを選ぶ給食になります。
 ※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	493kcal	20.8g	16.5g	558kcal	22.7g	16.7g