



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
1 15 月	昼食	① 麦入りごはん ② 麩とほうれん草のすまし汁 ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ ジューシーオレンジ	米、押麦 焼麩(小町麩) 小麦粉、油、三温糖 油、三温糖	さば 大豆水煮	ほうれん草 トマト缶、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 ジューシーオレンジ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポンデケーキ	ミルクス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、粉チーズ		塩
2 16 火	昼食	① 中華丼 ② 豆腐と豆苗のスープ ③ ツナと春雨のサラダ ④ オレンジ	米、押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油 春雨、油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐 ツナ缶	白菜、玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、生椎茸、生姜、にんにく 豆苗、えのき茸 もやし、きゅうり オレンジ	中華だしの素、醤油、塩 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー、ココア
3 17 水	昼食	① 麦入りごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ かじきの風味焼き ④ もやしと小松菜のごま和え ⑤ パナナ	米、押麦 小麦粉、油 白ごま、三温糖	かじき、青のり	冬瓜、えのき茸 生姜 もやし、小松菜、人参 パナナ	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 ② ソース焼きそば	焼きそばめん、油	牛乳 豚もも肉	玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン	中濃ソース、塩、こしょう
4 18 木	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじのスープ ③ チキンソテー ④ ラタトゥユ ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 小麦粉、油 油、三温糖	鶏もも肉 ウインナー	しめじ、人参 トマト缶、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、玉ねぎ、にんにく グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、こしょう 酒、ケチャップ、塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナコーンサンド	プ ーナパン(パン)、マヨドレ、コーン缶 焼きそばめん、油、片栗粉、三温糖、白ごま、ごま油	牛乳 ツナ缶		
5 19 金	昼食	① ジャージャー麺 ② 豆腐とわかめのスープ ③ 大根ときゅうりの酢の物 ④ パナナ	焼きそばめん、油、片栗粉、三温糖、白ごま、ごま油 三温糖	豚ひき肉 木綿豆腐、カットわかめ	長ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、生姜、にんにく 長ねぎ 大根、きゅうり、えのき茸 パナナ	米みそ、酒、醤油 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこおにぎり	米、三温糖	牛乳 きな粉		塩
6 20 土	昼食	① ごはん ② さつまいの味噌汁 ③ 豚肉のブルコギ ④ 小松菜のナムル	米 さつまい 油、ごま油 三温糖、ごま油	油揚げ、カットわかめ 豚もも肉	玉ねぎ、にら、生姜 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	ミルクス粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア
8 22 月	昼食	① ハヤシライス ② じゃが芋のコロコロサラダ ③ 棒チーズ ④ ジューシーオレンジ	米、押麦、油 じゃが芋、油、三温糖	豚もも肉 チーズ	玉ねぎ、人参、しめじ きゅうり、人参 ジューシーオレンジ	ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② あじさいゼリー ③ せんべい	三温糖 せんべい	牛乳	りんご天然果汁、ブドウ天然果汁、寒天(粉)	
9 23 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豆腐のまご揚げ ④ 切干大根の煮物 ⑤ パナナ	米 じゃが芋 片栗粉、揚げ油 油、三温糖	カットわかめ 木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、乾燥ひじき 油揚げ	人参、万能ねぎ 人参、切干大根、さやいんげん パナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 醤油、かつお節(だし用)、みりん風 パナナ
	午後おやつ	① 牛乳 ② スイートポテト	さつまい、三温糖、バター	牛乳 生クリーム		
10 24 水	昼食	① ごはん ② トマトとレタスのスープ ③ 鶏肉の豆乳クリームソースかけ ④ ブロッコリーサラダ ⑤ オレンジ	米 米粉、油 油、三温糖	ベーコン 鶏もも肉、豆乳(無調整) ツナ缶	トマト、レタス、玉ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② カレーピラフ	米、バター、油	牛乳 豚ひき肉	人参、玉ねぎ	塩、カレー粉、こしょう
11 25 木	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ ひじきのサラダ ⑤ パイナップル	米 油、三温糖、片栗粉 コーン缶、三温糖、油	木綿豆腐、カットわかめ 豚もも肉 ツナ缶、乾燥ひじき	えのき茸 玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、生姜 大根、人参 パイナップル	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 醤油、酢
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミートソースバゲティー	スパゲティ、油、小麦粉、三温糖	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく	ケチャップ、塩、醤油
12 26 金	昼食	① 麦入りごはん ② オクラとなめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ パナナ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖 三温糖	豚ひき肉、豆乳(無調整)	オクラ、なめこ、長ねぎ 大根、玉ねぎ かぼちゃ パナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩、こしょう かつお節(だし用)、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② シュガーラスク ③ 茹でとうもろこし	プ ーナパン(パン)、バター、三温糖 とうもろこし	牛乳		
13 27 土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉ふき芋	米 油、三温糖、片栗粉、ごま油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉	もやし、小松菜 玉ねぎ、人参、にら、生姜	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンマフィン	ミルクス粉、コーン缶、三温糖	牛乳 絹ごし豆腐、豆乳(無調整)		
29 月	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ あじの竜田揚げ ④ きんぴらごぼう ⑤ メロン	米 片栗粉、揚げ油 ごま油、三温糖、白ごま	あじ	かぶ、小松菜 生姜 ごぼう、人参 アンデスメロン	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大豆のスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、大豆水煮、スキムミルク		ベーキングパウダー、塩
30 火	昼食	① ごはん ② 豆腐と春雨のスープ ③ 麻婆茄子 ④ キャベツのサラダ ⑤ パナナ	米 春雨 三温糖、片栗粉、油、ごま油 油、三温糖	木綿豆腐 豚ひき肉	チンゲン菜 なす、長ねぎ、人参、にんにく、生姜 キャベツ、きゅうり、人参 パナナ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米みそ、みりん風、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ハムチーズトースト	プ ーナパン(パン)、油	牛乳 ハム、ピザ用チーズ	玉ねぎ	

※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。



栄養価	乳児		幼児	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
目標値(前期)	480kcal	19.5g	540kcal	22.0g
今月の平均値	481kcal	20.6g	540kcal	22.4g