



# 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
01 火 28 月	朝食	① ごはん ② じゃが芋とえのきのすまし汁 ③ さばの味噌煮 ④ カラフルきんぴら ⑤ 柿	米 じゃが芋 三温糖 ごま油、三温糖	油揚げ さば	えのき茸 生姜 もやし、人参、ピーマン 柿	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、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② オレンジジュース ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト(無糖)、生クリーム、ゼラチン	オレンジ天然果汁、みかん缶	
02 水	朝食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜の中華スープ ③ 酢鶏 ④ ブロッコリーのナムル ⑤ バナナ	米、押麦 油、三温糖、片栗粉、ごま油 白ごま、ごま油、三温糖	鶏もも肉	チンゲン菜、生椎茸 玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、ピーマン ブロッコリー、しめじ バナナ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、ケチャップ、酢 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② リンごジャムサンド	ブルマンホワイト(パン)、三温糖	牛乳	りんご、レモン果汁	
03 木	朝食	① 麦入りごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ 小松菜の和え物 ⑤ オレンジ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖 白ごま、三温糖	木綿豆腐 豚ひき肉、豆乳(無調整)	なめこ、長ねぎ 大根、玉ねぎ もやし、小松菜、きゅうり、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩、こしょう 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズ入りお好み焼き	小麦粉、油、三温糖	牛乳 ピザ用チーズ、豚ひき肉	キャベツ、人参	ケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー、かつお節(だし用)
04 金 18 日	朝食	① 麦入りごはん ② 厚揚げと大根の味噌汁 ③ 鮭の南蛮漬け ④ さつま芋の甘煮 ⑤ 梨	米、押麦 油、揚げ油、小麦粉、三温糖 さつま芋、三温糖	厚揚げ、カットわかめ 生鮭	大根 玉ねぎ、きゅうり、人参 梨	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酢、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ほうとう風うどん	干しうどん、油	牛乳 豚もも肉	かぼちゃ、人参	米みそ、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、みりん風
05 土 19 日	朝食	① ごはん ② なすの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ きゅうりとえのきの酢の物 ⑤ 梨	米 油、三温糖、ごま油 三温糖	油揚げ 豚もも肉 カットわかめ	なす、玉ねぎ 人参、大根 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナケーキ	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 牛乳	バナナ	
07 月 21 日	朝食	① 麦入りごはん ② 大根としめじの味噌汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ 柿	米、押麦 マーマレード 白ごま、三温糖	鶏もも肉	大根、しめじ、ごぼう、万能ねぎ にんにく、生姜 白菜、小松菜、人参 柿	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 さつま芋とりんごの蒸しパン	小麦粉、さつま芋、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	りんご	ベーキングパウダー
08 火 22 日	朝食	① さつま芋のカレー ② 切干大根ときゅうりのサラダ ③ 棒チーズ ④ りんご ⑤ 梨	米、さつま芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 カットわかめ チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり、人参、切干大根 りんご	カレー粉 酢、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(パン)、三温糖、バター	牛乳 きな粉		
09 水 23 日	朝食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ オレンジ	米 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	カットわかめ かじき 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	長ねぎ、切干大根 にんにく 人参、ごぼう、さやいんげん オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、みりん風、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② 人参とチーズのスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、ピザ用チーズ	人参	ベーキングパウダー、塩
10 木	朝食	① 麦入りごはん ② キャベツのすまし汁 ③ 豆腐入り松風焼き ④ おかか和え ⑤ 梨	米、押し麦 ドライパン粉、白ごま、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐	キャベツ、えのき茸、長ねぎ 玉ねぎ もやし、小松菜、人参 梨	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、米みそ、塩 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② ユーンフレークボール	さつま芋、コーンフレーク、三温糖	牛乳 生クリーム、牛乳		
11 金	朝食	① 里芋ピラフ ② 白菜のスープ ③ 鶏肉となすのチーズ焼き ④ バターナッツかぼちゃサラダ ⑤ バナナ	米、里芋、バター 小麦粉、油、マヨドレ マヨドレ	鶏もも肉、ピザ用チーズ ツナ缶	玉ねぎ 白菜、玉ねぎ なす ピーナッツバターかぼちゃ バナナ	コンソメ、塩 昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう 塩、こしょう、ケチャップ 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② あんかけラーメン	焼きそばめん、片栗粉、油、ごま油	牛乳 豚もも肉	チンゲン菜、人参、生椎茸	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩
12 土 26 日	朝食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌焼き ④ ツナとチンゲン菜の炒め物 ⑤ 梨	米 ごま油 油	油揚げ 鶏もも肉 ツナ缶 牛乳	かぶ(葉なし) 生姜 チンゲン菜、もやし、人参	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風 醤油、塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② ブルーベリーサンド	12日ベーク(1/2)/26日ブルマンホワイト(パン)	豚ひき肉 ベーコン(卵・乳あり)	ブルーベリージャム	
15 火 29 日	朝食	① スパゲティミートソース ② 小松菜スープ ③ さつまいもサラダ ④ グレープフルーツ ⑤ 梨	スパゲティ、油、オリーブ油、米粉、三温糖 さつま芋、マヨドレ	鶏ひき肉 ベーコン(卵・乳あり)	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく キャベツ、小松菜 きゅうり、レーズン グレープフルーツ	ケチャップ、塩、醤油 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきごはん	米、油 もち米、米、里芋、三温糖	牛乳 鶏ひき肉、乾燥ひじき 油揚げ	人参 しめじ、人参 キャベツ、えのき茸、長ねぎ	醤油、酒、かつお節(だし用)、塩 醤油、昆布(だし用)、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、塩 醤油、かつお節(だし用)
24 木	朝食	① 小きよせごはん ② キャベツのすまし汁 ③ 豆腐入り松風焼き ④ おかか和え ⑤ バナナ	ドライパン粉、白ごま、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐	玉ねぎ もやし、小松菜、人参 バナナ	
	午後おやつ	① 牛乳 ② ユーンフレークボール	さつま芋、コーンフレーク、三温糖	牛乳 生クリーム、牛乳		
25 金	朝食	① 麦入りごはん ② かぼちゃスープ ③ チキンカツ ④ コーンキャベツサラダ ⑤ 梨	米、押し麦 ドライパン粉、揚げ油、小麦粉、三温糖 コーン缶、油、三温糖	鶏もも肉	かぼちゃ、白菜、玉ねぎ キャベツ、人参 梨	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう 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 あんかけラーメン	焼きそばめん、片栗粉、油、ごま油	牛乳 豚もも肉	チンゲン菜、人参、生椎茸	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩
16 水 30 日	朝食	① 親子丼 ② 舞茸と里芋の味噌汁 ③ 白菜と小松菜のおひたし ④ りんご	米、押し麦、三温糖 里芋	卵、鶏もも肉	玉ねぎ、人参 舞茸、万能ねぎ 白菜、小松菜、人参 りんご	醤油、みりん風、かつお節(だし用) 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナツ	小麦粉、揚げ油、三温糖、バター	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー
17 木 31 日	朝食	① ごはん ② 白菜の味噌汁 ③ すき焼き風煮 ④ スティックきゅうり ⑤ オレンジ	米、黒ごま 白滝、三温糖、油	木綿豆腐、豚もも肉	白菜、しめじ、万能ねぎ 玉ねぎ、人参、生椎茸 きゅうり オレンジ	塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒、かつお節(だし用) 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② パンプキンサンド	デュラムファイン(パン)、三温糖、バター	牛乳	かぼちゃ	
31 日	朝食	① 牛乳 ② ハロウィンカップケーキ	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 生クリーム、牛乳	かぼちゃ	ココア、ベーキングパウダー

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつかます。  
 ※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。  
 ※11日(金)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	499kcal	21.2g	17.2g	566kcal	23.2g	17.7g