

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 土 15 土	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 豚肉のブルコギ ④ ポイルブロッコリー	米 油、三温糖、ごま油	油揚げ 豚もも肉	大根、しめじ 玉ねぎ、人参、にら、にんにく ブロッコリー	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアトースト	ブルマンホワイト(パン)、油、三温糖	牛乳		ココア
03 月	昼食	① 鬼さんハンバーグ ② 節分スープ ③ きゅうりのカレーソテー ④ ポンカン	スパゲティ、バター、とんがりコーン、ドライパン粉、三温糖 油	豚ひき肉、木綿豆腐 大豆水煮	玉ねぎ、人参、レンコン、ピーマン、レーズン キャベツ、大根、パセリ粉 きゅうり ボンカン	ケチャップ、中濃ソース、醤油、塩、コンソメ、 昆布(だし用)、コンソメ、塩 カレー粉、塩、コンソメ
	午後おやつ	① 牛乳 ② 鬼のこん棒にぎり	米、三温糖、小麦粉、揚げ油	牛乳 鶏ひき肉、青のり、チーズ		醤油、みりん風、酒、塩
04 火 18 火	昼食	① ごはん ② 小松菜と豆腐の味噌汁 ③ かじきの風味焼き ④ レンコンのきんぴら ⑤ いよかん	米 小麦粉、油 油、白ごま、三温糖	木綿豆腐 かじき、青のり	えのき茸、小松菜 生姜 レンコン、人参 いよかん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② フルーツパンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳	バナナ、りんご	ベーキングパウダー
05 水	昼食	① 豚丼 ② 高野豆腐のすまし汁 ③ 焼き野菜の味噌バター ④ バナナ	米、押し麦、三温糖、白滝、油 里芋、三温糖、バター、油	豚もも肉 高野豆腐、カットわかめ	玉ねぎ、えのき茸 白菜、もやし 大根、人参 バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、みりん風 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風、酒
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズコーントースト	ブルマンホワイト(パン)、コーン缶、クリームコーン缶、マヨドレ、油	牛乳 ピザ用チーズ	玉ねぎ	
06 木 17 月	昼食	① キーマカレー ② 白菜スープ ③ ブロッコリーときのこのサラダ ④ ポンカン	米、押麦、油、三温糖、片栗粉 油、三温糖	豚ひき肉 カットわかめ	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、生姜 白菜、万能ねぎ ブロッコリー、しめじ、えのき茸、人参 ボンカン	ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、塩、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポテトフライ	じゃが芋、揚げ油	牛乳		塩
07 金 21 金	昼食	① 麦入りごはん ② 水菜と麩の味噌汁 ③ ぶりの甘辛煮 ④ 白和え ⑤ バナナ	米、押麦 焼麩(小町麩) 三温糖 三温糖、白ごま	ブリ 木綿豆腐	水菜、しめじ 生姜 ほうれん草、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② かぼちゃもちのシュガーバター	片栗粉、三温糖、バター	牛乳	かぼちゃ	
08 土 22 土	昼食	① ごはん ② 厚揚げとほうれん草の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ じゃがいもの中華和え	米 油、三温糖、片栗粉 じゃが芋、ごま油	厚揚げ 鶏もも肉	ほうれん草、もやし 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、酒、酢、塩 中華だしの素
	午後おやつ	① 牛乳 ② さつま芋きんとん ③ おせんべい	さつま芋、三温糖 塩せんべい	牛乳	パイン缶	塩
10 月 25 火	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツと玉ねぎのスープ ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 小麦粉、油、三温糖 さつま芋、コーン缶、油、三温糖	さば 大豆水煮	キャベツ、玉ねぎ カットトマト缶、玉ねぎ 人参 グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、醤油 酢、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② 肉うどん	干しうどん	豚もも肉	玉ねぎ、人参	かつお節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩
12 水 28 金	昼食	① 大豆とじゃこのごはん ② なすと玉ねぎの味噌汁 ③ 鶏肉と大根の五目煮 ④ 白菜と小松菜のおかか和え ⑤ りんご	米、白ごま 糸こんにゃく、油、三温糖	大豆水煮、じゃこ 鶏もも肉 かつお節	玉ねぎ、人参 なす、玉ねぎ 大根、人参、さいいんげん 白菜、小松菜 りんご	酒、醤油、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、本みりん、かつお節(だし用)、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② もちもち芋まんじゅう	さつま芋、小麦粉、三温糖	牛乳		
13 木 27 木	昼食	① ごはん ② のっぺい汁 ③ 豚肉の生姜焼き ④ 花野菜のごま和え ⑤ はっさく	米 里芋、片栗粉 油 白ごま、三温糖	鶏もも肉 こま切れ 豚もも肉	大根、人参、万能ねぎ 玉ねぎ、生姜 ブロッコリー、カリフラワー はっさく	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、みりん風、酒 醤油
	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
14 金 26 水	昼食	① 麦入りごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ メンチカツ ④ キャベツのサラダ ⑤ ポンカン	米、押麦 ドライパン粉、揚げ油、小麦粉、コーン缶、三温糖 油、三温糖	カットわかめ 豚ひき肉	切干大根 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 ボンカン	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 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 いちごジャムサンド	ブルマンホワイト(パン)、三温糖	牛乳	いちご、レモン果汁	
19 水	昼食	① あんかけ焼きそば ② 高野豆腐のスープ ③ ツナとかぼちゃのサラダ ④ バナナ	焼きそばめん、油、片栗粉、ごま油、三温糖 マヨドレ	豚もも肉 高野豆腐 ツナ缶	もやし、チンゲン菜、玉ねぎ、人参 生椎茸 かぼちゃ、きゅうり バナナ	醤油、中華だしの素、塩 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② リゾット	米、じゃが芋、コーン缶、油、バター	牛乳 牛乳、ベーコン(卵・乳含む)	玉ねぎ、人参	コンソメ、塩、パセリ粉
20 木	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃのすまし汁 ③ 豆腐とひじきのレンコンパージュ ④ 切干大根の煮物 ⑤ りんご	米、押麦 ドライパン粉、三温糖、片栗粉 油、三温糖	鶏ひき肉、乾燥ひじき 油揚げ	かぼちゃ、キャベツ レンコン、万能ねぎ、生姜 人参、切干大根、さいいんげん りんご	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、みりん風、塩 醤油、かつお節(だし用)、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズコーントースト	ブルマンホワイト(パン)、コーン缶、クリームコーン缶、マヨドレ、油	牛乳 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。
※5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	494kcal	21.7g	16.2g	571kcal	24.0g	17.9g