

献立表

※園で初めて食べる食材がないように献立を確認し先にご家庭で試してみてください。

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
15月	ポークカレーライス ・切干大根の和え物 きのこスープ	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、白ごま、油	牛乳、豚肉(肩)小間、きな粉	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、きゅうり、もやし、しめじ、えのきたけ	水、アレルゲンフリーカレーフレーク、しょうゆ、酢、鶏がらスープ、食塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 マカロニの安倍川風	エネルギー 668 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 21.6 g カルシウム 344 mg
16火	肉南蛮うどん ・じゃがいもの磯和え	干しうどん(ゆで)、じゃがいも、米、油、白ごま	牛乳、豚肉(肩)小間、卵、しらす干し	メロン、ねぎ、ほうれんそう、にんじん、あおのり	だし汁、しょうゆ、食塩、みりん、こしょう	牛乳 牛乳 骨太チャーハン	エネルギー 628 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 18.2 g カルシウム 250 mg
17水	ごはん ・魚の照り焼き ピーマンと人参の胡麻味噌和え 野菜スープ	米、米粉、砂糖、いちごジャム、油、すりごま 白、ごま油、日清マヨレ	牛乳、ぶり、豆乳、淡色みそ	にんじん、ピーマン、たまねぎ、こまつな	水、みりん、しょうゆ、ベーキングパウダー、鶏がらスープ、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 米粉の蒸しパン(いちごジャム)	エネルギー 613 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 21.9 g カルシウム 276 mg
18木	ごはん ・肉ごぼう にらのおひたし 味噌汁	米、小麦粉、油、粉黒糖、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、だいず水煮、卵、淡色みそ、凍り豆腐、かつお節	ほうれんそう、ごぼう、にんじん、もやし、いんげん(冷)、にら、カットわかめ	だし汁、水、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 沖縄風ドーナツ	エネルギー 644 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 22.4 g カルシウム 325 mg
19金	ごはん レバーの香り揚げ ひじきの和え物 味噌汁	メロン 米、ゆで中華めん、油、片栗粉、白ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚レバー、豚肉(もも)、淡色みそ	メロン、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、ねぎ、ひじき、おろししょうが(汁)、あおのり	だし汁、中濃ソース、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 焼きそば	エネルギー 603 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 18.5 g カルシウム 271 mg
20土	ごはん ・豚肉と野菜の炒め物 きゅうりのゆかりあえ 味噌汁	米、砂糖、ごま油、油、片栗粉、しそふりかけ	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉、生揚げ、淡色みそ	きゅうり、もやし、チンゲンサイ、しめじ、にんじん、たまねぎ、こまつな	だし汁、水、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 炊き込みピビンバ	エネルギー 658 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 18.6 g カルシウム 273 mg
22月	ジャムサンド ・豚肉の香味焼き フレンチサラダ 野菜スープ	食パン、米、いちごジャム、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、さけ	キャベツ、たまねぎ、そらまめ、きゅうり、ホールコーン、にんじん、ねぎ、セロリー、にんにく、おろししょうが(汁)、刻みのり	水、しょうゆ、酢、みりん、鶏がらスープ、酒、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 鮭ごはん そら豆	エネルギー 539 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 15.8 g カルシウム 232 mg
23火	ごはん ・魚の立田揚げ ほうれん草の和え物 味噌汁	米、小麦粉、油、片栗粉、ブルーベリージャム、砂糖	牛乳、あじ、絹ごし豆腐、淡色みそ、かつお節	ほうれんそう、だいこん、もやし、にんじん、万能ねぎ、おろししょうが(汁)	だし汁、酒、しょうゆ、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 スコーン	エネルギー 600 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 20.3 g カルシウム 280 mg
24水	ごはん ・鶏肉のトマトソースがけ 小松菜のソテー ポテトスープ	メロン 米、じゃがいも、米粉、油、コーンスターチ、砂糖、白ごま	牛乳、鶏もも肉、乾燥おから	こまつな、たまねぎ、メロン、にんじん、もやし、スナップえんどう、トマトピューレ、ホールコーン	水、ケチャップ、鶏がらスープ、しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー、パセリ粉、こしょう	牛乳 牛乳 ☆スナップかりんとう☆	エネルギー 618 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 20.1 g カルシウム 398 mg
25木	ごはん ・豚肉の味噌炒め 青梗菜のサラダ すまし汁	メロン 米、小麦粉、粉黒糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩)小間、卵、淡色みそ	チンゲンサイ、たまねぎ、メロン、えのきたけ、にんじん、レーズン、カットわかめ	だし汁、水、酒、みりん、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、食塩	牛乳 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 622 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 20.4 g カルシウム 292 mg
26金	ごはん ・ハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁	米、食パン、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、淡色みそ	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、りんごジャム、にんじん、切り干しだいこん	だし汁、ケチャップ、食塩、鶏がらスープ、ナツメグ、こしょう	牛乳 牛乳 りんごジャムサンド	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.9 g カルシウム 253 mg
27土	ごはん ・生揚げのケチャップ炒め 小松菜のおかかあえ 味噌汁	ばかうけせんべい(青のり)、米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(肩)小間、淡色みそ、かつお節	こまつな、たまねぎ、なめこ、にんじん、いんげん、ねぎ、えのきたけ	だし汁、水、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 グレープジュース ばかうけ	エネルギー 756 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 19.2 g カルシウム 381 mg
29月	ごはん なすと鶏肉の味噌煮 きゅうりとツナのサラダ すまし汁	メロン 米、砂糖、星たべよ、焼ふ、油	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、ツナ油漬缶、淡色みそ	メロン、きゅうり、なす、レッドキャベツ、にんじん、こまつな、ピーマン、レモン果汁、かんてん(粉)	だし汁、水、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 あじさい羹 星食べよ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.0 g カルシウム 268 mg
30火	ごはん ・揚げ豆腐 きんぴら 味噌汁	米、ぎょうざの皮、油、オリーブ油、砂糖、白ごま	牛乳、鶏もも肉、卵、木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ごぼう、ピーマン、しらす、ホールコーン、赤パプリカ、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 牛乳 エンパナーダ	エネルギー 613 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 21.3 g カルシウム 283 mg

献立の平均栄養価 3才以上児 エネルギー620Kcal 蛋白質 24.5g 脂質 19.4g カルシウム 296mg 鉄分 3mg
3才未満児 エネルギー 500Kcal 蛋白質 20.0g 脂質 16.2g カルシウム 274mg 鉄分 2mg

※天候や納品等の事情により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※使用食材につきましてはアレルギーに配慮し、具体的に明記しています。