

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
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1 ・ 15 土	ごはん ・豆腐のチャンプルー 小松菜のナムル 味噌汁	米、じゃがいも、ごま油、砂糖、白ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏もも肉、淡色みそ	こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、にら、万能ねぎ、干しいたけ	だし汁、酒、しょうゆ、食塩、水、鶏がらスープ	牛乳 牛乳 まぜごはん	エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.3 g カルシウム 305 mg	
3 ・ 24 月	ごはん すいか ・肉じゃが ブロッコリーのマヨネーズがけ 味噌汁	米、じゃがいも、アンパンマンせんべい、日清マヨドレ、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩)小間、生揚げ、淡色みそ	とうもろこし、すいか、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しらたき、ねぎ	だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 とうもろこし アンパンマンせんべい	エネルギー 592 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 20.9 g カルシウム 272 mg	
4 ・ 18 火	冷やしうどん ・魚のごま照り焼き ふかしかぼちゃ	干しうどん(ゆで)、さつまいも、砂糖、白ごま、米粉	牛乳、ぶり、鶏ささ身、きな粉	かぼちゃ、ねぎ、にんじん、こまつな、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酒	牛乳 牛乳 きな粉おさつ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 17.6 g カルシウム 299 mg	
5 ・ 19 水	ロールパン ・ミートローフ 切干大根のサラダ 春雨スープ	ロールパン、米、米粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、	たまねぎ、キャベツ、ホールコーン、きゅうり、にんじん、えだまめ、切り干しだいこん、はるさめ	水、だし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、酢、酒、鶏がらスープ、ナツメグ、こしょう	牛乳 牛乳 枝豆おにぎり	エネルギー 638 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 21.7 g カルシウム 284 mg	
6 ・ 20 木	ごはん ・鶏肉の味噌照り焼き 青菜の和え物 すまし汁	米、小麦粉、粉黒糖、油、米粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、淡色みそ、かつお節	こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、酒、食塩	牛乳 牛乳 豆乳マフィン	エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 18.8 g カルシウム 303 mg	
7 ・ 21 金	ごはん メロン ・麻婆豆腐 玉ねぎのカレー風味ソテー 野菜スープ	米、米粉、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、乾燥おから、淡色みそ	たまねぎ、メロン、キャベツ、にんじん、ねぎ、ピーマン、エリンギ	水、しょうゆ、鶏がらスープ、食塩、ベーキングパウダー、パセリ粉、カレー粉、こしょう	牛乳 牛乳 米粉ドーナツ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 19.2 g カルシウム 294 mg	
8 ・ 22 土	ごはん ・生揚げの中華風煮 にらのおひたし 味噌汁	米、米粉、マーマレード、油、砂糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(肩)小間、豆乳、淡色みそ、かつお節	もやし、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、にら、カットわかめ、にんにく(すりおろし)、干しいたけ、しょうが(すり)	だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 米粉の蒸しパン(マーマレード)	エネルギー 603 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 22.2 g カルシウム 330 mg	
11 ・ 25 火	ごはん ・凍豆腐と野菜の煮物 キャベツの炒め物 味噌汁	ゆで中華めん、米、砂糖、ごま油	鶏もも肉、ハム(卵不使用)、凍豆腐、淡色みそ	キャベツ、にんじん、だいこん、こまつな、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、切り干しだいこん、カットわかめ	だし汁、水、しょうゆ、酢、食塩、鶏がらスープ、麦茶(浸出液)、こしょう	牛乳 麦茶 冷やし中華	エネルギー 505 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 9.4 g カルシウム 150 mg	
12 ・ 26 水	ごはん ・豆腐のつくね焼き ほうれん草ときのこのソテー 味噌汁	さつまいも、米、白ごま、油、砂糖、米粉、小麦粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、淡色みそ、豆乳	ほうれん草、キャベツ、にんじん、しめじ、ホールコーン、たまねぎ、ひじき	だし汁、しょうゆ、水、鶏がらスープ、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 さつま芋のごま団子	エネルギー 659 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 25.4 g カルシウム 463 mg	
13 ・ 27 木	ごはん ・豚肉のスタミナ炒め きゅうりのごま和え 味噌汁	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、油、焼ふ、砂糖、ごま油、白ごま	牛乳、豚肉(肩)小間、淡色みそ、豚ひき肉	きゅうり、たまねぎ、こまつな、にんじん、にら、ホールコーン、しょうが(すりおろし)、にんにく(すりおろし)	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、カレー粉	牛乳 牛乳 サモサ	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 20.9 g カルシウム 243 mg	
14 ・ 31 月	ごはん メロン ・魚の立田揚げ バンサンスー 味噌汁	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	あじ、淡色みそ、食べる煮干し、きな粉	メロン、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、はるさめ、おろししょうが(汁)	麦茶(浸出液)、だし汁、しょうゆ、水、酢、本みりん、食塩	牛乳 麦茶 五平餅 煮干し	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 13.1 g カルシウム 178 mg	
17 ・ 31 月	豆カレーライス すいか ・トマトときゅうりのピクルス風	米、ソフトサラダ、砂糖、油	牛乳、だいたず水、煮、豚ひき肉	すいか、オレンジジュース100%、トマト、たまねぎ、グレープジュース100%、にんじん、きゅうり、かんでん	水、アレルゲンフリーカレーフレーク、酢、食塩、しょうゆ	牛乳 牛乳 ひまわり羹 ソフトサラダ	エネルギー 687 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 22.0 g カルシウム 252 mg	
28 ・ 31 月	ごはん メロン ・レバーにんにく風味揚げ もやしのおかか和え 味噌汁	米、オートミール、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、豚レバー、生揚げ、淡色みそ、かつお節	メロン、もやし、とうがん、ほうれん草、にんじん、レーズン、にんにく、しょうが	だし汁、水、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 オートミールクッキー	エネルギー 649 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 20.6 g カルシウム 271 mg	
29 ・ 31 月	ごはん ・鶏肉のさっぱり煮 胡麻酢和え すまし汁	米、まがりせんべい、砂糖、白ごま	鶏もも肉、食べる煮干し	りんごジュース100%、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、おろししょうが(汁)、カットわかめ	だし汁、水、酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 りんごジュース まがりせんべい 煮干し	エネルギー 421 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 4.2 g カルシウム 154 mg	
献立の平均栄養価		3才以上児 3才未満児	エネルギー592Kcal エネルギー 484Kcal	蛋白質 22.5g 蛋白質 19.1g	脂質 18.7g 脂質 16.4g	カルシウム 280mg カルシウム 275mg	鉄分 3mg 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。