

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	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			
1	葱塩豚丼 ・切干大根の和え物	米、小麦粉、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、淡色みそ、油揚げ	だし汁、水、酒、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、鶏がらスープ、食塩	牛乳 牛乳 りんご蒸しパン	エネルギー 578 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 15.8 g カルシウム 303 mg	
15	味噌汁						
2	ロールパン ・かぼちゃのグラタン	ロールパン、米、米粉、油、目清マヨドレ、白ごま、砂糖	豆乳、鶏もも肉、豚ひき肉、いわし(煮干し)	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、カットわかめ、しょうが(すりおろし)	牛乳 麦茶 炊き込みごはん 煮干し	エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 16.2 g カルシウム 201 mg	
16	野菜スティック(きゅうり) わかめスープ						
3	ごはん ・魚のムニエル	米、ソフトサラダ、砂糖、小麦粉、オリーブ油、油	あかうお、ツナ油、漬物、油揚げ、淡色みそ	ぶどうジュース、トマト、たまねぎ、しめじ、かんでん(粉)	牛乳 麦茶 グレープ羹 ソフトサラダ	エネルギー 464 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 9.9 g カルシウム 46 mg	
17	トマトときのこのマリネ 味噌汁						
4	ポークカレーライス りんご ひじきのサラダ	米、じゃがいも、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、にんじん、りんご、ごぼう、れんこん、きゅうり、キャベツ、ひじき	水、アレルゲンフリーカレーフレーク、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 牛乳 野菜チップス	エネルギー 585 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 18.4 g カルシウム 251 mg
5	ごはん ・麻婆茄子	米、米粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、きな粉、淡色みそ	なす、きゅうり、チンゲンサイ、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ	水、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、鶏がらスープ、食塩	牛乳 牛乳 きな粉の蒸しパン	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 19.2 g カルシウム 265 mg
19	酢の物 青梗菜のスープ						
7	五目うどん りんご さつま芋のレモン煮	ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、ブルーベリージャム	牛乳、鶏もも肉、豆乳、油揚げ	りんご、こまつな、にんじん、レモン果汁、干しいたけ	だし汁、水、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、食塩、パニラエッセンス	牛乳 牛乳 カップケーキ(ブルーベリー風味)	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15.5 g カルシウム 273 mg
8	ごはん ・豆腐と青菜の中華煮	米、スパゲティ、じゃがいも、油、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、鶏もも肉、ハム(卵不使用)、淡色みそ	にんじん、なめこ、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、切り干しだいこん、ピーマン	だし汁、水、ケチャップ、鶏がらスープ、食塩、しょうゆ、麦茶(浸出液)、こしょう	牛乳 麦茶 スパゲッティナポリタン	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 9.5 g カルシウム 91 mg
29	じゃが芋のソテー 味噌汁						
9	ごはん ・魚のかば焼き風	米、米粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、あじ、絹ごし豆腐、豆乳、豚ひき肉、淡色みそ	たまねぎ、きゅうり、ホールコーン、にんじん、なす	だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、酢、ケチャップ、ウスターソース、水、食塩、カレー粉	牛乳 牛乳 ☆茄子カレー蒸しパン☆	エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 18.4 g カルシウム 285 mg
23	きゅうりとコーンのサラダ 味噌汁						
10	ごはん ・鶏つくね	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、豆乳、だいたい水、油揚げ、淡色みそ、乾燥おから	にんじん、こまつな、たまねぎ、板こんにやく、いんげん、ひじき、しょうが	だし汁、水、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、食塩、シナモン	牛乳 牛乳 キャロットケーキ	エネルギー 717 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 24.1 g カルシウム 346 mg
24	五目豆 味噌汁						
11	ごはん 梨 ・豚肉の生姜焼き	さつまいも、米、油、砂糖、黒ごま	牛乳、豚肉(もも)、淡色みそ	ほうれんそう、なし、たまねぎ、もやし、にんじん、しょうが、カットわかめ、焼きのり	だし汁、しょうゆ、みりん、水	牛乳 牛乳 大学芋	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.0 g カルシウム 250 mg
25	ほうれん草の海苔和え 味噌汁						
12	ごはん ・生揚げの炒め物	米、油、砂糖、すりごま 白	生揚げ、豚肉(もも)、いわし(煮干し)、淡色みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、ひじき	だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩、麦茶(浸出液)、水	牛乳 麦茶 ひじきおにぎり 煮干し	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 12.8 g カルシウム 320 mg
26	切干し大根のサラダ 味噌汁						
14	ごはん 梨 じゃが芋のカントリー煮 キャベツの和え物 豆乳コーンスープ	米、じゃがいも、ピーファン、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豆乳、豚肉(肩)小間	なし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、もやし、きゅうり、ホールコーン	水、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、酢、鶏がらスープ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 牛乳 炒めピーファン	エネルギー 621 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 19.6 g カルシウム 238 mg
18	ごはん レバーの竜田揚げケチャップ和え ハムサラダ 味噌汁	米、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、豚レバー、豆乳、ハム(卵不使用)、生揚げ、淡色みそ	きゅうり、ほうれんそう、にんじん、かぼちゃ、おろししょうが	だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、食塩、鶏がらスープ	牛乳 牛乳 かぼちゃのケーキ	エネルギー 663 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 25.7 g カルシウム 236 mg

献立の平均栄養価 3才以上児 エネルギー575Kcal 蛋白質 21.7g 脂質 16.7g カルシウム 239mg 鉄分 3mg
3才未満児 エネルギー 467Kcal 蛋白質 18.5g 脂質 14.4g カルシウム 242mg 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。