

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。  
(今月は柿とかるかんです)

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 ごはん ・ 鶏肉の塩焼焼き 15 きのこの野菜炒め 木 味噌汁	米、粉黒糖、上新粉、小麦粉、油、塩麹	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、豆乳、淡色みそ	チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、しめじ、エリンギ、ねぎ、レーズン	だし汁、ベーキングパウダー、食塩、鶏がらスープ、しょうゆ	牛乳 牛乳 豆腐と黒糖のケーキ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 14.7 g カルシウム 293 mg
2 ロールパン 梨 ・ ほうれん草味噌グラタン 16 ☆にんじんラベ☆ 金 コーンスープ	ロールパン、米、さつまいも、米粉、油、日清マヨドレ、砂糖、黒ごま	牛乳(乳児のみ)、豆乳、鶏もも肉、淡色みそ	なし、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、ほうれんそう、レーズン	水、酢、酒、食塩、鶏がらスープ、パセリ粉、こしょう、麦茶(浸出液)	牛乳 麦茶 さつま芋ごはん	エネルギー 529 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 13.2 g カルシウム 68 mg
3 ごはん ・ 凍り豆腐と鶏肉の煮物 17 キャベツのお浸し 土 味噌汁	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、粉黒糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、凍り豆腐、淡色みそ、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、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 528 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 14.6 g カルシウム 297 mg
5 ごはん 梨 ・ 豚肉ときのこ炒め 19 れんこんのサラダ 月 春雨と豆腐のスープ	さつまいも、米、日清マヨドレ、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ツナ油漬缶	なし、たまねぎ、れんこん、にんじん、きゅうり、エリンギ、ねぎ、はるさめ	水、しょうゆ、鶏がらスープ、酒、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 ふかし芋	エネルギー 598 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.2 g カルシウム 233 mg
6 ごはん ・ タンドリーチキン 20 ほうれん草の炒め物 火 味噌汁	米、ゆで中華めん、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)、豆乳ヨーグルト、淡色みそ、凍り豆腐	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、にら、カットわかめ、おろしにんにく、おろししょうが、おおのり	だし汁、中濃ソース、ケチャップ、鶏がらスープ、食塩、カレー粉、パプリカ粉、こしょう	牛乳 牛乳 焼きそば	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.4 g カルシウム 241 mg
7 ごはん ・ 焼き魚 21 切干し大根の煮物 水 味噌汁	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、あじ、豆乳、生揚げ、淡色みそ	もやし、しらたき、かぼちゃ、にんじん、切り干しだいこん、レモン、きぬさや	だし汁、酒、ベーキングパウダー、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 かぼちゃケーキ	エネルギー 641 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 22.4 g カルシウム 341 mg
8 ごはん ・ ミートローフ 木 三色サラダ 味噌汁	米、上新粉、粉黒糖、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、淡色みそ	ブロッコリー、にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、カリフラワー、レーズン	だし汁、中濃ソース、ケチャップ、ココア(ビュアココア)、酢、しょうゆ、ベーキングパウダー、食塩、ナツメ	牛乳 牛乳 米粉のココアケーキ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.6 g カルシウム 327 mg
9 ポークカレーライス 柿 ・ 大根サラダ 23 金	米、じゃがいも、砂糖、アンパンマンせんべい、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉	オレンジジュース100%、たまねぎ、にんじん、かき、だいこん、きゅうり、かんでん(粉)	水、アレルゲンフリーカレーフレーク、酢、しょうゆ	牛乳 牛乳 オレンジ寒天 アンパンマンせんべい	エネルギー 605 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 19.2 g カルシウム 225 mg
10 ごはん ・ 生揚げのケチャップ炒め 24 小松菜の胡麻和え 土 味噌汁	米、砂糖、すりごま黒、油、片栗粉	牛乳(乳児のみ)、生揚げ、豚肉(もも)、淡色みそ	にんじん、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、しめじ、もやし、なめこ、ピーマン、カットわかめ	だし汁、水、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、麦茶(浸出液)	牛乳 麦茶 きのこごはん	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 14.0 g カルシウム 243 mg
12 ごはん 梨 ・ 豚肉の照り焼き 26 キャベツの炒め煮 月 味噌汁	米、上新粉、じゃがいも、砂糖、ながいも、甘納豆、油、米粉	牛乳、豚肉(肩)小間、淡色みそ、凍り豆腐	なし、キャベツ、たまねぎ、にんじん	だし汁、水、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 かるかん	エネルギー 659 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.6 g カルシウム 240 mg
13 ごはん ・ 炒り豆腐 27 白菜のおひたし 火 すまし汁	米、ポテトフレーク、油、日清マヨドレ、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、ベーコン(卵不使用)、かつお節	はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、ピーマン、ホールコーン、干しいたけ、カットわかめ	だし汁、水、ケチャップ、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 ☆ポテトピザ☆	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 20.4 g カルシウム 279 mg
14 けんちんうどん ・ 魚の味噌煮 28 ほうれん草の胡麻あえ 水	ゆでうどん、米、さといも、砂糖、すりごま 白、油	牛乳、さば、鶏もも肉、油揚げ、ツナ油漬缶、淡色みそ	ほうれんそう、ごぼう、にんじん、もやし、ねぎ、えのきたけ、板こんにゃく、おろししょうが(汁)	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 牛乳 炊き込みごはん	エネルギー 592 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 21.6 g カルシウム 269 mg
22 ビビンバ ひじききんぴら 木 味噌汁	米、上新粉、粉黒糖、砂糖、ごま油、油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、豆乳、淡色みそ	ほうれんそう、なす、しらたき、にんじん、もやし、たまねぎ、レーズン、ひじき、おろししょうが、おろしにんにく	だし汁、しょうゆ、みりん、ココア(ビュアココア)、ベーキングパウダー、酒、鶏がらスープ、水	牛乳 牛乳 米粉のココアケーキ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.5 g カルシウム 307 mg
29 ごはん 揚げレバーのソース煮 木 香りとえ 味噌汁	米、食パン、油、砂糖、片栗粉、焼ふ、白ごま、ごま油	牛乳、豚レバー、ツナ水煮缶、淡色みそ、豆乳	もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、いんげん	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、水	牛乳 牛乳 胡麻トースト	エネルギー 597 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 19.4 g カルシウム 265 mg
30 ごはん 柿 かぼちゃのシチュー 金 コールスローサラダ	米、小麦粉、アレルゲンフリーシチューフレーク、砂糖、油、日清マヨドレ	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、かき、にんじん	水、ベーキングパウダー、酢、食塩	牛乳 牛乳 かぼちゃのクッキー	エネルギー 632 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 19.4 g カルシウム 234 mg
31 ごはん 鶏肉の生姜焼き 土 三色サラダ 味噌汁	米、油、砂糖	牛乳(乳児のみ)、鶏もも肉、淡色みそ、油揚げ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、カリフラワー、しょうが	だし汁、水、しょうゆ、みりん、酢、麦茶(浸出液)	牛乳 麦茶 焼き味噌おにぎり	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 9.3 g カルシウム 53 mg

献立の平均栄養価 3才以上児 エネルギー577Kcal 蛋白質 21.9g 脂質 17.9g カルシウム 246mg 鉄分 3mg  
3才未満児 エネルギー 480Kcal 蛋白質 18.7g 脂質 16.0g カルシウム 250mg 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。