

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 火	ごはん みかん ・ 鶏肉の味噌照り焼き キャベツの胡麻和え すまし汁	さつまいも、米、砂糖、白ごま、焼ふ、油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、淡色みそ	みかん、キャベツ、にんじん、こまつな	だし汁、水、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 牛乳 スイートポテト	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 10.8 g カルシウム 280 mg
2 16 水	ごはん ・ 麻婆豆腐 もやしのナムル わかめスープ	米、ぎょうざの皮、砂糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ	りんご、もやし、ねぎ、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、レーズン、カットわかめ	水、しょうゆ、鶏がらスープ、食塩、酒、こしょう、シナモン	牛乳 牛乳 アップルパイ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 20.1 g カルシウム 278 mg
3 17 木	ごはん ・ 豚肉と野菜の甘酢炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁	米、砂糖、粉黒糖、片栗粉、油	牛乳、豆乳、豚肉(もも)、きな粉、淡色みそ	かぼちゃ、れんこん、にんじん、こまつな、えのきたけ、かんでんクック、干しいたけ	だし汁、水、しょうゆ、酢	牛乳 牛乳 豆乳プリン	エネルギー 565 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 14.3 g カルシウム 266 mg
4 18 金	ミートスパゲティ ・ ほうれん草のサラダ かぶのスープ りんご	スパゲティ、米、油、米粉、白ごま、砂糖	豚ひき肉、鶏もも肉、いわし(煮干し)	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、りんご、かぶ、ホールコーン、ピーマン	水、麦茶(浸出液)、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、鶏がらスープ、酢、食塩、パセリ粉、カレー粉、こしょう	牛乳 麦茶 カレーピラフ 煮干し	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 12.3 g カルシウム 200 mg
5 19 土	ごはん ・ 生揚げの中華風煮 れんこんのサラダ 味噌汁	米、米粉、砂糖、油、日清マヨドレ、すりごま 白、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、豆乳、淡色みそ	たまねぎ、れんこん、きゅうり、こまつな、にんじん、しめじ、りんごジャム、にんにく、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 米粉の蒸しパン(りんごジャム)	エネルギー 594 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 20.4 g カルシウム 359 mg
7 21 月	冬野菜カレーライス ・ キャベツのサラダ みかん	米、さつまいも、マカロニ、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ハム(卵不使用)、きな粉	みかん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん	水、アレルゲンフリーカレーフレーク、酢、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 マカロニの安倍川風	エネルギー 621 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.4 g カルシウム 278 mg
8 22 火	ロールパン ・ 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのソテー 春雨スープ	ロールパン、米、米粉、油	鶏もも肉、豚ひき肉、絹ごし豆腐	ブロッコリー、たまねぎ、ダイストマト缶詰、にんじん、こまつな、ピーマン、はるさめ	水、鶏がらスープ、酒、しょうゆ、食塩、麦茶(浸出液)、こしょう	牛乳 麦茶 チャーハン	エネルギー 522 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 14.5 g カルシウム 86 mg
9 23 水	ふりかけごはん ・ 魚のきのこあんかけ さつまいものレモン煮 すまし汁	米、さつまいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、黒ごま、焼ふ、片栗粉、白ごま、ゆかり	牛乳、あかうお、木綿豆腐、食べる煮干し	たまねぎ、えのきたけ、しめじ、レモン果汁、万能ねぎ、カットわかめ、あおのり	だし汁、水、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 ごまドーナツ	エネルギー 603 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 18.5 g カルシウム 325 mg
10 木	ごはん レバーの立田揚げ 甘酢和え 味噌汁	米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚レバー、豆乳、絹ごし豆腐、淡色みそ	キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、はるさめ、おろししょうが(汁)	だし汁、しょうゆ、酢、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 689 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 23.1 g カルシウム 262 mg
11 25 金	ごはん ・ 豚肉の韓国風焼き 小松菜のお浸し 味噌汁	干しうどん(ゆで)、米、白ごま、ごま油、油、砂糖	豚肉(もも)、生揚げ、鶏もも肉、淡色みそ、油揚げ、かつお節	こまつな、りんご、たまねぎ、だいこん、なめこ、もやし、ねぎ、ごぼう、にんじん、切り干しだいこん、おろししょうが、おろしに	だし汁、麦茶(浸出液)、しょうゆ、酒	牛乳 麦茶 味噌けんちんうどん	エネルギー 528 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 14.8 g カルシウム 210 mg
12 26 土	ごはん ・ 豚肉と大豆の味噌炒め じゃがいもの磯和え すまし汁	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、油	大豆水煮、豚肉(もも)、油揚げ、いわし(煮干し)、淡色みそ	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、ピーマン、しめじ、ひじき、しょうが、あおのり	だし汁、しょうゆ、酒、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 575 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 13.0 g カルシウム 155 mg
14 28 月	ごはん ・ 魚の唐揚げ 白菜のおかか和え 豚汁	米、食パン、油、片栗粉、日清マヨドレ	牛乳、あじ、豚肉(肩)小間、淡色みそ、油揚げ、かつお節	はくさい、だいこん、ホールコーン、にんじん、レモン、ねぎ、たまねぎ、ごぼう	だし汁、酒、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 コーンマヨトースト	エネルギー 623 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 19.4 g カルシウム 264 mg
24 木	ロールパン ・ 鶏肉の唐揚げ ほうれん草とツナの酢和え ポテトスープ	ロールパン、小麦粉、じゃがいも、油、砂糖、コーンスターチ、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ツナ水煮缶、豆乳ホイップクリーム	ほうれん草、いちご、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、おろししょうが(汁)	水、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)、鶏がらスープ、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 クリスマスいちごケーキ	エネルギー 633 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 28.5 g カルシウム 263 mg

献立の平均栄養価 3才以上児 エネルギー577Kcal 蛋白質 23.1g 脂質 16.8g カルシウム 248mg 鉄分 3mg
3才未満児 エネルギー 469Kcal 蛋白質 19.1g 脂質 14.4g カルシウム 245mg 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。