

献立表

日付	献立	10時おやつ	材 料 名				3時おやつ	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未満児
			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月	豚丼 きゅうりの酢の物 豆腐みそ汁 パナナ	牛乳	米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、きゅうり、たまねぎ、○かぼちゃ、にんじん、こまつな、えのきだけ、ねぎ、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳 かぼちゃスコーン	561.6(456.4) 20.1(17.2) 18.6(16.8) 1.8(1.3)
2火	食パン 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのマヨネーズ和え ミネストローネスープ 野菜ジュース	牛乳	食パン、○米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ、油、片栗粉、砂糖、○油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、○鶏ひき肉、豚ひき肉、あさり水煮缶、○油揚げ	野菜ジュース、ブロッコリー、トマトジュース缶、たまねぎ、にんじん、トマト、コーン缶、マーマレード、セロリ、○ごぼう、○にんじん、にんにく	○かつおだし汁、しょうゆ、洋風だしの素、○みりん、○しょうゆ、食塩、○酒、パセリ粉	牛乳 混ぜごはん	510.8(418.9) 22.7(19.7) 16.0(14.8) 2.1(1.7)
8月	ごはん 厚揚げのみそ炒め 中華風サラダ たまごスープ オレンジ	牛乳	○さつまいも、米、○砂糖、○米粉、ごま油、はるさめ、砂糖、片栗粉	○牛乳、○牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、○豆乳、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、○脱脂粉乳	オレンジ、にんじん、もやし、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、葉ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	牛乳 もちり スイートポテト	612.1(489.0) 21.5(18.0) 18.3(16.0) 1.6(1.3)
9火	コーンピラフ 鶏肉の照り焼き 粉ふき芋 キャベツとツナのサラダ きのこのスープ	牛乳	米、じゃがいも、○片栗粉、押麦、○無塩バター、砂糖、油、砂糖、バター	○牛乳、鶏もも肉、○牛乳、ツナ油漬缶、ベーコン、○きな粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきだけ、コーン(冷凍)、きゅうり、マッシュルーム缶、しめじ、グリーンピース(冷凍)、さやえんどう、あおのり	酢、しょうゆ、みりん、食塩、洋風だしの素、酒、こしょう	麦茶 牛乳もち ビスケット	521.0(446.9) 19.8(17.3) 12.9(12.8) 1.7(1.4)
10水	ごはん さばのみりん揚げ ほうれん草とささみの酢和え だいこんとなめこみそ汁 オレンジ	牛乳	米、○ロールパン、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、さば、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、ほうれん草、だいこん、○いちごジャム、なめこ、ねぎ、にんじん、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒	牛乳 ジャムサンド	577.8(459.2) 25.3(20.5) 19.1(16.9) 1.7(1.3)
11木	親子丼 白菜とわかめの酢あえ 豚汁 パナナ	牛乳	米、○小麦粉、押麦、○砂糖、○無塩バター、砂糖、○コーンフレーク、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、卵、鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、生揚げ、ちくわ、○卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、はくさい、たまねぎ、だいこん、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、○干しぶどう、カットわかめ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん	牛乳 かみかみクッキー	569.8(496.6) 21.1(19.4) 16.5(16.3) 1.6(1.3)
12金	さつま芋ごはん 鶏肉のごまみそ焼 こまつなのおかか和え ひじきの炒り煮 なすのみそ汁 ブチゼリー	牛乳	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、○砂糖、○油、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、凍り豆腐、かつお節	こまつな、なす、にんじん、ねぎ、しらたき、ひじき、グリーンピース(冷凍)、ごま	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 ココア蒸しパン	555.1(454.3) 25.3(21.8) 15.8(15.0) 2.4(1.8)
15月	ごはん イタリアンチキン ポテトサラダ 野菜スープ ヨーグルト	牛乳	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○無塩バター、○砂糖	○牛乳、○牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、チーズ、ハム、○卵、○脱脂粉乳	○かぼちゃ、にんじん、きゅうり、トマト、たまねぎ、しめじ、ほうれん草、コーン缶	食塩、洋風だしの素	牛乳 かぼちゃケーキ	583.2(470.2) 26.4(22.4) 17.2(15.9) 2.1(1.6)
16火	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根のサラダ はるさめスープ バナナ	牛乳	米、○米、油、はるさめ、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○チーズ、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、○かつお節	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ、にんにく、しょうが	酢、酒、しょうゆ、中華だしの素、○しょうゆ、食塩	牛乳 おかかチーズ おにぎり	598.0(472.7) 20.0(17.1) 16.9(15.3) 1.3(1.0)
17水	ひじきごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 豆腐となめこのみそ汁 ブチゼリー	牛乳	米、○小麦粉、○黒砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、さけ、○豆乳、木綿豆腐、鶏もも肉、鶏ひき肉、淡色みそ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ゼリー	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ、ひじき、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳 あずき蒸しパン	604.8(489.5) 29.7(24.0) 17.7(16.1) 2.4(1.8)
18木	ごはん 豚肉の柳川風煮物 きゅうりの酢の物 厚揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳	米、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(ロース)、卵、生揚げ、○ウインナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、○卵(黄)	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、ごぼう、えのきだけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、○パセリ粉	牛乳 ウインナーパイ	556.2(458.7) 22.6(19.5) 23.5(21.0) 2.4(1.8)
19金	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 もやしとわかめのナムル 大根の中華風スープ パナナ	牛乳	米、じゃがいも、○米、○さつまいも、片栗粉、油、ごま油、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、干しえび	バナナ、にんじん、だいこん、もやし、たまねぎ、しいたけ、ごま、カットわかめ、干ししいたけ、○ごま、ピーマン	ケチャップ、中濃ソース、酒、食塩、中華だしの素、○酒、しょうゆ、○食塩、こしょう	牛乳 さつま芋おにぎり	592.0(473.8) 20.1(17.7) 13.4(12.8) 1.7(1.3)
22月	ビーンズライス ひじきと枝豆のサラダ ヨーグルト和え	牛乳	米、押麦、砂糖、油、○砂糖、米粉	○牛乳、○牛乳、ヨーグルト(無糖)、蒸し大豆、豚ひき肉、ベーコン、○いわし(田作り)	たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、みかん缶、パイン缶、こまつな、コーン缶、えだまめ、干しぶどう、ひじき	ケチャップ、酢、○しょうゆ、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳 小魚 せんべい	542.0(433.6) 22.3(18.5) 15.7(14.4) 1.3(1.0)
23火	麦入りごはん れんこんつくね ごぼうのサラダ かぼちゃのみそ汁 バナナ	牛乳	米、○ビーフン、押麦、片栗粉、○油、油、砂糖、○砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、○豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	バナナ、かぼちゃ、○もやし、チンゲンサイ、ごぼう、にんじん、れんこん、たまねぎ、○にんじん、○にら、○たまねぎ、きゅうり、コーン缶、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ、酢、○酒、○中華だしの素、食塩、○カレー粉、○食塩	牛乳 ビーフン	572.5(460.4) 19.6(17.1) 15.8(14.6) 1.8(1.4)
24水	ごはん 揚げ魚のレモン風味 がんもと切り昆布の煮物 ほうれん草の豆腐すまし汁 フルーツジュース	牛乳	米、○焼ふ、○砂糖、○バター、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、かれない、木綿豆腐、がんもどき	フルーツジュース、ほうれん草、にんじん、えのきだけ、いんげん、刻みごんが、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酒	牛乳 お麩ラスク	576.0(478.1) 25.8(21.7) 17.6(16.9) 1.9(1.5)
25木	食パン かぼちゃのシチュー キャベツのツナレーズンサラダ バナナ	牛乳	食パン、○米、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、牛乳、鶏もも肉、○さけ、ツナ油漬缶、脱脂粉乳	バナナ、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、干しぶどう、○ごま、○焼きのり	酢、○食塩、食塩	牛乳 鮭おにぎり	586.4(482.1) 25.2(21.9) 16.2(15.4) 1.9(1.5)
26金	キッズピピンバ 中華和え ワンタンスープ グレープフルーツ	牛乳	○さつまいも、米、砂糖、はるさめ、ワンタンの皮、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、卵、豚ひき肉、かにかまぼこ	グレープフルーツ、にんじん、もやし、ほうれん草、きゅうり、ねぎ、ごま、カットわかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、食塩、中華だしの素、酒、こしょう	牛乳 蒸し芋	601.0(501.2) 20.9(18.7) 15.9(15.2) 1.9(1.6)
29月	シーフードピラフ 鶏肉のカレー風味 ブロッコリーとコーンのソテー コンソメスープ パナナ	牛乳	米、○米、無塩バター、○砂糖、○ごま油、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、しばえび、あさり水煮缶、○米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、えのきだけ、○ごま、にんにく、しょうが	ケチャップ、洋風だしの素、○みりん、しょうゆ、食塩、酒、カレー粉、パセリ粉	牛乳 みそ焼きおにぎり	520.9(419.2) 23.8(19.8) 9.2(9.7) 2.1(1.6)
30火	ごはん ミートローフ 添え野菜 スパサラダ 野菜の卵スープ	牛乳	米、さつまいも、○フランスパン、スパゲティ、マヨネーズ、パン粉、○砂糖、○粉糖	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○卵、卵、ハム、脱脂粉乳	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、ミックスベジタブル(冷凍)	ケチャップ、ウスターソース、食塩、洋風だしの素、ナツメグ、こしょう	牛乳 フレンチトースト	575.9(479.2) 22.7(19.8) 19.6(18.1) 2.2(1.7)
31水	ごはん かれないの南蛮漬け ほうれん草の納豆あえ 大根とあげの煮物風汁 パナナ	牛乳	米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、かれない、挽きわり納豆、生揚げ	バナナ、だいこん、こまつな、たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、万能ねぎ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳 紅茶スコーン	609.9(501.7) 23.4(20.8) 16.2(15.2) 1.7(1.3)

寒暖差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひととき鮮やかになり、外遊びの楽しい季節となりました。
 入園・進級をして1ヶ月が過ぎ、新しい生活にも少しずつ慣れてきた様子の子どもたち。
 給食を通して、食事は楽しいものであり、体にはもちろん心にもおいしいものであると子どもたちに感じてほしいと思っています。
 何よりも、子どもたち自ら食べたい！と感じるよう願っています。
【食べられる量で、楽しい食卓をのぞく工夫を♪】
 幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べものに戸惑ったり苦味を感じるなどで食べものを嫌いになることがあります。食べやすい味付けや盛り付け、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。
 最初は食べられる量で、『食べられた！』という達成感が次の食欲にもつながります。
 保育園では先生の声かけや、おともだちの食べている様子を横目で見ながら苦手なものにも挑戦する子どもたちも見えます♪

*事前に献立を確認し、保育園ではじめて口にすることがないようにお願いします。
 *都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

給与栄養目標量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	573(462) 22.9(20.2) 15.9(12.8) 1.6(1.5)
平均給与所要量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	571(467) 22.9(19.6) 16.6(15.5) 1.9(1.5)

