

給与栄養目標量	
エネルギー	たんぱく質
1~2歳 460kcal	18g
3~5歳 515kcal	20g

日	曜	午前補食 昼食 おやつ	献立名	材料名				エネルギー(kcal)
				血や肉になるもの	かや熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	たんぱく質(g) カルシウム(mg)
11	月	午前補食	牛乳	牛乳	米	オレンジ		523
		昼食	ご飯 / オレンジ のりノリひじき 豆腐の照り焼き のっぺい汁	米 豆腐 鶏肉	砂糖・酒・みりん・ごま・ごま油 小ねぎ	オレンジ ひじき・焼きのり 小ねぎ	塩・醤油 醤油	19.1
		おやつ	スパゲッティナポリタン	ウィンナー	食パン	スパゲッティ	人参・ごぼう・しいたけ・グリーンピース 玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト缶・ケチャップ	塩・醤油・だし(かつお節・昆布) 塩・ウスターソース
12	火	午前補食	牛乳	牛乳	米	オレンジ		540
		昼食	ほうとう風煮込みうどん 切干大根のナムル りんご	鶏肉・味噌 うどん	砂糖・ごま油	かぼちゃ・大根・人参・しめじ・長ねぎ 切干大根・ほうれん草 りんご	醤油・だし(かつお節・昆布) 醤油	18.3
		おやつ	手よかん せんべい	牛乳	牛乳	さつま芋・砂糖 塩せんべい・クラッカー	寒天	
13	水	午前補食	牛乳	牛乳	米・砂糖・ごま油・片栗粉	チンゲン菜・人参・玉ねぎ・しめじ	塩・醤油	526
		昼食	中華丼 もやしのマヨサラダ 中華スープ(豆腐・小ねぎ)	豚肉 豆腐	砂糖・マヨドレ	もやし・ホールコーン・人参・わかめ 小ねぎ	醤油・酢 鶏がら・醤油	20.8
		おやつ	和風きなこサンド	きなこ・あんこ・牛乳	食パン	バナナ	塩	184
14	木	午前補食	牛乳	牛乳	食パン	みかん		515
		昼食	食パン / みかん たらのタルタル風マヨ焼き キャベツの洋風煮	たら マヨドレ・サラダ油	サラダ油	玉ねぎ・青のり キャベツ・玉ねぎ・人参	塩 醤油・コンソメ	21.7
		おやつ	かぼちゃのポテージュ 鶏ごぼうご飯	牛乳 鶏肉	バター 米・酒・砂糖	ハチマキ 小ねぎ	塩・コンソメ 醤油	233
1	金	午前補食	牛乳	牛乳	米			518
		昼食	ご飯 厚揚げのすき焼き風煮 白菜のポン酢和え(レモン) みそ汁(ほうれん草・えのき)	厚揚げ・豚肉 かつお節	しらたき・酒・砂糖・みりん みりん	玉ねぎ・しょうが・人参・しめじ 白菜・人参・レモン果汁 ほうれん草・えのき	醤油 醤油・だし(かつお節・昆布) だし(かつお節・昆布)	19.7
		おやつ	にんじんゼリー クラッカー	ゼラチン クラッカー	砂糖	人参・りんごジュース・寒天		223
2	土	午前補食	牛乳	牛乳	米			491
		昼食	ごはん 豚肉の生姜焼き さやいんげんと人参のおかか和え みそ汁(玉ねぎ・ほうれん草)	豚肉 かつお節	酒・砂糖・サラダ油 砂糖・サラダ油	玉ねぎ・しょうが さやいんげん・人参 玉ねぎ・ほうれん草	醤油 醤油	19.5
		おやつ	せんべい / クラッカー	クラッカー	塩せんべい・クラッカー			195
もちつき	水	午前補食	牛乳	牛乳	米・もち米・砂糖	焼きのり	醤油・だし(かつお節・昆布)	519
		昼食	おもち(磯部・きなこ) 鶏肉の漬け焼き 小松菜のえのき和え 沢煮梅	鶏肉 鶏肉	酒・ごま・サラダ油 酒・砂糖	小ねぎ 小松菜・えのき 大根・人参・ごぼう・しいたけ・三つ葉・しょうが バナナ	醤油 醤油・だし(かつお節・昆布) 塩・醤油・だし(かつお節・昆布)	22.9
		おやつ	バナナ	バナナ	米粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油	かぼちゃ・レーズン		225

※毎回、献立と材料を確認の上、園で初めて食べることが無いようお願いいたします。
 ※ウィンナー・ハム・ちくわ・ミートボールは卵不使用の物を使用しています。
 ※行事や食材等の都合により変更することがございますのでご了承ください。
 ※お誕生会・イベント食はみんなで同じ食事をとりますのでアレルギーフリー食材を使用します。
 ※連絡帳に挟んであります「献立チェック表」にチェックをお願い致します。

日	曜	午前補食 昼食 おやつ	献立名	材料名				エネルギー(kcal)
				血や肉になるもの	かや熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	たんぱく質(g) カルシウム(mg)
4	月	午前補食	牛乳	牛乳	米	ごぼう・れんこん・人参		550
		昼食	根菜のカレー	豚肉	米・サラダ油・さつま芋・カレールウ・片栗粉	ごぼう・れんこん・人参		19.6
		おやつ	人参とキャベツのしらす和え オレンジ 大根もち	しらす	ごま・砂糖	人参・キャベツ オレンジ 大根・小ねぎ	塩・醤油・酢 塩・醤油・酢	255
5	火	午前補食	牛乳	牛乳	米			511
		昼食	鶏のさっぱり煮 ブロッコリーのおかか和え みそ汁(なめこ・長ねぎ)	鶏肉 かつお節	さつま芋・砂糖・酒	人参・たけのこ水蒸し・しめじ・さやいんげん ブロッコリー・人参	酢・醤油 醤油	20.7
		おやつ	みそ蒸しパン(米粉)	味噌	米粉・砂糖・ベーキングパウダー	なめこ・長ねぎ	だし汁(かつお節・昆布)	191
6	水	午前補食	牛乳	牛乳	米			534
		昼食	フランスパン / バナナ トマトグラタン 厚揚げともやしのソテー コンソメスープ(キャベツ・コーン)	鶏肉・チーズ 厚揚げ	フランスパン じゃが芋・オリーブ油・バター サラダ油	バナナ 玉ねぎ・ほうれん草・トマト缶・にんにく・青のり もやし・しめじ・さやいんげん キャベツ・ホールコーン	塩 塩・コンソメ 塩・醤油・コンソメ	20.1
		おやつ	里芋だんご	あんこ	里芋・片栗粉・ごま・サラダ油			294
7	木	午前補食	せんべい どんこつ風ラーメン	牛乳	塩せんべい	キャベツ・もやし・しいたけ・人参・小ねぎ・にんにく・しょうが	醤油・鶏がら	530
		昼食	豆腐サラダ りんご	豚肉・味噌・牛乳 豆腐・ツナ缶	中華麺・みりん・ごま・ごま油・片栗粉 砂糖・オリーブ油	わかめ・ホールコーン・玉ねぎ りんご	醤油・酢	20.4
		おやつ	しるくま風ヨーグルト コーンフレーク	あずき・ヨーグルト	砂糖	みかん缶・もも缶・パイナップル缶 コーンフレーク		216
8	金	午前補食	牛乳	牛乳	米・酒	かぶの葉	塩・醤油	501
		昼食	菜めし さばの塩焼き こんにゃくとれんこんの金平 みそ汁(かぼちゃ・かぶ)	さば	こんにゃく・ごま・サラダ油・砂糖・みりん	大根 れんこん・人参・しめじ かぼちゃ・かぶ	塩・醤油 醤油 だし汁(かつお節・昆布)	19.2
		おやつ	レモンラスク	味噌	食パン・バター・砂糖	レモン果汁		177
9	土	午前補食	牛乳	牛乳	米			534
		昼食	高野豆腐のかば焼き丼 ほうれん草と人参のしらす和え みそ汁(油揚げ・玉ねぎ)	高野豆腐 しらす	片栗粉・サラダ油・砂糖・みりん ごま・砂糖	小ねぎ ほうれん草・人参	醤油・だし汁(かつお節・昆布) 醤油 だし汁(かつお節・昆布)	20.1
		おやつ	せんべい / クラッカー	クラッカー	塩せんべい・クラッカー			294
誕生会	誕生会	午前補食	牛乳	牛乳	米	人参・焼きのり・グリーンピース		547
		昼食	雪だるまライス ビーフシチュー コールスローサラダ オレンジ	牛肉	米粉・サラダ油・バター 砂糖・オリーブ油	玉ねぎ・人参・グリーンピース・トマト缶・ぶどうジュース キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン オレンジ	塩・ウスターソース・鶏がら 塩・酢	18.9
		おやつ	誕生会ケーキ(ショートケーキ)	ヨーグルト	米粉・砂糖・ベーキングパウダー・コーン スターチ・粉糖・サラダ油	かぼちゃ・いちご・いちごジャム		247
クリスマス	クリスマス	午前補食	牛乳	牛乳	米・オリーブ油	人参・玉ねぎ・にんにく・青のり	コンソメ	557
		昼食	リース型ガーリックライス ローストチキン ブロッコリーと豆腐の韓国風サラダ コンソメスープ	鶏肉 豆腐	みりん 砂糖・ごま・ごま油	しょうが・にんにく ブロッコリー・焼きのり シチュールウ	塩・醤油 醤油・酢・鶏がら・オイスターソース コンソメ	20.1
		おやつ	クリスマスケーキ	牛乳	米粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油 さつま芋・粉糖	ほうれん草		223
もちつき	水	午前補食	牛乳	牛乳	米・もち米・砂糖	焼きのり	醤油・だし(かつお節・昆布)	519
		昼食	おもち(磯部・きなこ) 鶏肉の漬け焼き 小松菜のえのき和え 沢煮梅	鶏肉 鶏肉	酒・ごま・サラダ油 酒・砂糖	小ねぎ 小松菜・えのき 大根・人参・ごぼう・しいたけ・三つ葉・しょうが バナナ	醤油 醤油・だし(かつお節・昆布) 塩・醤油・だし(かつお節・昆布)	22.9
		おやつ	バナナ	バナナ	米粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油	いちごジャム	酢	225