

| 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) たんぱく質(g) カルシウム(mg) |
|------|---|-------------------|---|----------------|---|--|--|--------------------------------------|
| | | | | 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 | |
| 11 | 月 | 午前補食 | 牛乳 | 牛乳 | 米 | オレンジ | | 523 |
| 25 | | 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 | 豆腐 鶏肉 | 砂糖・酒・みりん・ごま・ごま油 片栗粉・サラダ油・みりん・酒・砂糖・マヨドレ | 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 |
| 26 | | 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 | 218 |
| 13 | 水 | 午前補食 | 牛乳 | 牛乳 | 米 | オレンジ | | 526 |
| 27 | | 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 | 米・砂糖・ごま油・片栗粉 砂糖・マヨドレ | チンゲン菜・人参・玉ねぎ・しめじ もやし・ホールコーン・人参・わかめ 小ねぎ | 塩・醤油 醤油・酢 鶏がら・醤油 | 20.8 |
| | | おやつ | 和風きなこサンド | 豆腐 | 食パン | きなこ・あんこ・牛乳 | バナナ | 塩 |
| 14 | 木 | 午前補食 | 牛乳 | 牛乳 | 米 | オレンジ | | 515 |
| 28 | | 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 かぼちゃのポタージュ | たら | 食パン マヨドレ・サラダ油 サラダ油 バター | みかん 玉ねぎ・青のり キャベツ・玉ねぎ・人参 かぼちゃ・玉ねぎ | 塩 醤油・コンソメ 塩・コンソメ | 21.7 |
| | | おやつ | 鶏ごぼうご飯 | 鶏肉 | 米・酒・砂糖 | | ごぼう・人参・グリーンピース | 醤油 |
| 1 | 金 | 午前補食 | 牛乳 | 牛乳 | 米 | オレンジ | | 518 |
| 15 | | 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 | 味噌 ゼラチン | 砂糖 クラッカー | 人参・りんごジュース・寒天 | | 223 |
| 2 | 土 | 午前補食 | 牛乳 | 牛乳 | 米 | オレンジ | | 491 |
| 16 | | 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) せんべい / クラッカー | 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 | おもち(磯部・きなこ) | きなこ | 米・もち米・砂糖 | | | |
| もちつき | 水 | 午前補食 | 牛乳 | 牛乳 | 米 | オレンジ | | 519 |
| | | 昼食 | 鶏肉の漬け焼き 小松菜のえのき和え 沢煮梅 | 鶏肉 | 酒・ごま・サラダ油 酒・砂糖 酒 | 焼きのり 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・だし(かつお節・昆布) 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 |
| Ω | | おやつ | 誕生日ケーキ(かぼちゃ・レーズン) | 牛乳 | 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) たんぱく質(g) カルシウム(mg) |
|-------|---|-------------------|---|--------------------|---|---|--|--------------------------------------|
| | | | | 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 | |
| 4 | 月 | 午前補食 | 牛乳 | 牛乳 | 米 | オレンジ | | 550 |
| 18 | | 昼食 | 根菜のカレー 人参とキャベツのしらす和え オレンジ | 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 人参・キャベツ オレンジ | 塩・醤油・酢 塩・醤油・酢 | 19.6 |
| | | おやつ | 大根もち | 干しえび | 米粉・ごま油 | | 大根・小ねぎ | 塩・醤油・酢 |
| 5 | 火 | 午前補食 | 牛乳 | 牛乳 | 米 | オレンジ | | 511 |
| 19 | | 昼食 | ご飯 鶏のさつぱり煮 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 | 米 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) |
| 6 | 水 | 午前補食 | 牛乳 | 牛乳 | 米 | オレンジ | | 534 |
| 20 | | 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 | | | |
| 7 | 木 | 午前補食 | 牛乳 | 牛乳 | 米 | オレンジ | | 530 |
| 21 | | 昼食 | せんべい どんこつ風ラーメン 豆腐サラダ りんご | 豚肉・味噌・牛乳 豆腐・ツナ缶 | 塩せんべい 中華麺・みりん・ごま・ごま油・片栗粉 砂糖・オリーブ油 | キャベツ・もやし・しいたけ・人参・小ねぎ・にんにく・しょうが わかめ・ホールコーン・玉ねぎ りんご | 醤油・鶏がら 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 コーンフレーク | | みかん缶・もも缶・パイナップル缶 | |
| 8 | 金 | 午前補食 | 牛乳 | 牛乳 | 米 | オレンジ | | 501 |
| 22 | | 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) レモンラスク | さば | 米・酒 こんにゃく・ごま・サラダ油・砂糖・みりん | かぶの葉 大根 れんこん・人参・しめじ かぼちゃ・かぶ レモン果汁 | 塩・醤油 塩・醤油 醤油 | 19.2 |
| 冬至 | | おやつ | | 味噌 | 食パン・バター・砂糖 | | | だし汁(かつお節・昆布) |
| 9 | 土 | 午前補食 | 牛乳 | 牛乳 | 米 | オレンジ | | 534 |
| 23 | | 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 | 20.1 |
| | | おやつ | せんべい / クラッカー | | 塩せんべい・クラッカー | | | |
| 誕生日 | ☺ | 午前補食 | 牛乳 | 牛乳 | 米 | オレンジ | | 547 |
| | | 昼食 | 雪だるまライス ビーフシチュー コールスロースラダ オレンジ | 牛肉 | 米粉・サラダ油・バター 砂糖・オリーブ油 | 人参・焼きのり・グリーンピース 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 | 誕生日ケーキ(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 | |
| クリスマス | 🎄 | 午前補食 | 牛乳 | 牛乳 | 米 | オレンジ | | 557 |
| | | 昼食 | リース型ガリックライス 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 | 米・オリーブ油 みりん 砂糖・ごま・ごま油 | 人参・玉ねぎ・にんにく・青のり しょうが・にんにく ブロッコリー・焼きのり シチュールウ | コンソメ 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 | |
| もちつき | 水 | 午前補食 | 牛乳 | 牛乳 | 米 | オレンジ | | 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 | きなこ 鶏肉 | 米・もち米・砂糖 酒・ごま・サラダ油 酒・砂糖 酒 | 焼きのり 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・だし(かつお節・昆布) 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 |
| Ω | | おやつ | 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 |