

献立表

| 日付 | 献立 | エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児 | 材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ) | | | | 10時おやつ | 3時おやつ | |
|----------|---|--|---|---|---|--|--------|----------------|--|
| | | | 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 | | | |
| 01 金 | きのこ山菜うどん、果物 (みかん) | 520.8(435.2) 21.4(18.3) 15.7(14.1) 3.0(2.5) | うどん、○もち米、○米、○砂糖、○ごま油 | ○牛乳、鶏肉、かまぼこ、○豚肉、◎牛乳 | みかん、山菜ミックス、にんじん、○にんじん、なめこ、ねぎ、○だけのこ、ごぼう、○椎茸 | だし汁、しょうゆ、みりん、○みりん、○しょうゆ、食塩、○食塩 | 牛乳 | 中華おこわ、牛乳 | |
| 02 土 | ごはん、味噌汁(なめこ・わかめ)、ポークチャップ、ブロッコリー添え、ポテトサラダ、果物(バナナ) | 629.6(537.9) 21.4(19.0) 24.1(21.3) 1.5(1.2) | 米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、バター、砂糖 | ○牛乳、豚肉、みそ、魚肉ソーセージ、煮干し、豚肉、◎牛乳 | バナナ、玉ねぎ、ブロッコリー、なめこ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、ねぎ、わかめ | ケチャップ、ワイン、酢、ソース、食塩、こしょう | 牛乳 | クッキー、牛乳 | |
| 05 火 | 麦ごはん、味噌汁(わかめ・麩)、さばの塩焼き、磯あえ添え、里芋の磯炊き、果物(柿) | 569.8(477.7) 23.2(19.5) 17.3(15.1) 2.0(1.7) | 米、里いも、○コーンフレーク、麦、麩、砂糖 | ○牛乳、さば、みそ、豚肉、煮干し、◎牛乳、さば | 柿、もやし、ほうれん草、○バナナ、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、ひじき、わかめ、のり | しょうゆ、酒、みりん、食塩 | 牛乳 | コーンフレーク、牛乳 | |
| 06 水 | 麦ごはん、味噌汁(なめこ・豆腐)、干草焼き、ミニトマト添え、納豆サラダ、果物(りんご) | 551.9(469.2) 22.6(19.4) 18.7(16.5) 1.7(1.4) | 米、麦、○油、砂糖、○片栗粉 | ○牛乳、卵、豆腐、納豆、みそ、ハム、竹輪、煮干し、かつお節、◎牛乳 | りんご、○かぼちゃ、もやし、ミニトマト、ほうれん草、にんじん、なめこ、ねぎ、きゅうり、椎茸 | しょうゆ、酒、食塩、○食塩 | 牛乳 | フライドパン、パンキン、牛乳 | |
| 07 木 | 麦ごはん、角切り野菜のスープ、豆腐ハンバーグ、トマト添え、小松菜とあげのさっと煮、果物(ラフランス) | 596.3(490.9) 24.3(20.3) 20.6(17.7) 2.2(1.7) | 米、○パン、麦、パン粉、○マヨネーズ | ○牛乳、ひき肉(牛・豚)、豆腐、ベーコン、卵、大豆、油揚げ、○しらす、○チーズ、◎牛乳 | 西洋梨、小松菜、キャベツ、玉ねぎ、ミニトマト、にんじん、ブロッコリー、しめじ、セロリ、パセリ、○青のり | だし汁、ケチャップ、みりん、しょうゆ、酒、ソース、コンソメ、食塩、ナツメグ、こしょう | 牛乳 | じゃこパン、牛乳 | |
| 08 金 | チャーハン、中華スープ(エノキ・青菜)、羽衣シウマイ、トマトキャベツ添え、果物(バナナ) | 610.4(516.0) 24.1(20.7) 19.3(17.0) 2.4(1.9) | ○さつまいも、米、焼売の皮、麦、片栗粉、ごま油、砂糖 | ○牛乳、豚肉、鶏肉、卵、ベーコン、◎牛乳 | バナナ、キャベツ、ミニトマト、玉ねぎ、チンゲン菜、えのき茸、ねぎ、にんじん、しょうが | しょうゆ、中華だし、酒、食塩、こしょう | 牛乳 | ふかしいも、牛乳 | |
| 09 土 | 納豆寿司、鶏汁、さつま芋の甘煮、果物(バナナ) | 592.9(556.8) 24.9(22.2) 13.9(15.6) 2.4(2.1) | 米、さつまいも、じゃがいも、砂糖 | ○牛乳、納豆、鶏肉、豆腐、かつお節、◎牛乳 | バナナ、ねぎ、ごぼう、にんじん、のり | しょうゆ、酢、酒、食塩 | 牛乳 | クッキー、牛乳 | |
| 11 月 | かしわ飯、かまぼことみつばのすまし汁、マカロニサラダ、レバーのかりん揚げ、果物(バナナ) | 582.1(505.5) 23.5(21.4) 17.1(15.4) 2.5(2.1) | 米、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、ごま油 | ○牛乳、鶏レバー、鶏肉、かまぼこ、ハム、◎牛乳 | バナナ、にんじん、○バナナ、きゅうり、ごぼう、○りんご、とうもろこし、えのき茸、○いちご、サラダ菜、三つ葉、しょうが、のり | だし汁、だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、こしょう | 牛乳 | フルーツポンチ、牛乳 | |
| 12 火 | ごはん、味噌汁(小松菜・麩)、タラフライ、ミニトマトブロッコリー添え、大根のそぼろ煮、果物(なし) | 622.5(524.7) 25.1(21.2) 16.8(15.0) 1.8(1.5) | 米、○米、油、パン粉、小麦粉、片栗粉、麩、砂糖 | ○牛乳、たら、鶏肉、みそ、煮干し、◎牛乳、たら | 梨、大根、ミニトマト、ブロッコリー、小松菜、玉ねぎ、にんじん、ねぎ | ソース、しょうゆ、食塩、こしょう | 牛乳 | ゆかりわかめおにぎり、牛乳 | |
| 13 水 | しらすわかめごはん、芋煮、ほうれん草と菊のナムル、ジョア(マスカット) | 625.3(562.5) 26.9(24.1) 16.1(14.9) 2.6(2.1) | 里いも、米、○小麦粉、○黒糖、麦、砂糖、ごま、ごま油、○ごま | ○牛乳、牛肉、しらす、○卵、○くるみ、◎牛乳 | ジョア(マスカット)、ほうれん草、もやし、こんにゃく、ねぎ、しめじ、ごぼう、菊 | しょうゆ、酒、酢、○しょうゆ | 牛乳 | がんづき、牛乳 | |
| 14 木 | チキンカレー、海草サラダ、果物(バナナ) | 591.7(509.9) 25.1(21.9) 16.9(15.1) 2.3(1.9) | 米、じゃがいも、麦、油 | ○牛乳、○ソファール 元気ヨーグルト、鶏肉、大豆、かまぼこ、◎牛乳 | バナナ、玉ねぎ、もやし、にんじん、しめじ、とうもろこし、きゅうり、ピーマン、わかめ、海草サラダ、ニンニク | ドレッシング | 牛乳 | 元気ヨーグルト、牛乳 | |
| 15 金 | ケチャップライス、味噌汁(もずく・豆腐)、チーズオムレツ、ブロッコリー添え、果物(みかん) | 518.9(452.9) 23.1(20.1) 20.3(17.8) 1.9(1.7) | 米、麦、油、バター、砂糖 | ○牛乳、◎牛乳、卵、鶏肉、豆腐、チーズ、みそ、牛乳、煮干し | みかん、玉ねぎ、ブロッコリー、もずく、にんじん、ピーマン、ねぎ | ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう | 牛乳 | 牛乳、せんべい | |
| 18 月 | 麦ごはん、みそ汁(かぶ)、さけの照り焼き、ブロッコリー添え、すき昆布煮物、果物(ラフランス) | 556.5(470.1) 25.0(20.9) 13.1(11.9) 2.1(1.7) | 米、○小麦粉、じゃがいも、麦、砂糖、○山いも | ○牛乳、鮭、みそ、豚肉、○魚肉ソーセージ、油揚げ、煮干し、○さくらえび、◎牛乳、鮭 | 西洋梨、かぶ、こんにゃく、ブロッコリー、にんじん、○ねぎ、まい茸、かぶ、昆布、○のり、○青のり | ○ソース、しょうゆ、みりん、酒 | 牛乳 | どんどん焼き、牛乳 | |
| 19 火 | 五分つきごはん、ミネストローネ、ほうれん草のキッシュ風、れんこんのきんぴら、果物(なし) | 584.2(537.2) 22.7(21.4) 23.5(22.9) 1.8(1.5) | 米、じゃがいも、○砂糖、マカロニ、砂糖、ごま油 | ○牛乳、卵、豚肉、ベーコン、鶏肉、チーズ、生クリーム、牛乳、大豆、◎牛乳 | 梨、れんこん、ほうれん草、トマト、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、○みかん、つきこんにゃく、トマト、セロリ、○アガー | しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう、ナツメグ | 牛乳 | 牛乳かんでん、麦茶 | |
| 20 水 | 麦ごはん、雑煮、果物(みかん) | 569.7(474.3) 21.2(18.2) 19.8(17.4) 2.4(2.0) | 米、○小麦粉、麦、○オリーブ油、○砂糖 | ○牛乳、鶏肉、○ウインナー、○チーズ、◎牛乳 | みかん、大根、ぜんまい、こんにゃく、にんじん、ごぼう、○玉ねぎ、ねぎ、せり、○ピーマン、○とうもろこし、○ニンニク | だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、食塩、○食塩、○しょうゆ、○パセリ粉、○パシル粉、○こしょう | 牛乳 | 手作りピザ、牛乳 | |
| 21 木 | ロールパン、いちごジャム、手羽元と押し麦の煮込み、ごぼうサラダ、果物(バナナ) | 659.0(581.4) 26.5(22.0) 22.7(20.1) 1.6(1.4) | パン、○さつまいも、麦、○砂糖、マヨネーズ、ごま、バター、砂糖 | ○牛乳、鶏肉、鶏肉、◎牛乳 | バナナ、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、イチゴジャム、セロリ、さやいんげん | ワイン、酢、しょうゆ、食塩、○食塩、こしょう | 牛乳 | 芋ようかん、牛乳 | |
| 22 金 | 麦ごはん、みそ汁(とうふ・わかめ)、赤魚の揚げおろし煮、マセドアンサラダ、果物(りんご) | 645.7(541.5) 23.9(20.0) 22.5(19.5) 1.6(1.3) | 米、○小麦粉、じゃがいも、○油、○三温糖、麦、片栗粉、○ごま、油、マヨネーズ、砂糖、三温糖 | ○牛乳、赤魚、豆腐、みそ、大豆、煮干し、かつお節、赤魚、◎牛乳 | りんご、大根、きゅうり、とうもろこし、ピーマン、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、わかめ、ねぎ、ニンニク | だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、○食塩、食塩、こしょう | 牛乳 | 白ごまクッキー、牛乳 | |
| 25 月 | 麦ごはん、味噌汁(玉ねぎ・わかめ)、炒り鶏、ひじきとキャベツのサラダ、果物(柿) | 661.7(556.1) 22.9(19.7) 21.9(19.1) 1.9(1.6) | 米、じゃがいも、○砂糖、麦、マヨネーズ、砂糖 | ○牛乳、鶏肉、みそ、○卵、ツナ、煮干し、◎牛乳 | ○りんご、柿、玉ねぎ、キャベツ、こんにゃく、○だけのこ、ごぼう、とうもろこし、にんじん、○レモン、ひじき、椎茸、わかめ | しょうゆ、酒、食塩、○シナモン、こしょう | 牛乳 | アップルパイ、牛乳 | |
| 26 火 | 焼きそば、さつま芋スティック、果物(みかん) | 641.0(531.3) 18.9(16.3) 19.4(17.0) 2.0(1.7) | 焼きそばめん、さつまいも、○米、油 | ○牛乳、豚肉、◎牛乳 | みかん、キャベツ、もやし、玉ねぎ、にんじん、○昆布、○のり、○青のり | ソース、食塩 | 牛乳 | おにぎり(昆布)、牛乳 | |
| 27 水 | ごはん、味噌汁(大根・油揚げ)、スクランブルエッグ、ブロッコリー添え、チリコンカン、果物(キウイ未バナナ) | 557.8(509.7) 24.2(21.3) 21.9(19.1) 1.8(1.6) | 米、麦、バター、油、砂糖、小麦粉 | ○牛乳、卵、大豆、ひき肉(牛・豚)、みそ、ベーコン、油揚げ、煮干し、◎牛乳 | キウイ、玉ねぎ、大根、トマト、ブロッコリー、にんじん、グリーンピース、ニンニク、バナナ | ケチャップ、ソース、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉、パセリ粉、ナツメグ、こしょう | 牛乳 | せんべい、牛乳 | |
| 28 木 | 五分つきごはん、味噌汁(あおさ・じゃが)、かじきのから揚げ、ミニトマト添え、冷伴三絲、果物(柿) | 607.5(510.5) 24.4(20.5) 17.5(15.3) 1.4(1.2) | 米、じゃがいも、○白玉粉、○上新粉、春雨、片栗粉、○砂糖、油、砂糖、ごま油、ごま | ○牛乳、かじき、○豆腐、みそ、ハム、卵、○きな粉、煮干し、◎牛乳、かじき | 柿、きゅうり、ミニトマト、にんじん、しょうが、あおさ | 酒、しょうゆ、酢、食塩、○食塩 | 牛乳 | きなこ団子、牛乳 | |
| 29 金 | ごはん、きのこ汁、豚肉のカレーチーズピカタ、ミニトマトブロッコリー添え、ポテトサラダ、果物(みかん) | 603.2(518.6) 27.2(24.1) 20.4(18.4) 2.0(1.7) | 米、○たこ焼き、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉 | ○牛乳、豚肉、豆腐、卵、みそ、魚肉ソーセージ、油揚げ、チーズ、かつお節、豚肉、◎牛乳 | みかん、ミニトマト、ブロッコリー、にんじん、なめこ、エリンギ、ごぼう、きゅうり、えのき茸、ねぎ、○青のり | ○ソース、ケチャップ、酢、食塩、カレー粉、パセリ粉、こしょう | 牛乳 | たこ焼き、牛乳 | |
| 30 土 | 焼きうどん、肉団子のスープ、果物(バナナ) | 525.4(430.4) 22.0(18.5) 19.0(16.7) 2.5(2.0) | うどん、片栗粉、油 | ○牛乳、鶏肉、豚肉、豚肉、豆腐、◎牛乳 | バナナ、玉ねぎ、キャベツ、チンゲン菜、にんじん、椎茸、しょうが、○青のり | しょうゆ、みりん、酒、中華だし、食塩、和風だし | 牛乳 | せんべい、牛乳 | |
| 1日の摂取目標量 | | 1275(925) 52(37) 35(25) 4.3(3.3) | 給食とおやつを食べた場合、3～5歳児では1日の栄養量の48%を園でとることになります。0～2歳児(3歳未満児)では1日の栄養量の50%を園でとることになります。内容は変更になる場合がございます。 | | | | | | |