

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 | | | |
| 02月 | 五分つきごはん、味噌汁(もずく・ねぎ)、ぶりの照り焼き、磯あえ、かぼちゃのそぼろあんかけ、果物(バナナ) | 630.7(495.9) 26.0(20.8) 20.2(16.4) 1.4(1.1) | 米、砂糖、片栗粉、油 | ◎牛乳、ぶり、鶏肉、みそ、煮干し、◎牛乳、ぶり | バナナ、かぼちゃ、もやし、もずく、小松菜、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、のり、しょうが | しょうゆ、みりん、酒 | 牛乳 チーズドッグ、牛乳 | | |
| 03火 | 麦ごはん、味噌汁(キャベツ・ネギ)、ポテト入りオムレツ、ミニトマト添え、納豆サラダ、果物(りんご) | 580.1(491.7) 25.1(21.4) 20.6(18.0) 2.4(2.0) | 米、◎小麦粉、じゃがいも、麦、バター | ◎牛乳、卵、納豆、牛乳、みそ、◎鶏肉、チーズ、ハム、ベーコン、煮干し、かつお節、◎牛乳 | りんご、もやし、ミニトマト、ほうれん草、キャベツ、ピーマン、ねぎ、きゅうり、にんじん、◎にんじん、◎ごぼう、◎ねぎ、◎まい茸 | ケチャップ、◎しょうゆ、しょうゆ、◎食塩、食塩、こしょう | 牛乳 ひつつみ(岩手郷土料理)、牛乳 | | |
| 04水 | ごはん、味噌汁(えのき・麩)、肉豆腐の卵とじ、じゃこ和え、果物(いちご) | 535.5(450.2) 25.5(21.6) 16.3(14.5) 1.9(1.6) | 米、◎砂糖、砂糖、麩 | ◎牛乳、卵、豆腐、牛肉、みそ、しらす、煮干し、◎牛乳 | いちご、◎オレンジジュース、もやし、ほうれん草、◎いちご、にんじん、ねぎ、こんにゃく、しめじ、えのき茸、◎キウイ、◎桃、◎アガー | しょうゆ、酒 | 牛乳 オレンジゼリー、牛乳 | | |
| 05木 | 五目おこわ、卵スープ、レバーのかりん揚げ、ポテトサラダ、果物(みかん) | 676.7(577.2) 24.2(21.8) 18.7(16.7) 2.5(2.1) | もち米、じゃがいも、◎小麦粉、◎砂糖、しらす、マヨネーズ、片栗粉、◎バター、砂糖、油 | ◎牛乳、鶏レバー、鶏肉、◎栗、卵、魚肉ソーセージ、油揚げ、◎牛乳 | みかん、◎りんご、にんじん、えのき茸、◎レモン、きゅうり、ごぼう、レタス、ねぎ、椎茸、しょうが | しょうゆ、だし汁、酒、みりん、中華だし、酢、食塩、こしょう | 牛乳 りんごどりの蒸しパン、牛乳 | | |
| 06金 | ロールパン、クリームシチュー、かぶときゅうりのサラダ、果物(オレンジ) | 543.1(494.7) 23.5(21.1) 17.4(16.3) 2.1(1.9) | パン、じゃがいも、◎白玉粉、◎上新粉、◎砂糖、小麦粉、バター、◎片栗粉、砂糖 | ◎牛乳、鶏肉、牛乳、◎豆腐、◎牛乳 | 玉ねぎ、オレンジ、かぶ、にんじん、きゅうり、しめじ、グリーンピース | ◎しょうゆ、酢、コンソメ、食塩 | 牛乳 みたらし団子、牛乳 | | |
| 07土 | 鶏照り丼、味噌汁(ぶりのり・豆腐)、ごぼうサラダ、果物(バナナ) | 516.2(458.5) 23.9(20.8) 15.5(14.0) 1.2(1.1) | 米、麦、ごま、砂糖 | ◎牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、煮干し、◎牛乳 | バナナ、ごぼう、にんじん、ねぎ、のり、ぶりのり | しょうゆ、酒、酢、みりん | 牛乳 せんべい、牛乳 | | |
| 09月 | ごはん、味噌汁(小松菜・高野豆腐)、松風焼き、ミニトマトブロック添え、かぼちゃのナッツサラダ、果物(みかん) | 638.0(527.2) 25.1(21.3) 18.1(15.6) 1.7(1.4) | 米、◎小麦粉、マヨネーズ、パン粉、◎山いも、砂糖 | ◎牛乳、鶏肉、卵、みそ、◎魚肉ソーセージ、凍り豆腐、アーモンド、煮干し、◎さくらえび、◎牛乳 | みかん、かぼちゃ、玉ねぎ、ミニトマト、ブロック添え、きゅうり、小松菜、◎ねぎ、えのき茸、干しぶどう、◎のり、◎青のり | ◎ソース、酒、みりん、食塩、こしょう | 牛乳 ふかしいも、牛乳 | | |
| 10火 | ごはん、中華風コーンスープ、春巻き、ミニトマト添え、おかかあえ、果物(バナナ) | 610.0(515.7) 22.0(18.9) 16.5(14.8) 1.2(1.0) | ◎さつまいも、米、春巻の皮、春雨、油、片栗粉、ごま油 | ◎牛乳、豚肉、鶏むね肉、豆腐、卵、かつお節、◎牛乳 | バナナ、ほうれん草、もやし、ミニトマト、とうもろこし、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、にら、ねぎ、椎茸、しょうが | こしょう、しょうゆ、オイスターソース、鶏ガラだし、食塩 | 牛乳 どんどん焼き、牛乳 | | |
| 11水 | ごはん、味噌汁(大根・油揚げ)、たらの甘酢あんかけ、キャベツとリンゴのヨーグルトサラダ、果物(みかん) | 645.5(533.4) 25.0(20.8) 16.9(15.0) 1.8(1.5) | 米、◎米、油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、◎砂糖 | ◎牛乳、たら、◎納豆、ヨーグルト、みそ、ハム、油揚げ、煮干し、◎牛乳、たら | みかん、キャベツ、大根、玉ねぎ、りんご、にんじん、きゅうり、椎茸、干しぶどう、◎のり、しょうが、ニンニク | ◎酢、酢、しょうゆ、酒、◎しょうゆ、◎食塩、鶏ガラだし、食塩、こしょう | 牛乳 納豆巻き、牛乳 | | |
| 12木 | チャーシューメン、小女子と青大豆の炒り煮、果物(りんご) | 623.4(530.9) 26.4(23.0) 13.8(12.8) 3.9(3.2) | 中華めん、◎米、砂糖、油、片栗粉、ごま油 | ◎牛乳、豚肉、青大豆、かまぼこ、小女子、煮干し、かつお節、◎牛乳 | りんご、もやし、ほうれん草、とうもろこし、ねぎ、にんじん、◎にんじん、◎昆布 | しょうゆ、中華だし、食塩 | 牛乳 夕焼けおにぎり、牛乳 | | |
| 13金 | 五分つきごはん、かき玉汁(五目)、さばのみそ煮、きゅうりの酢の物、果物(バナナ) | 617.5(520.8) 25.2(21.5) 21.8(19.0) 2.2(1.8) | ◎じゃがいも、米、砂糖、◎油、片栗粉 | ◎牛乳、さば、卵、みそ、ささかまぼこ、◎牛乳、さば | バナナ、きゅうり、チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん、わかめ、しょうが、わかめ | だし汁、酒、酢、みりん、しょうゆ、食塩、◎食塩、和風だし | 牛乳 フライドポテト、牛乳 | | |
| 14土 | 肉うどん、さつまいものレモン煮、チーズ、果物(バナナ) | 507.3(494.9) 26.8(24.0) 16.2(18.0) 2.7(2.3) | うどん、さつまいも、砂糖 | ◎牛乳、◎牛乳、鶏肉、かまぼこ、油揚げ、かつお節 | バナナ、ほうれん草、レモン、ねぎ、にんじん、ごぼう、椎茸 | しょうゆ、酒 | 牛乳 クッキー、牛乳 | | |
| 16月 | ハンバーガー(末ハンバーグとパン)、角切り野菜のスープ、杏仁フルーツ | 621.0(550.2) 24.8(22.0) 22.2(19.7) 2.7(2.4) | パン、◎米、じゃがいも、パン粉、砂糖 | ◎牛乳、牛肉、豚肉、チーズ、卵、牛乳、ベーコン、大豆、◎牛乳 | キャベツ、玉ねぎ、にんじん、りんご、バナナ、レタス、セロリ、パセリ | ソース、ケチャップ、◎しょうゆ、しょうゆ、コンソメ、食塩、◎和風だし | 牛乳 焼おにぎり、牛乳 | | |
| 17火 | 麦ごはん、磯納豆、おでん、はるさめサラダ、果物(バナナ) | 686.5(592.3) 29.1(26.0) 17.5(16.3) 2.0(1.8) | 米、◎砂糖、春雨、麦、◎白玉粉、◎上新粉、砂糖、ごま油 | ◎牛乳、卵、納豆、さつま揚げ、◎あずき、◎豆腐、ハム、かつお節、◎牛乳 | バナナ、大根、こんにゃく、ほうれん草、にんじん、昆布、のり | しょうゆ、酢、みりん | 牛乳 おしるこ、牛乳 | | |
| 18水 | カレーピラフ、野菜スープ、チュウリップチキン、ミニトマト添え、クリスマスデザート | 585.4(472.9) 22.3(19.8) 18.3(13.8) 1.8(1.5) | 米、◎コーンフレーク、じゃがいも、片栗粉、油、りんごゼリー | ◎牛乳、チュウリップチキン、鶏肉、ウインナー、◎牛乳 | 玉ねぎ、◎バナナ、ミニトマト、にんじん、トマト、とうもろこし、キャベツ、しめじ、ピーマン、セロリ、パセリ、しょうが、ニンニク | しょうゆ、コンソメ、酒、食塩、カレー粉、こしょう | 牛乳 コーンフレーク、牛乳 | | |
| 19木 | 五分つきごはん、味噌汁(ぶりのり・豆腐)、赤魚とがんもの炊き合わせ、マカロニサラダ、果物(バナナ) | 593.6(502.9) 24.4(20.6) 16.1(14.6) 1.9(1.5) | 米、◎じゃがいも、◎片栗粉、マカロニ、マヨネーズ、◎砂糖、砂糖、◎油 | ◎牛乳、赤魚、豆腐、がんもどき、みそ、ハム、煮干し、赤魚、◎牛乳 | バナナ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、さやいんげん、ねぎ、しょうが、ぶりのり、◎のり | しょうゆ、◎しょうゆ、◎酒、酒、みりん、食塩、こしょう | 牛乳 いもち、牛乳 | | |
| 20金 | ねばねば丼、みそ汁(はくさい・油揚げ)、冬至かぼちゃ、果物(りんご) | 576.2(493.5) 22.9(20.0) 15.2(13.9) 2.0(1.5) | 米、◎たこ焼き、麦、砂糖、油 | ◎牛乳、納豆、卵、あずき、みそ、油揚げ、煮干し、かつお節、◎牛乳 | りんご、かぼちゃ、白菜、おくら、めかぶ、のり、◎青のり | ◎ソース、しょうゆ、みりん、白だし、食塩 | 牛乳 たこ焼き、牛乳 | | |
| 21土 | サンドイッチ、角切り野菜のスープ、ほうれん草とコーンのソテー、果物(オレンジ) | 477.2(418.5) 20.5(16.5) 21.1(15.3) 2.4(2.2) | パン、マーガリン、油 | ◎牛乳、ツナ、ベーコン、チーズ、ハム、大豆 | オレンジ、ほうれん草、とうもろこし、きゅうり、しめじ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、パセリ | しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう | 牛乳 せんべい、牛乳 | | |
| 23月 | ひき肉カレー、海草サラダ、果物(バナナ) | 610.6(525.1) 21.5(19.0) 20.5(18.0) 2.3(1.9) | 米、じゃがいも、油 | ◎牛乳、◎ソファール 元気ヨーグルト、ひき肉(牛・豚)、かまぼこ、◎牛乳 | バナナ、玉ねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、しめじ、とうもろこし、海草サラダ、わかめ、ニンニク | ドレッシング | 牛乳 元気ヨーグルト、牛乳 | | |
| 24火 | マーボー丼、味噌汁(キャベツ・ネギ)、ごまかけ、果物(りんご) | 638.6(523.6) 24.6(20.5) 19.8(17.1) 2.1(1.7) | 米、◎パン、麦、◎マーガリン、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油 | ◎牛乳、豆腐、豚肉、みそ、◎チーズ、煮干し、◎牛乳 | りんご、ほうれん草、ねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、◎ジャム、ニンニク、しょうが、椎茸 | しょうゆ、酒 | 牛乳 サンドイッチ、牛乳 | | |
| 25水 | 五分つきごはん、焼ききのこのスープ、あじのカレー揚げ、トマト添え、じゃこ和え、果物(いよかん) | 573.5(484.6) 22.9(19.4) 18.1(15.9) 1.7(1.4) | ◎さつまいも、米、◎砂糖、片栗粉、油、◎バター、ごま油 | ◎牛乳、あじ、しらす、◎卵、◎卵、◎牛乳、あじ | 伊予柑、もやし、ほうれん草、ミニトマト、まい茸、ブロック添え、しめじ、えのき茸、しょうが、三つ葉 | オイスターソース、酒、しょうゆ、食塩、カレー粉 | 牛乳 スイートポテト、牛乳 | | |
| 26木 | 五分つきごはん、ワンタンスープ、おかか納豆、もやしとひじきの酢あえ、果物(バナナ) | 636.6(536.1) 26.9(22.8) 16.8(14.9) 2.2(1.8) | 米、◎米、ワンタンの皮、砂糖、ごま油 | ◎牛乳、納豆、豚肉、ツナ、納豆、かつお節、◎牛乳 | バナナ、もやし、にんじん、◎小松菜、ねぎ、さやいんげん、ひじき、椎茸、ねぎ | しょうゆ、酢、◎酒、中華だし、食塩、◎食塩、こしょう | 牛乳 菜飯おにぎり、牛乳 | | |
| 27金 | キッズピビンバ、スープ(わかめ・玉ねぎ)、大学芋、果物(みかん) | 561.1(486.0) 21.5(18.8) 19.4(17.0) 2.4(2.0) | 米、さつまいも、麦、砂糖、油、ごま、ごま、ごま油 | ◎牛乳、卵、豚肉、鶏肉、◎牛乳 | みかん、玉ねぎ、ほうれん草、もやし、にんじん、わかめ、ニンニク、しょうが | しょうゆ、みりん、酢、コンソメ、食塩、酒 | 牛乳 せんべい、牛乳 | | |
| 28土 | 豚の生姜焼き丼、中華スープ(じゃがいも)、ごま和え、果物(バナナ) | 562.6(473.8) 21.0(18.1) 19.7(17.3) 1.5(1.3) | 米、じゃがいも、砂糖、ごま | ◎牛乳、◎牛乳、豚肉、豚肉 | バナナ、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、にんじん、しょうが | しょうゆ、中華だし、みりん、食塩、こしょう | 牛乳 クッキー、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%を園でとるようになります。0～2歳児(3歳未満児)では1日の栄養量の50%を園でとるようになります。内容は変更になる場合がございます。 | | | | | | |