

献 立 表

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補 食	
		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			
01 ～ 木 ～	赤飯 みそ汁 鮭の照り焼き 菜の花の和え物	花にんじん 切り昆布の煮付け	ピザパン、米、も ち米、三温糖、 ごま、油	牛乳、鮭、豆 腐、みそ、あず き、竹輪、鮭	ほうれん草、ね ぎ、にんじん、菜 花、昆布	ピザパン 牛乳 ピザパン 牛乳	マーガリンサンド
02 ～ 金 ～	ごはん みそ汁 鶏肉のオレンジ焼き 青菜のしらす和え	ボイルいんげん	米、小麦粉、三 温糖、バター	牛乳、鶏肉、豆 腐、ヨーグルト、 みそ、しらす	ほうれん草、いち ご、さやいんげ ん、マーマレード、 万能ねぎ	ブレット風クッキー 牛乳 果物 ブレット風クッキー 牛乳 果物	ジャムサンド
03 ～ 土 ～	鶏ごぼうごはん みそ汁 高野豆腐のうま煮 ボイルいんげん		米、食パン、 マーガリン、三 温糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、鶏 肉、みそ、高野 豆腐	玉ねぎ、にんじん、さ やいんげん、ごぼ う、いちごジャム、椎 茸、わかめ、グリン ピース、万能ねぎ	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
05 ～ 月 ～	わかめうどん きんぴらごぼう チーズ		うどん、米、三温 糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、 チーズ、かつお 節	ごぼう、にんじ ん、わかめ	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
06 ～ 火 ～	ブリオッシュ 豆腐スープ チキンディアブロ風 切干大根のサラダ	かぼちゃのミルク煮	ブリオッシュ、小 麦粉、油、三温 糖、パン粉、バ ター	牛乳、鶏肉、豆 腐、カルピス、 卵、ハム、ベー コン	かぼちゃ、デコボ ン、チンゲン菜、 きゅうり、切干大 根、にんじん	カルピスケーキ 牛乳 果物 カルピスケーキ 牛乳 果物	炊込みご飯
07 ～ 水 ～	ごはん みそ汁 煮魚 キャベツの昆布和え	さつま芋の甘煮	米、ドーナツ、さ つま芋、三温糖	牛乳、かじき、 みそ、かじき	キャベツ、玉ね ぎ、わかめ、昆 布	ツイストドーナツ 牛乳 ツイストドーナツ 牛乳	ジャムサンド
08 ～ 木 ～	レーズンボール 小松菜とわかめのスープ ポークビーンズ ボイルいんげん		レーズンボー ル、米、油、三 温糖	牛乳、豚肉、白 いんげん豆、 ベーコン、生ク リーム	玉ねぎ、トマト、 さやいんげん、 小松菜、万能ね ぎ、わかめ	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	マーガリンサンド
09 ～ 金 ～	ハヤシライス チンゲン菜スープ 和風サラダ ヨーグルト		米、小麦粉、三 温糖、バター、 油、バター	牛乳、ヨーグル ト、豚肉、ツナ、 卵	玉ねぎ、キャベツ、いち ご、チンゲン菜、にんじ ん、みかん、きゅうり、マッ シュルーム、トマト、どうも ろこし、わかめ、グリン ピース	みかんケーキ 牛乳 果物 みかんケーキ 牛乳 果物	ジャムサンド
10 ～ 土 ～	牛乳パン キャベツスープ チリコンカン風煮物 ボイルブロッコリー		牛乳パン、米、 じゃがいも、バ ター	牛乳、大豆、豚 肉、チーズ	玉ねぎ、ブロッコ リー、キャベツ、 グリンピース	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
12 ～ 月 ～	ごはん すまし汁 魚のみぞ焼き ナムル	かぼちゃの甘煮	米、小麦粉、三 温糖、油、ごま 油	牛乳、鮭、み そ、鮭	かぼちゃ、デコボ ン、もやし、玉 ねぎ、ほうれん 草、わかめ、に んじん	アマンケーキ 牛乳 果物 アマンケーキ 牛乳 果物	ジャムサンド
13 ～ 火 ～	たけのこごはん みそ汁 松かさ鶏 切干し大根の煮物	キャベツのおかか和え	米、食パン、三 温糖、油、片栗 粉、油	牛乳、鶏肉、豆 腐、卵、みそ、 油揚げ、かつお 節	キャベツ、たけのこ、万 能ねぎ、いちごジャム、 グリーンアスパラ、にん じん、切干大根、昆布、 青のり	ジャムサンド 牛乳 スープ ジャムサンド 牛乳	マーガリンサンド
14 ～ 水 ～	バターボール コンソメスープ チキン照り焼き コールスローサラダ	ボイルブロッコリー	バターボール、 小麦粉、三温 糖、マヨネーズ、 油、小町麩	牛乳、鶏肉、卵	キャベツ、ブロッコ リー、チンゲン菜、 どうもろこし、きゅ うり、にんじん、い ちごジャム	蒸しパン 牛乳 蒸しパン 牛乳	炊込みご飯
15 ～ 木 ～	牛乳パン もやしスープ 鶏肉のパン粉焼き ポテトサラダ	いんげんソテー	牛乳パン、米、 じゃがいも、パ ン粉、油、マヨ ネーズ、バ ター、ごま	牛乳、鶏肉、し らす	もやし、玉ねぎ、 さやいんげん、 きゅうり、にんじ ん	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	ジャムサンド
16 ～ 金 ～	鶏肉うどん 大豆とツナのごまサラダ ボイルワインナー		うどん、ロール ケーキ、マヨ ネーズ、ごま、 油、小麦粉、三 温糖	ワインナー、鶏 肉、大豆、ツナ、 生クリーム、牛 乳	キャベツ、椎 茸、ほうれん 草、ねぎ、きゅう り、にんじん	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	マーガリンサンド
17 ～ 土 ～	鶏ごぼうごはん みそ汁 高野豆腐のうま煮 ボイルいんげん		米、食パン、 マーガリン、三 温糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、鶏 肉、みそ、高野 豆腐	玉ねぎ、にんじん、さ やいんげん、ごぼ う、いちごジャム、椎 茸、わかめ、グリン ピース、万能ねぎ	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補 食		
		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				
19 ～ 月	パンズパン レタススープ 鶏肉のバーベキュー焼き ごぼうサラダ	パンズパン、 米、マヨネーズ、 三温糖、バター	牛乳、鶏肉、 ベーコン、チー ズ、かつお節、 みそ	にんじん、ごぼ う、レタス、玉ね ぎ、きゅうり、レ モン汁	おかかチーズおにぎり 牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳	ジャムサンド		
20 ～ 火	グリンピースごはん いんげんと玉ねぎのソテー すまし汁 鶏のねぎ味噌焼き キャベツと人参のマリネ	米、小麦粉、三 温糖、バター、 マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、豆 腐、卵、みそ	キャベツ、デコポン、り んごジュース、さやいん げん、グリンピース、三 つ葉、玉ねぎ、にんじ ん、万能ねぎ、レモン汁	りんごケーキ 牛乳 果物 りんごケーキ 牛乳 果物	マーガリンサンド		
21 ～ 水	ごはん みそ汁 和風ミートローフ ひじきの煮付け	塩もみキャベツ	米、クリームパ ン、パン粉、三 温糖、ごま、油	牛乳、豆腐、鶏 肉、みそ、大 豆、高野豆腐、 油揚げ	キャベツ、玉ね ぎ、白菜、しめじ、 ブロッコリー、にん じん、きゅうり、椎 茸、ひじき	クリームパン 牛乳 スープ クリームパン 牛乳	ジャムサンド	
22 ～ 木	バターロール 春野菜のスープ さわらのごま風味焼き さつま芋のレーズン煮	ブロッコリーサラダ	パン、さつま芋、 小麦粉、三温 糖、マヨネーズ、 ごま油、バター、 ごま	牛乳、さわら、 卵、ベーコン、き な粉、さわら	デコポン、ブロッコ リー、キャベツ、グ リーンアスパラ、セロ リ、とうもろこし、干し ぶどう	きな粉蒸しパン 牛乳 果物 きな粉蒸しパン 牛乳 果物	炊き込みご飯	
23 ～ 金	味噌うどん がんものの煮付け ブロッコリーの昆布和え		うどん、米、三温 糖、油、ごま	牛乳、がんもど き、豚肉、みそ、 ツナ	ブロッコリー、大 根、椎茸、にん じん、三つ葉、 昆布	みつ葉ごはんおにぎり 牛乳 みつ葉ごはんおにぎり 牛乳	マーガリンサンド	
24 ～ 土	牛乳パン キャベツスープ チリコンカン風煮物 ボイルブロッコリー		牛乳パン、米、 じゃがいも、バ ター	牛乳、大豆、豚 肉、チーズ	玉ねぎ、ブロッコ リー、キャベツ、 グリンピース	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり	
26 ～ 月	ごはん みそ汁 さわらのしょうが焼き マカロニケチャップ炒め	二色びたし	米、小麦粉、三 温糖、マカロニ、 油	牛乳、さわら、 豆腐、卵、み そ、チーズ、さわ ら	デコポン、キャ ベツ、小松菜、 玉ねぎ、わか め、干しうどう	チーズ蒸しパン 牛乳 果物 チーズ蒸しパン 牛乳 果物	ジャムサンド	
27 ～ 火	キャロブパン ミネストローネ ハンバーグ ミックススロー	グリーンポテト	キャロブパン、 米、じゃがいも、 パン粉、バ ター、油	牛乳、豚肉、大 豆、ベーコン、 卵	キャベツ、玉ね ぎ、トマト、にん じん	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	マーガリンサンド	
28 ～ 水	牛乳パン コンソメスープ 鶏肉のカレー焼き 千草和え		南瓜のグラッセ	ゼリー、牛乳パ ン、クラッカー、 三温糖、小町 麩、バター、ごま 油	牛乳、鶏肉、油 揚げ	かぼちゃ、ほう れん草、にんじ ん、大根、玉ね ぎ	ゼリー クラッカー 牛乳 ゼリー クラッcker 牛乳	炊き込みご飯
30 ～ 金	肉うどん 生揚げの含め煮 ブロッコリーのおかか和え		うどん、小麦粉、 三温糖、バター	牛乳、生揚げ、 豚肉、卵、かつ お節	いちご、オレン ジジュース、ブ ロッコリー、ほう れん草、ねぎ	オレンジケーキ 牛乳 果物 オレンジケーキ 牛乳 果物	ジャムサンド	

献立の平均栄養価
以上児
未満児エネルギー 563Kcal
エネルギー 494Kcal
蛋白質 21.7g
蛋白質 19.8g脂質 19.5g
脂質 18.6g鉄分 2mg
鉄分 2mg

☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がです。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。

☆16日はお誕生日おやつです。



入園・進級 おめでとうございます

保育園の給食は

味付けは薄味に心がけ、適温給食に配慮しています。

健康な身体づくりのために必要な栄養量をバランス良く取り入れ、衛生面に配慮しながら新鮮な食材、季節の食材を豊富に使い、食べる意欲を育てるよう調理形態を工夫しています。