



2024ねん しゅんめいほいくえん

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				昼食(乳児クラス) 3時おやつ		栄養価
		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	牛乳		
1 15 (月)	御飯 肉じゃがうま煮 みそ汁	じゃがいも、 米、米粉、砂 糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆 腐、豚ひき肉、 調製豆乳、米み そ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にん じん、こまつ な、さやえんどう	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、酒、酢	牛乳 牛乳 米粉豆乳蒸しパン	エネルギー 580 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 21.1 g カルシウム 316 mg	
2 30 (火)	ロールパン 魚ステーキ ゆで野菜 スープ	ロールパン、 米、油、片栗 粉、砂糖	牛乳、かじき、 鶏もも肉	キャベツ、たま ねぎ、きゅう り、にんじん、 ピーマン、ひじ き	しょうゆ、洋風 だしの素、酢、 食塩、酒、みり ん、こしょう	牛乳 牛乳 ひじきおにぎり	エネルギー 551 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 20.3 g カルシウム 276 mg	
3 17 (水)	ハヤシライス コーンしょうゆフレンチ くだもの	米、じゃがい も、米粉、砂 糖、油、おせん べい	牛乳、豚肉(肩 ロース)	たまねぎ、りんご 濃果汁、キャベツ、 にんじん、こまつ な、コーン缶、粉か んてん	ケチャップ、とん かつソース、洋風 だしの素、しょう ゆ、酢、食塩、白 こしょう	牛乳 牛乳 りんごゼリー おせんべい	エネルギー 554 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 19.2 g カルシウム 277 mg	
4 18 (木)	御飯 鶏肉の照り焼き きゅうりのごま油あえ 豚汁	米、マカロニ・ スパゲティ、砂 糖、油、片栗 粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、木綿豆腐、 豚肉(肩ロース)、き な粉、米みそ(淡色 辛みそ)	きゅうり、だい こん、にんじ ん、万能ねぎ	煮干だし汁、 しょうゆ、みり ん、食塩	牛乳 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 572 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 22.7 g カルシウム 283 mg	
5 19 (金)	御飯 魚のスタミナ焼き のりサラダ すまし汁	米、パン、砂 糖、油、焼い ん	牛乳、かじき、 米みそ(淡色辛 みそ)	もやし、こまつな、 えのきだけ、ねぎ、 にんじん、焼きの り、にんにく、りん ごジャム	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、酒、酢、食 塩	牛乳 牛乳 バストリー	エネルギー 460 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.0 g カルシウム 264 mg	
6 20 (土)	スパゲッティナポリタン コーンスープ くだもの	マカロニ・スパ ゲティ、米、オ リーブ油	豚ひき肉	たまねぎ、キャ ベツ、クリームコー ン缶、にんじん、しめ じ、生わかめ	食塩、洋風だ しの素、ケチャ ップ、とんかつ ソース	お茶・麦茶 お茶・麦茶 わかめおにぎり	エネルギー 425 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 7.0 g カルシウム 44 mg	
8 22 (月)	御飯 鮭の塩こうじ焼き 小松菜のおかかあえ みそ汁	米、小麦粉、砂 糖、塩こうじ	牛乳、さけ、豆 乳、米みそ(淡 色辛みそ)、油 揚げ、かつお節	もやし、キャ ベツ、こまつな、 にんじん、マー マレード、ねぎ	煮干だし汁、 しょうゆ	牛乳 牛乳 マーマレード蒸しパン	エネルギー 460 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 11.8 g カルシウム 301 mg	
9 23 (火)	麻婆豆腐丼 きゅうりの酢の物 スープ	米、クロワッサ ン、砂糖、片栗 粉、油	牛乳、木綿豆 腐、豚ひき肉、 米みそ(淡色辛 みそ)	ねぎ、チンゲン サイ、キャベツ、も やし、にんじん、き ゅうり、みかん缶、生 わかめ、しょうが	しょうゆ、中華 だしの素、酢、 食塩	牛乳 牛乳 クロワッサン	エネルギー 595 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 24.8 g カルシウム 329 mg	
10 24 (水)	御飯 かじきのねぎだれ ゆで野菜 みそ汁 くだもの	米、油、片栗 粉、米粉、おせ んべい	ヨーグルト(加 糖)、かじき、米 みそ(淡色辛み そ)	もやし、かぶ、 チンゲンサイ、 かぶ・葉、ね ぎ、にんじん、 しょうが	煮干だし汁、 しょうゆ、本み りん、酒	牛乳 麦茶 ヨーグルト せんべい	エネルギー 412 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 9.0 g カルシウム 296 mg	
11 25 (木)	ぶどうパン 豆乳シチュー フレンチサラダ くだもの	ぶどうパン、 米、じゃがい も、米粉、油、 砂糖	牛乳、豆乳、鶏 もも肉、ハム	たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、パイ ン缶、コーン缶、 きゅうり、グリン ピース、セロリ	鳥がらだし汁、 酢、食塩、酒、 昆布だし汁	牛乳 牛乳 カラフルピースごはん	エネルギー 550 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.2 g カルシウム 277 mg	
12 (金)	御飯 ミートローフ 菜の花サラダ スープ	米、じゃがいも、小 麦粉、砂糖、豆乳 マーガリン、ノン エッグマヨドレ、片 栗粉、油、粉糖	牛乳、豚ひき 肉、卵、ツナ油 漬缶	たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、なば な、コーン缶、ピー マン、レモン果汁、 にんにく	ケチャップ、食 塩、洋風だしの 素、しょうゆ、 米酢、ナツメグ	牛乳 牛乳 キャロットケーキ	エネルギー 677 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 31.5 g カルシウム 281 mg	
13 27 (土)	やきめし みそ汁 くだもの	米、干しそうめ ん、油	豚ひき肉、鶏も も肉、米みそ (淡色辛みそ)	なす、たまね ぎ、ねぎ、にん じん、コーン 缶、ピーマン、 カットわかめ	煮干だし汁、か つお・昆布だ し汁、しょうゆ、 みりん、酒、食 塩	お茶・麦茶 お茶・麦茶 温そうめん	エネルギー 377 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 6.5 g カルシウム 50 mg	
16 (火)	御飯 ほうれん草の卵焼き 切干大根の煮物 みそ汁	じゃがいも、 米、油、砂糖	牛乳、卵、油揚 げ、米みそ(淡 色辛みそ)	にんじん、たま ねぎ、かぼ ちゃ、ほうれん そう、切り干し だいこん	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、本みりん、 食塩	牛乳 牛乳 フライドポテト	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 22.8 g カルシウム 310 mg	
26 (金)	御飯 鶏肉のオーロラソース和え 人参の甘煮 ゆでフロッコリー スープ	米、小麦粉、さつ まいも、豆乳マーガ リン、砂糖、コーン スターチ、ノンエッグ マヨドレ、油	牛乳、鶏もも 肉、卵、調製豆 乳	にんじん、ブ ロccoli、た まねぎ、いちご ジャム、スナッ プえんどう	ケチャップ、本 みりん、酒、食 塩、しょうゆ、 洋風だしの素	牛乳 牛乳 いちごジャムケーキ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 21.2 g カルシウム 265 mg	

- ☆12日(金)は誕生会のため特別メニューです。
- ☆昼食の果物は「柑橘類・いちご・りんご・バナナ」などを予定しています。
- ☆乳児クラスは昼食に牛乳を80ml飲みます。
- ☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。
- ☆出来る限り国産で安全性の高い食材を使用しています。
- ☆給食サンプルの展示は土曜日および祝日前は行っておりません。
- ☆乳児クラスのおやつのおにぎりは食べやすさを考慮して御飯の形状で提供します。