



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)				(〇は午後おやつ)	昼食(乳児クラス)		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		3時おやつ		
1 29 月	ご飯 鶏肉の酢しょうゆ煮 ゆで野菜 みそ汁	米、〇小麦粉、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、〇豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん	煮干だし汁、酢、しょうゆ		牛乳 牛乳 豆乳蒸しパン	エネルギー 492 kcal たんぱく質 25 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.6 g	
2 30 火	ご飯 魚の青のりパン粉焼き おひたし すまし汁 (2日:果物)	米、〇米、パン粉、なたね油	〇牛乳、さけ、鶏もも肉、〇しらす干し	とうがん、キャベツ、にんじん、きゅうり、オクラ、〇万能ねぎ、にんにく、カットわかめ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、酢、〇しょうゆ、食塩、〇食塩		牛乳 牛乳 しらすおにぎり	エネルギー 482 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 9.2 g 食塩相当量 2.3 g	
3 31 水	ご飯 かじきのねぎだれ ゆで野菜 みそ汁	米、じゃがいも、片栗粉、米粉、なたね油	〇牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、こまつな、ねぎ、にんじん、しょうが、たまねぎ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒		牛乳 牛乳 カステラ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.3 g	
4 18 木	ロールパン チーズと鶏ひき肉の卵焼き ズッキーニソテー トマト スープ (4日:果物)	〇じゃがいも、ロールパン、〇小麦粉、〇砂糖、〇なたね油、なたね油、オリーブ油	〇牛乳、卵、鶏ひき肉、とろけるチーズ、〇米みそ(淡色辛みそ)	もやし、ズッキーニ、トマト、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、〇しょうゆ、こしょう		牛乳 牛乳 みそポテト	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.5 g	
5 金	七タ寿司 しょうゆフレンチ そうめん汁 果物	米、〇米粉、〇砂糖、干しそうめん、〇片栗粉、〇なたね油、砂糖、なたね油、〇粉糖	〇牛乳、〇調製豆乳、ツナ油漬缶、ちくわ、油揚げ	キャベツ、こまつな、にんじん、コーン缶、オクラ、いんげん、干しいたけ、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩		牛乳 牛乳 米粉ココアケーキ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.4 g	
6 20 土	スパゲッティミートソース フレンチサラダ 果物	スパゲティ、〇米、なたね油	豚ひき肉	キャベツ、たまねぎ、みかん缶、きゅうり、にんじん、セロリ	ケチャップ、中濃ソース、酢、食塩、しょうゆ、本みりん、ナツメグ		麦茶 麦茶 わかめおにぎり	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.5 g	
8 22 月	ご飯 豚肉の生姜焼き 野菜炒め 卵入りみそ汁	米、なたね油、片栗粉	〇ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、しょうが、たまねぎ	昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩		牛乳 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 500 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.7 g	
9 23 火	ロールパン 鮭のラビゴット冷製ソースかけ 粉ふきいも レタススープ	ロールパン、じゃがいも、片栗粉、オリーブ油、なたね油、〇砂糖	〇牛乳、さけ、鶏もも肉	トマト、たまねぎ、レタス、きゅうり、〇オレング果汁、〇イナアガー	かつおだし汁、酢、食塩、しょうゆ、こしょう		牛乳 牛乳 オレンジゼリー せんべい	エネルギー 495 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.1 g	
10 24 水	ご飯 豚肉のピナップルソース焼き 塩もみ野菜 みそ汁	米、〇米、〇砂糖、〇なたね油、焼ふ	〇牛乳、豚肉(もも)、〇さけ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、パイナップル缶、こまつな、きゅうり、にんじん、〇あおのり、〇こんぶ(だし用)	煮干だし汁、ケチャップ、〇酢、中濃ソース、〇しょうゆ、しょうゆ、食塩、〇本みりん、〇食塩、こしょう		牛乳 牛乳 焼き寿司	エネルギー 516 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 13 g 食塩相当量 2.2 g	
11 25 木	カレーライス 酢の物 果物	米、じゃがいも、〇砂糖、なたね油	〇牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ	カレールー		牛乳 牛乳 りんごパストリー	エネルギー 526 kcal たんぱく質 17 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.6 g	
12 26 金	ご飯 豆腐チャンプルー ゆでとうもろこし アーサ汁 (26日:果物)	〇ゆでうどん、米、なたね油、焼ふ、〇砂糖、〇なたね油	〇牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、〇豚ひき肉、〇米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	もやし、とうもろこし、〇トマト、にんじん、〇たまねぎ、〇きゅうり、にら、あおさ、〇しょうが、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、〇しょうゆ、食塩、こしょう		牛乳 牛乳 シャーシャー麺	エネルギー 507 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.3 g	
13 27 土	焼き鳥丼 スープ 果物	米、じゃがいも、〇マカロニ・スパゲティ、〇砂糖、なたね油、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、〇きな粉	たまねぎ、にんじん、ねぎ、刻みのみり、ほうれん草	かつお・昆布だし汁、酒、食塩、しょうゆ、〇食塩、みりん		麦茶 麦茶 マカロニきなこ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.2 g	
16 火	ご飯 麻婆茄子 スティックきゅうり スープ	米、〇小麦粉、〇砂糖、なたね油、砂糖、片栗粉	〇牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、米みそ(赤色辛みそ)、〇豆乳	なす、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、〇あんずジャム、ピーマン、にら、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩		牛乳 牛乳 あんずジャム蒸しパン	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.8 g	
17 水	カオマンガイ風炊き込みご飯 かぼちゃの甘辛煮 わかめスープ 果物	米、〇米、砂糖、なたね油、〇なたね油、〇砂糖	〇牛乳、鶏もも肉	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン缶、〇にんじん、グリーンピース、〇ひじき、カットわかめ、にんにく、しょうが、キャベツ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、〇しょうゆ、酒、食塩、〇酒、〇本みりん、〇食塩		牛乳 牛乳 ひじきおにぎり	エネルギー 531 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 2.4 g	
19 金	ご飯 かじきのしそ焼き おひたし 煮豆 みそ汁 果物	米、〇ホットドッグパン、じゃがいも、〇バター、〇砂糖	〇牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、〇きな粉	もやし、こまつな、にんじん、しょうが、しそ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん		牛乳 牛乳 きなこドッグ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 2 g	

☆4日(火)は誕生会です。5日(金)は七タメニューです。
 ☆昼食の果物は「メロン・バナナ・小玉スイカ」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は行っておりません。また、気温や湿度が上がってきており腐敗が早く臭いやカビが発生してしまうので、写真展示に切り替えさせていただきます。
 ☆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。