



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) (○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 15 29 (火)	カレーうどん ほうれん草とえのきのお浸し くだもの	うどん、○さつまいも、 ○バター、○砂糖、○小麦 粉 片栗粉	○牛乳、豚肉、○卵、ちく わ	りんご、ほうれん草、 たまねぎ、えのきだけ、 ○こま	かつお出汁、しょうゆ、み りん 酒、食塩、カレー粉	牛乳 牛乳 さつまいもケーキ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 25.7 g 食 塩 2.6 g
2 16 30 (水)	きのこごはん 鮭の味噌漬け焼き かぶときゅうりの即席漬け すまし汁	米、○小麦粉、○砂糖、○ 油 ○片栗粉、三温糖	○牛乳、さけ、○豆腐、味 噌 油揚げ	かぶ、きゅうり、しめじ、 しいたけ、えのきだけ、万 能ねぎ、さやえんどう、塩 こんぶ、わかめ	かつお昆布だし、しょう ゆ、みりん、食塩、酒	牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 2.6 g 脂 質 14.5 g 食 塩 3 g
3 17 (木)	ロールパン チキンのトマトソースかけ ハムコーン入りキャベツサラダ スープ 牛乳	ロールパン、○米、じゃが いも 小麦粉、油、三温糖	牛乳、鶏肉、○ハム、しら す干し	たまねぎ、トマト、キャベ ツ しめじ、エリン ギ、コーン缶 きゅう り、にんじん、○高菜漬 け、ピーマン、○こま、に んにく	かつお昆布だし、ケチャッ プ 酢、しょうゆ、食 塩、洋風だし	牛乳 高菜じゃこごはん	エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 21.6 g 食 塩 2.8 g
4 18 (金)	ごはん ぶりの照り焼き おひたし みそ汁	米、○食パン、じゃがいも ○バター、○砂糖	○牛乳、ぶり、味噌、油揚 げ	もやし、小松菜、にんじん	煮干しだし、しょうゆ、み りん	牛乳 牛乳 シュガートースト	エネルギー 465 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.6 g 食 塩 1.8 g
5 19 (土)	塩焼きそば スープ くだもの	焼きそばめん、○米、油	豚肉	バナナ、たまねぎ、もやし にんじん、○わかめ	かつお昆布だし、しょう ゆ、食塩、中華だし	麦茶 わかめおにぎり	エネルギー 392 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 11.1 g 食 塩 2 g
7 21 (月)	ミートソーススパゲティ ブロッコリーと玉ねぎのサラダ スープ	○じゃがいも、スパゲティ ○小麦粉、○砂糖、油	○牛乳、豚肉、○味噌 粉チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、 トマト、トマトソース、 マッシュルーム、しめじ、 えのき	かつお昆布だし、ケチャッ プ 酢、しょうゆ、食 塩、中濃ソース、洋風だ し、	牛乳 牛乳 みそポテト	エネルギー 517 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 19.5 g 食 塩 1.9 g
8 22 (火)	ごはん さばの香り焼き もやしとささみの和え物 具沢山汁	米、○ロールパン、油	○牛乳、さば、○ウィン ナー 豚肉、鶏ささ み、豆腐、味噌	もやし、にんじん、大根 ○キャベツ、きゅうり、ね ぎ しょうが、しそ	かつお昆布だし、しょうゆ ○ケチャップ、みりん、酒	牛乳 牛乳 ホットドッグ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 22.4 g 食 塩 2.4 g
9 23 (水)	ご飯 回鍋肉 春雨の中華サラダ スープ	米、○小麦粉、○砂糖、春 雨 三温糖、ごま油、油	○牛乳、豚肉、○クリーム チーズ、ハム、赤味噌、味 噌	キャベツ、たまねぎ、きゅ うり、ピーマン、にんじ ん、エリンギ、ねぎ、しょ うが、わかめ	かつお昆布だし、しょう ゆ、酢 みりん、中華だ し、酒、食塩	牛乳 牛乳 クリームチーズ蒸しパン	エネルギー 598 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 25.2 g 食 塩 2.1 g
10 24 (木)	ご飯 さんまの塩焼き 肉じゃが みそ汁	米、じゃがいも、三温糖、 油	さんま、豚肉、味噌	たまねぎ、小松菜、しめじ にんじん	煮干しだし汁、かつおだ し、しょうゆ、酒、みり ん、食塩	牛乳 (10日) 米粉クッキー・えいようかん (24日) ヨーグルト・クラッカー	エネルギー 523 kcal たんぱく質 2.5 g 脂 質 12.7 g 食 塩 1.5 g
11 25 (金)	ご飯 鶏肉の酢醤油煮 ゆで野菜 みそ汁	米、さつまいも、砂糖	牛乳、鶏肉、味噌、かつお 節	キャベツ、ねぎ、きゅうり にんじん	煮干しだし、酢、しょうゆ 食塩	牛乳 焼きおにぎり 牛乳	エネルギー 458 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 8 g 食 塩 1.6 g
12 26 (土)	豚ごぼうしぐれ煮 キャベツのゆかり和え くだもの	○さつまいも、米、油、三 温糖	豚肉	バナナ、きゃべつ、ごぼ う、きゅうり、にんじん、 しょうが	しょうゆ、酒、みりん	焼きいも	エネルギー 386 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 7.7 g 食 塩 0.7 g
28 (月)	フィッシュカツバーガー ポテトフレンチ スパゲティ入りスープ 牛乳	ハンズパン、じゃがいも、 小麦粉、パン粉、スパゲ ティ、マヨドレ、油	牛乳、○ヨーグルト、かじ き ベーコン	たまねぎ、キャベツ、きゅ うり、にんじん	かつお昆布だし、酢、食 塩、洋風だし、パセリ粉	牛乳 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 549 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 19.3 g 食 塩 g
31 (木)	ハロウィンライス かぼちゃサラダ スープ	米、○小麦粉、○バター、 ○砂糖、マヨドレ、油	○牛乳、豚肉、ハム、○卵	たまねぎ、かぼちゃ、トマ ト、きゅうり、キャベツ、 マッシュルーム、にんじ ん、トマトピューレ、にん にく、干しぶどう	かつお昆布だし、ケチャッ プ、中濃ソース、食塩、洋 風だし、酢、しょうゆ	牛乳 牛乳 ハロウィンクッキー	エネルギー 618 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 2.9 g 食 塩 2.3 g

☆土曜は飲用牛乳の提供はございません
 ☆昼食の果物は「りんご・バナナ・梨」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。夏季期間中は写真展示になります。
 ☆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。