



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		
2 30 (月)	ご飯 豆腐の肉みそ煮 ゆでいんげん かき玉汁	米、〇食パン、片栗粉、砂糖、油	〇牛乳、豆腐、卵、〇ピザ用チーズ、鶏ひき肉、みそ	たまねぎ、いんげん、ねぎ、にんじん、ピーマン、にら、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、食塩、かつお昆布だし、	牛乳 牛乳 チーズトースト	エネルギー 468 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 15.9 g 食 塩 2.3 g		
3 17 (火)	ご飯 油淋鶏 ゆで野菜 わかめスープ くだもの 	米、〇米粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、麩	〇牛乳、鶏肉、〇調整豆乳	もやし、たまねぎ、〇パイン缶、チンゲン菜、ねぎ、にんじん、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、酒、ベーキングパウダー、食塩、こしょう、かつお昆布だし	牛乳 牛乳 米粉パイン蒸しパン	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 12.1 g 食 塩 1.5 g		
4 18 (水)	バターロール 魚のトマトソースがけ コーン入り青のりポテト スープ	バターロール、〇米、じゃがいも、片栗粉、オリーブ油、砂糖	〇牛乳、かじき、粉チーズ	ホールトマト缶、キャベツ、たまねぎ、〇にんじん、冷凍コーン ピーマン、にんにく、青のり	ケチャップ、しょうゆ、食塩、酒、とんかつソース、こしょう、かつお昆布だし	牛乳 牛乳 あけほのおにぎり	エネルギー 465 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 12.7 g 食 塩 2.2 g		
5 19 (木)	鮭のコクうまごはん ひじきサラダ 清汁 くだもの	発芽玄米、米、〇ビーフン、油、砂糖	〇牛乳、豆腐、さけ、〇豚肉、油揚げ	もやし、にんじん、〇たまねぎ、〇にら、いんげん、しめじ、わかめ、万能ねぎ、芽ひじき、しょうが	しょうゆ、塩こうじ、酢、酒、食塩、かつお昆布だし	牛乳 牛乳 焼きビーフン	エネルギー 476 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 15.8 g 食 塩 2.5 g		
6 20 (金)	ご飯 さばの黒酢煮 ゆで野菜 みそ汁	米、じゃがいも、〇小麦粉、砂糖、〇バター、米粉	〇牛乳、さば、卵、みそ、〇きな粉、油揚げ	はくさい、たまねぎ、こまつな、にんじん、干しぶどう、わかめ	黒酢、しょうゆ、酒、〇ベーキングパウダー、だし用煮干し	牛乳 牛乳 きなこケーキ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 20.2 g 食 塩 1.7 g		
7 21 (土)	なすのスパゲティ フレンチサラダ くだもの	スパゲティ、〇米、油	〇牛乳、豚肉、〇かつお節	キャベツ、なす、たまねぎ、みかん缶、ホールトマト缶、きゅうり、にんにく	ケチャップ、酢、食塩、みりん、こしょう	麦茶 麦茶 おほかおにぎり	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.2 g 食 塩 1.4 g		
9 (月) 24 (火)	ご飯 豚肉のりんごソース焼き ゆで野菜 みそ汁	米、〇ドッグパン、さつまいも、無塩バター、〇砂糖、オリーブ油	〇牛乳、豚肉、みそ、〇スキムミルク	キャベツ、りんご、ねぎ、きゅうり、にんじん、にんにく、こまつな	しょうゆ、酢、食塩、だし用煮干し、〇抹茶	牛乳 牛乳 抹茶ミルクドッグ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.8 g 食 塩 2.5 g		
10 (火)	手作りなめたけご飯 鶏肉の西京焼き いそべあえ 清汁 くだもの	米、〇クラッカー、油、砂糖	〇牛乳、鶏肉、豆腐、西京みそ	もやし、えのきたけ、ほうれん草、〇いちごジャム、ねぎ、万能ねぎ、にんじん、しょうが、刻みのり、たまねぎ	ケチャップ、しょうゆ、食塩、酒、とんかつソース、こしょう、かつお昆布だし	牛乳 牛乳 クラッカージャムサンド	エネルギー 523 kcal たんぱく質 25 g 脂 質 12.7 g 食 塩 1.9 g		
11 25 (水)	カレーライス トマトの甘酢和え くだもの	米、じゃがいも、〇せんべい、小麦粉、砂糖、油、バター、はちみつ	牛乳、豚肉、〇牛乳	トマト、〇もも缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、りんご、セロリ、〇粉かんでん、にんにく、しょうが	酢、とんかつソース、ケチャップ、食塩、しょうゆ、カレー粉、鳥ガラ、ペーリーフ	牛乳 牛乳 ピーチゼリー せんべい	エネルギー 534 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 14.8 g 食 塩 1.4 g		
12 26 (木)	バターロール 洋風炒り卵 ゆでブロッコリー きのこスープ	バターロール、〇米、じゃがいも、油、砂糖	〇牛乳、卵、鶏肉、〇ちりめんじゃこ、〇かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、えのきたけ、たけのこ、しめじ、〇万能ねぎ	しょうゆ、食塩、かつお昆布だし	牛乳 牛乳 じゃこ入りごはんのおやき	エネルギー 537 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 18.4 g 食 塩 2.6 g		
13 27 (金)	ご飯 魚の照り焼き キャベツの煮びたし みそ汁	米、〇ライスクッキー、砂糖	〇牛乳、〇ヨーグルト、さけ、油揚げ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、〇ブルーベリージャム、にんじん、わかめ	しょうゆ、みりん、こんぶかつお出汁	牛乳 牛乳 ブルーベリージャムヨーグルトクッキー	エネルギー 465 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 12.2 g 食 塩 1.6 g		
14 28 (土)	鶏こんぶご飯 スープ くだもの	米、〇じゃがいも、油、砂糖	〇牛乳、鶏肉、〇チーズ、豚肉、みそ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、刻みこんぶ	酒、しょうゆ、食塩、みりん、かつおだし	麦茶 麦茶 いももち	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.4 g 食 塩 1.9 g		

☆3日(火)は誕生会です。

☆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。