

# 献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名				午後おやつ
			【赤】血や肉や骨になるもの	【黄】熱と力になるもの	【緑】体の調子を整えるもの	調味料	
05月	ごはん、ミートローフ、野菜の甘酢炒め、ゆかりあえ、みそ汁	500.1(414.2) 16.1(13.1) 12.0(9.5) 1.2(1.0)	豚ひき肉、木綿豆腐、麦みそ、凍り豆腐	米、〇米、じゃがいも、片栗粉、〇ごま、油、砂糖、なたね油	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、なす、こまつな、〇生わかめ、ピーマン、ひじき	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	わかめおにぎり、チーズ
07水	ちらし寿司、鶏の照り焼き、にんじんマリネサラダ、りんごゼリー、すまし汁	505.7(425.4) 15.4(15.6) 11.6(12.6) 1.3(1.1)	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、〇バター、油揚げ	米、〇小麦粉、〇砂糖、じゃがいも、砂糖、片栗粉、なたね油	にんじん、りんご濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、だいこん、こまつな、スナップえんどう、切り干しだいこん、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、米酢、しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、りんご酢、本みりん、食塩、みりん	クッキー
12月	ごはん、鶏肉のマーマレード煮、ひじきとじゃが芋の炒り煮、切り干し大根サラダ、みそ汁	512.3(424.2) 17.9(14.5) 11.9(9.6) 1.4(1.1)	鶏もも肉(皮付き)、麦みそ、ツナ水煮缶、〇しらす干し、油揚げ、〇かつお節	米、〇米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、〇砂糖、〇ごま油、なたね油	たまねぎ、にんじん、マーマレード、なす、キャベツ、生わかめ、きゅうり、コーン、切り干しだいこん、ひじき	煮干だし汁、かつおだし汁、酢、みりん、しょうゆ、〇しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、〇みりん、酒、食塩	焼きおにぎり、チーズ
14水	ごはん、ピザ風ハンバーグ、はるさめサラダ、金時豆の甘煮、みそ汁	485.6(409.5) 19.2(18.4) 10.8(11.9) 1.3(1.0)	豚ひき肉、木綿豆腐、金時豆(乾)、〇チーズ、チーズ、麦みそ、〇脱脂粉乳、ツナ水煮缶、〇いりこ	米、〇小麦粉、じゃがいも、〇砂糖、はるさめ、片栗粉、砂糖、なたね油	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、こまつな、切り干しだいこん	煮干だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	チーズ蒸しまんじゅう、おやついりこ

※ 食材の仕入れなどにより、献立・材料が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※ 活動の中で、公園などの園外で給食(お弁当)を食べる場合があります。その時は、汁物の代わりに、デザート(ゼリーや果物)がつきます。



《汁物献立》

1日(木)・2日(金)・6日(火)・8(木)・9日(金)・13日(火)・15(木) :みそ汁