



献立表

※丼・カレーの日はスプーンの用意をお願いします。丼・カレーの日は汁物が見つからない場合もありますので献立を確認してください。

日	曜	昼食献立名	幼稚園部給食	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			9時おやつ
					血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	ごはん ナゲット にんじんしりしり ポテトサラダ みそ汁	●	五平もち チーズ	鶏ひき肉、木綿豆腐、麦みそ、ツナ水煮缶、油揚げ	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ（全卵型）、ごま、なたね油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、きゅうり、しょうが	全粒粉ビスケット
2	木	ごはん 豚肉の生姜焼き 大豆の五目煮 切干し大根サラダ みそ汁		ツナコーンのおやき	豚肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶、大豆（乾）、麦みそ、チーズ、凍り豆腐	米、小麦粉、強力粉、マヨネーズ（全卵型）、砂糖、板こんにやく、片栗粉、なたね油	たまねぎ、人参、コーン、キャベツ、だいこん、こまつな、きゅうり、ごぼう、切り干しだいこん、ピーマン、しょうが	全粒粉ビスケット
3	金	ハリハリごはん 魚のオープン焼き 卵の花 みかんゼリー みそ汁	●	マカロニきな粉おやついりこ	魚、木綿豆腐、おから、きな粉、チーズ、麦みそ、油揚げ、いりこ	米、マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、砂糖、なたね油、すりごま	たまねぎ、みかん濃縮果汁、にんじん、だいこん、生わかめ、ごぼう、切り干しだいこん、粉寒天	全粒粉ビスケット
4	土	中華丼 サラダ きのこのスープ 果物		幼児用菓子	豚肉	米、じゃがいも、片栗粉、油、ごま油、マヨネーズ（全卵型）	バナナ、たまねぎ、人参、えのきだけ、しめじ、しいたけ、きゅうり、キャベツ	星せんべい
6	月	ごはん 鶏の照り焼き ひじきとじゃが芋の炒り煮 にんじんマリネサラダ みそ汁	●	焼きおにぎり チーズ	鶏もも肉、麦みそ、凍り豆腐、しらす干し、油揚げ、かつお節	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、なたね油、油、ごま油	たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、こまつな、ひじき	星せんべい
7	火	ごはん ツナぶりかけ 竜田揚げ きんぴらごぼう コールスローサラダ みそ汁		バナナケーキ チーズ	魚、麦みそ、ツナ水煮缶、かつお節	米、小麦粉、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、なたね油	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、しめじ、生わかめ、きゅうり、ピーマン、コーン、ひじき、しょうが	全粒粉ビスケット
8	水	野菜そぼろ丼 はるさめサラダ 果物	●	米粉蒸しケーキ おやついりこ	豚ひき肉、豆乳、挽きわり納豆、ツナ水煮缶、いりこ	米、米粉、砂糖、なたね油、はるさめ	たまねぎ、こまつな、キャベツ、りんご、にんじん、きゅうり、コーン、いちごジャム	全粒粉ビスケット
9	木	ごはん ピーマンの肉詰め焼き 大根とあげの煮物 マセドアンサラダ 野菜スープ		おさつスコーン おやついりこ	木綿豆腐、豚ひき肉、豆腐、脱脂粉乳、いりこ、油揚げ、凍り豆腐、チーズ	米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、強力粉、なたね油、米粉、砂糖、マヨネーズ、油	たまねぎ、だいこん、ピーマン、キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり	果物
10	金	ごはん 魚の甘酢あん バイクドじゃが 小松菜とコーンの和え物 みそ汁	●	きなこおにぎり チーズ	魚、木綿豆腐、麦みそ、油揚げ、きな粉	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、片栗粉、油	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン、ピーマン、あおのり	バジタブルスティック
11	土	ドライカレー スパゲッティサラダ スープ フルーツヨーグルト		幼児用菓子	豚ひき肉、ヨーグルト（無糖）、木綿豆腐、ツナ水煮缶	米、じゃがいも、スパゲティ、砂糖、マヨネーズ（全卵型）	たまねぎ、人参、みかん缶、バナナ、キャベツ、りんご、ピーマン、きゅうり、コーン	米ソフトせんべい
13	月	ひじきごはん 鶏のから揚げ キャベツのコーン煮 マカロニサラダ みそ汁	●	おにぎり（はりはり） チーズ	鶏もも肉、油揚げ、麦みそ、凍り豆腐	米、じゃがいも、油、マカロニ、片栗粉、マヨネーズ、ごま、砂糖	キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、こまつな、きゅうり、コーン、切り干しだいこん、ひじき、しょうが	星せんべい
14	火	ごはん 魚の照り焼き にんじんしりしり 五色和え みそ汁		チヂミ おやついりこ	魚、ツナ水煮缶、麦みそ、油揚げ、とろけるチーズ、いりこ	米、じゃがいも、米粉、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、なたね油、ごま、ごま油	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、コーン、生わかめ、にら、しめじ	全粒粉ビスケット
15	水	あんかけ丼 三色和え 果物	●	パン	豚ひき肉	米、強力粉、砂糖、はるさめ、片栗粉、なたね油、ごま	たまねぎ、バナナ、きゅうり、にんじん、もやし、ピーマン	米ソフトせんべい
16	木	ごはん 豚のケチャップ煮 じゃがいもきんぴら キャベツごま酢あん みそ汁		ごまクッキー おやついりこ	豚肉、牛乳、バター、麦みそ、油揚げ、いりこ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、片栗粉、すりごま、ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、だいこん、こまつな、ごぼう	果物
17	金	ごはん 魚の焼きおろし煮 野菜の甘酢炒め りんごゼリー みそ汁	●	菜飯おにぎり（しらす） チーズ	魚、麦みそ、しらす干し、油揚げ、凍り豆腐	米、じゃがいも、さつまいも、砂糖、油、片栗粉、なたね油	たまねぎ、りんご濃縮果汁、こまつな、だいこん、にんじん、ピーマン、粉かんでん	バジタブルスティック
18	土	豚肉の甘みそ丼 はるさめサラダ すまし汁 果物		幼児用菓子	豚肉（肩ロース）、木綿豆腐、ツナ水煮缶、みそ	七分つき米、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、なたね油	たまねぎ、りんご、チンゲンサイ、だいこん、きゅうり、赤ピーマン、生わかめ、にん	全粒粉ビスケット
20	月	ごはん 松風焼き パンネソテー さつまいもサラダ みそ汁	●	きつねおにぎり チーズ	鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、麦みそ、凍り豆腐、米みそ	米、さつまいも、ペンネ、片栗粉、ごま、砂糖、マヨネーズ（全卵型）	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり、ひじき、あおのり	星せんべい
21	火	ごはん じゃが芋と鶏肉のゴマ煮 炒り豆腐 みそ汁		チーズ蒸し まんじゅう おやついりこ	鶏もも肉、木綿豆腐、チーズ、麦みそ、油揚げ、脱脂粉乳、いりこ、ツナ水煮缶	米、じゃがいも、小麦粉、しらす干し、砂糖、すりごま、マヨネーズ	たまねぎ、こまつな、きゅうり、だいこん、キャベツ、ごぼう、コーン、にんじん	全粒粉ビスケット
22	水	カレーライス 野菜の和え物	●	あじさいゼリー	鶏もも肉、牛乳、いりこ	米、じゃがいも、砂糖、油	たまねぎ、キャベツ、ぶどう濃縮果汁、にんじん、りんご濃縮果汁、粉かんでん	米ソフトせんべい
23	木	ごはん ツナぶりかけ コーンしゅうまい はるさめとちやしのソテー 切り干し大根のナムル みそ汁		ポテトクッキー おやついりこ	豚ひき肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、麦みそ、バター、ツナ水煮缶、いりこ、かつお節	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま、なたね油、ごま油	たまねぎ、人参、こまつな、コーン、もやし、キャベツ、だいこん、切り干しだいこん、ピーマン、ひじき、しょうが	果物
24	金	ごはん 南蛮漬け 金時豆の甘煮 ポテトサラダ みそ汁	●	チャーハン おにぎり チーズ	魚、木綿豆腐、豚ひき肉、きんときまめ（乾）、麦みそ	米、七分つき米、じゃがいも、さつまいも、砂糖、油、片栗粉、マヨネーズ（全卵型）、なたね油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、こまつな、きゅうり、あおのり	バジタブルスティック
25	土	ピビンバ キャベツとはるさめの中華スープ チーズ 果物		幼児用菓子	豚ひき肉、鶏ひき肉	米、はるさめ、砂糖、ごま、油、ごま油	バナナ、もやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しょうが	米ソフトせんべい
27	月	ごはん チキンカツ 切干大根と高野豆腐の煮物 コールスローサラダ みそ汁	●	五平もち チーズ	鶏むね肉、麦みそ、油揚げ、凍り豆腐	米、パン粉、なたね油、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、ごま	キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、ごぼう、きゅうり、コーン、切り干しだいこん、干ししいたけ	星せんべい
28	火	ごはん 魚のムニエル きんぴらごぼう 大豆サラダ トマトソース みそ汁		にんじんもち おやついりこ	魚、木綿豆腐、豆乳、麦みそ、大豆（乾）、いりこ、きな粉	米、じゃがいも、米粉、砂糖、片栗粉、なたね油、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、トマト、ごぼう、キャベツ、きゅうり、こまつな、ピーマン	全粒粉ビスケット
29	水	ごはん 肉じゃが キャベツソテー みかんゼリー みそ汁	●	おにぎり（枝豆） チーズ	豚肉、チーズ、木綿豆腐、麦みそ、しらす干し	米、じゃがいも、しらす干し、砂糖、ごま、油	たまねぎ、キャベツ、みかん濃縮果汁、にんじん、だいこん、こまつな、えだまめ、ピーマン、粉かんでん	米ソフトせんべい
30	木	ごはん 豆腐の五目焼き 茄子と人参の煮物 ワカメ酢の物 みそ汁		キャベツク ラッカー	木綿豆腐、鶏ひき肉、麦みそ、油揚げ、粉チーズ、脱脂粉乳、しらす干し	米、小麦粉、さつまいも、片栗粉、強力粉、なたね油、砂糖、マヨネーズ	キャベツ、なす、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こまつな、生わかめ、ひじき、しょうが	バジタブルスティック

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	470kcal	※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。
	たんぱく質	18.7g	※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。
	脂質	12.1g	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。
	塩分	1.2g	※ナースリーの給食は、家庭での食事の様子に合わせて献立内容が変更になります。 まだ食べたことのない食材を家庭で食べてアレルギー症状などの問題ない場合はお知らせください。