


献立表

日	曜	献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			栄養価	日	曜	献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			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						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											
1	月	ごはん 煮魚 更紗炒め 味噌汁 いちご	みそ焼きおにぎり 豆乳	白米、じゃがいも、玄米、三温糖、油、片栗粉	豆乳、赤魚、生揚げ、みそ、ベーコン、栄養だし、かつお節、粉豆腐	いちご、にんじん、しめじ、こまつな、ごま、のり、あおのり	エネルギー 610 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 16.6 g カルシウム 211 mg	17	水	ごはん 手作りさつま揚げ ブロッコリーのごま和え 味噌汁 いちご	カレーおにぎり 豆乳	白米、玄米、三温糖、油、オリーブ油	豆乳、たら、凍り豆腐、豚ひき肉、みそ、粉豆腐、栄養だし	いちご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、グリーンピース、ごぼう、ごま、レーズン、しいたけ、わかめ、ひじき	エネルギー 650 kcal たんぱく質 35 g 脂質 18.7 g カルシウム 273 mg										
2	火	ごはん マーボー豆腐 さつま芋の重ね煮 スープ いよかん	豆乳くずもち 麦茶	さつまいも、白米、玄米、くず粉、黒砂糖、片栗粉、三温糖、はるさめ、ごま油	豆腐、豆乳、豚ひき肉、きな粉、みそ、粉豆腐	いよかん、たまねぎ、りんご、にら、チンゲンサイ、ねぎ、コーン、えのきたけ、レーズン、ごま、しょうが、わかめ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 14.1 g カルシウム 205 mg	18	木	ごはん 鮭の西京焼き 卵の花 味噌汁 いよかん	ココアケーキ 豆乳	白米、米粉、玄米、三温糖、油	豆乳、生鮭、おから、油揚げ、みそ、みそ、栄養だし	いよかん、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、しいたけ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 18.1 g カルシウム 157 mg										
3	水	ごはん ハンバーグ フレンチサラダ コーンスープ りんご ★ちゅーりっぷ組	ひな祭り寿司 煮干し 豆乳	白米、玄米、油、砂糖、片栗粉、オリーブ油	豆乳、豚ひき肉、さけ、煮干し、凍り豆腐、油揚げ	りんご、たまねぎ、クリームコーン、キャベツ、みかん、ブロッコリー、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ	エネルギー 790 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 23.6 g カルシウム 325 mg	19	金	ごはん 金草焼き コールスローサラダ 味噌汁 りんご	おはぎ(きな粉・ごま) 豆乳	白米、もち米、玄米、三温糖、マヨネーズタイプ調味料、油	豆乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、きな粉、粉豆腐、栄養だし	りんご、はくさい、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン、エリンギ、ごま、ごま	エネルギー 634 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 19.9 g カルシウム 183 mg										
4	木	ごはん どさんこ汁 ブロッコリーのお浸し 納豆和え(水菜) いよかん	コーンフレークおこし 豆乳	白米、じゃがいも、玄米、コーンフレーク、油、オリーブ油	豆乳、豆乳、生鮭、豆腐、納豆、鶏肉、みそ、粉豆腐、かつお節、栄養だし、煮干し	いよかん、ブロッコリー、だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、ねぎ、だいこんの葉、ごま、ごま	エネルギー 566 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 16.4 g カルシウム 250 mg	22	月	ごはん 鮭の塩麹焼き 磯和え 納豆和え 味噌汁 いよかん	シリアル豆乳がけ 麦茶	白米、麦こがし、玄米、米麹、三温糖	豆乳、生鮭、納豆、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐	いよかん、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、こまつな、にんじん、ごぼう、ごま、のり、あおのり	エネルギー 524 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 11.3 g カルシウム 213 mg										
5	金	ごはん かじきの香り焼き 野菜炒め 味噌汁 いちご	鶏ごぼうおにぎり 豆乳	白米、玄米、じゃがいも、油、片栗粉、三温糖	豆乳、メカジキ、鶏ひき肉、みそ、栄養だし	いちご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、エリンギ、ごぼう、わかめ、にんにく、しょうが	エネルギー 586 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 14.8 g カルシウム 97 mg	23	火	ごはん 鶏肉の生姜焼き お浸し 味噌汁 りんご	海苔おにぎり 煮干し 豆乳	白米、玄米、三温糖	豆乳、鶏肉、豆腐、煮干し、みそ、かつお節、栄養だし	りんご、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが、わかめ、のり、ごま、あおのり	エネルギー 535 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 8.4 g カルシウム 270 mg										
8	月	ごはん ポークビーンズ しらす和え和え 味噌汁 いよかん	焼き芋 豆乳	さつまいも、白米、じゃがいも、玄米、三温糖、油	豆乳、豚肉、いんげんまめ、しらす干し、ベーコン、みそ、油揚げ、栄養だし、かつお節、粉豆腐	たまねぎ、こまつな、いよかん、にんじん、グリーンピース、トマトピューレ、切り干しだいこん、ごま、あおのり、わかめ、にんにく	エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 12.5 g カルシウム 287 mg	24	水	カレーライス ナムル いちご	大豆ケーキ 豆乳	じゃがいも、白米、玄米、米粉、黒砂糖、油、三温糖、ごま油、オリーブ油	豆乳、豚ロース小間切れ、大豆	たまねぎ、いちご、りんご、にんじん、ほうれんそう、もやし、レーズン、ごま、にんにく、しょうが	エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 20 g カルシウム 151 mg										
9	火	ごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ 味噌汁 いちご ★ゆり組	鮭おにぎり 煮干し 豆乳	白米、じゃがいも、玄米、片栗粉、油、マヨネーズタイプ調味料、三温糖	豆乳、鶏肉、豆腐、さけ、煮干し、おから、みそ、栄養だし	いちご、にんじん、なめこ、きゅうり、コーン、レモン、ごま、あおのり、しょうが	エネルギー 652 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 309 mg	25	木	ごはん ぶりの照り焼き ひじきのサラダ 味噌汁 いよかん	ミートマカロニ 豆乳	白米、グルテンフリーマカロニ、玄米、三温糖、ごま油、オリーブ油	豆乳、ぶり、豚ひき肉、みそ、粉豆腐、栄養だし	いよかん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、ブロッコリー、なめこ、だいこん、にんじん、グリーンピース、ひじき、ごま、しょうが	エネルギー 552 kcal たんぱく質 25 g 脂質 18.8 g カルシウム 117 mg										
10	水	太巻き寿司 (桃の花) (文銭巻き) 旨煮 清し汁 いちご ★お別れ給食	フルーツ豆乳グルト 麦茶	じゃがいも、白米、三温糖、砂糖、油	豆乳グルト、鶏肉、豆腐、凍り豆腐、油揚げ	いちご、たまねぎ、もも、みかん、にんじん、パイナップル、なばな、たくあん、しめじ、さやえんどう、のり、かんぴょう	エネルギー 404 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 7.7 g カルシウム 134 mg	26	金	ごはん コーンフレークチキン ブロッコリーと人参のおかか和え 味噌汁 りんご	おかかおにぎり 豆乳	白米、玄米、コーンフレーク、マヨネーズタイプ調味料	豆乳、鶏肉、みそ、かつお節	りんご、かぼちゃ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、コーン、ごま、にんにく、しょうが、わかめ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 10.7 g カルシウム 100 mg										
11	木	ごはん 豆腐の五目煮 にんじんのじゃこごまあえ 味噌汁 りんご	揚げじゃが 豆乳	じゃがいも、白米、玄米、油、三温糖、片栗粉	豆乳、豆腐、豚ひき肉、しらす干し、みそ、栄養だし	りんご、ほうれんそう、にんじん、もやし、たまねぎ、かぼちゃ、こまつな、しめじ、ごま、しょうが	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.2 g カルシウム 206 mg	29	月	ごはん 白身魚のごま味噌焼き マカロニサラダ 清し汁 りんご	黒糖蒸しパン 豆乳	白米、米粉、玄米、マヨネーズタイプ調味料、グルテンフリーマカロニ、黒砂糖、油、くり、三温糖	豆乳、ムキカレイ、豆腐、ベーコンスライス、みそ、凍り豆腐、栄養だし、かつお節、粉豆腐	りんご、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ごま、わかめ、ほうれんそう、しょうが、あおのり	エネルギー 569 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 17 g カルシウム 247 mg										
12	金	ごはん グラタン 切干大根の煮付け コーンスープ いちご ★ひまわり	もちもちパン 豆乳	白米、玄米、白玉粉、米粉、グルテンフリーマカロニ、オリーブ油、三温糖	豆乳、鶏肉、豆腐、ベーコン、油揚げ、粉豆腐	たまねぎ、いちご、クリームコーン、にんじん、マッシュルーム、しめじ、こまつな、コーン、切り干しだいこん	エネルギー 641 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 22.4 g カルシウム 153 mg	30	火	ごはん すき焼き風煮 しらす納豆和え(にら) 味噌汁 いちご	菜飯おにぎり 豆乳	白米、玄米、さといも、三温糖、油	豆乳、豆腐、豚ロース小間切れ、納豆、しらす干し、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し、栄養だし	いちご、たまねぎ、しらたき、にら、こまつな、ほうれんそう、にんじん、エリンギ、コーン、ごま、わかめ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 16.1 g カルシウム 212 mg										
15	月	ごはん タンダーチキン ひじきの煮物 納豆和え 味噌汁 いよかん	わかめおにぎり 煮干し 豆乳	白米、玄米、三温糖、塩麹	豆乳、鶏肉、納豆、煮干し、油揚げ、みそ、凍り豆腐、栄養だし、かつお節、粉豆腐	いよかん、こまつな、しめじ、にんじん、ひじき、ごま、あおのり、にんにく、しょうが	エネルギー 653 kcal たんぱく質 39.7 g 脂質 14.8 g カルシウム 437 mg	31	水	ごはん 鶏肉のトマト煮 粉吹芋 味噌汁 りんご	マスカットゼリー せんべい 豆乳	じゃがいも、白米、玄米、三温糖、油、片栗粉	豆乳、鶏肉、みそ、粉豆腐、栄養だし	りんご、たまねぎ、チンゲンサイ、しめじ、ほうれんそう、にんじん、マッシュルーム、トマトピューレ	エネルギー 436 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 8.4 g カルシウム 93 mg										
16	火	中華丼 南瓜の含め煮 ししゃものみりん干し スープ りんご	米粉の甘酒蒸しパン 豆乳	白米、米粉、玄米、油、片栗粉、三温糖、砂糖、ごま油	豆乳、ししゃも、豆腐、豚ロース小間切れ、ほたて貝柱	はくさい、りんご、かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、マーマレード、しいたけ、わかめ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 17.4 g カルシウム 256 mg	<p>今月は、3歳以上児クラスのリクエスト給食が入っています。 3日：ちゅーりっぷ組 9日：ゆり組 12日：ひまわり組です。 また、10日は、お別れ給食で、園長先生と給食スタッフで、太巻き寿司を心を込めて作ります。</p>																	
★旬の食材★ ブロッコリー・キャベツ・菜花・にら ぶり・鯛・いよかん・はっさく・いちご等			<ul style="list-style-type: none"> 都合により、献立、食材が変更になる場合があります。 手作りふりかけを給食でだしています。 ごはんは、玄米を5割程混ぜて炊いています。 					1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	587 kcal	鉄	4.9 mg	たんぱく質	27.8 g	カルシウム	213 mg	脂質	15.7 g	ビタミンC	44 mg	塩分	2.0 g	食物繊維	6.1 g