



2023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)				10時おやつ(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 (金)	チキンカレー きゅうりとだいこんのピクルス ヨーグルト	七分つき米、 じゃがいも、砂 糖、油、米粉、 片栗粉	ヨーグルト(加 糖)、鶏もも肉、 あずき(ゆで)	たまねぎ、にんじ ん、だいこん、きゅ うり、粉かんでん、 セロリ、赤ピーマ ン、にんにく、しょ うが	カレールウ、 酢、ケチャッ プ、洋風だし の素、食塩、カ レー粉	牛乳 お茶・麦茶 えいようかん 米粉クッキー	エネルギー 520 kca たんぱく質 19.8 g 脂 質 12.8 g カルシウム 277 mg
2 16 30 (土)	調整中				お茶・麦茶 お茶・麦茶 自然食菓子	/	
4 (月)	御飯(7分つき) かじきの味噌マヨネーズ焼き 大根のサラダ すまし汁 くだもの	七分つき米、小 麦粉、砂糖、焼 飯、ノンエッグ マヨドレ、油	牛乳、かじき、 豆乳、ちくわ、 米みそ(淡色辛 みそ)	きゅうり、にんじ ん、えのきだけ、切 り干しだいこん、干 しぶどう、ねぎ、 カットわかめ	かつお・昆布だ し汁、酢、食 塩、しょうゆ	牛乳 牛乳 レーズン蒸しパン	エネルギー 467 kca たんぱく質 21.4 g 脂 質 14.7 g カルシウム 286 mg
5 (火)	ぶどうパン 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ スープ	ぶどうパン、じゃが いも、小麦粉、ノン エッグマヨドレ、砂 糖、豆乳マーガリ ン、はちみつ、片栗 粉	牛乳、鶏もも 肉、豆乳	きゅうり、たま ねぎ、コーン 缶、キャベツ、 にんじん、りん ご、マーマレ ード	しょうゆ、食 塩、洋風だし の素	牛乳 牛乳 マーブルケーキ	エネルギー 535 kca たんぱく質 22.4 g 脂 質 20.6 g カルシウム 295 mg
6 20 (水)	冷やしきつねうどん れんこんのきんぴら トマト	ゆでうどん、七 分つき米、砂 糖、油	牛乳、油揚げ、 豚肉(もも)、さつ ま揚げ	れんこん、にんじ ん、ほうれんそう、 干ししいたけ、ピー マン、ねぎ、刻みこ んぶ、トマト	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、本みりん、 みりん、酒、食 塩	牛乳 牛乳 ししじゅーしー	エネルギー 477 kca たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.2 g カルシウム 293 mg
7 21 (木)	野菜いりそぼろご飯 小松菜の納豆和え 麩のすまし汁 くだもの	七分つき米、砂 糖、焼飯、小麦 粉、グラニュー 糖、コーンス ターチ、油	牛乳、鶏ひき 肉、挽きわり納 豆、かつお節、 豆乳生クリーム	大豆もやし、こ まつな、えのき だけ、にんじ ん、ねぎ、いん げん、しょうが	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、本みりん、 食塩	牛乳 牛乳 ミニメロンパン	エネルギー 469 kca たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.4 g カルシウム 291 mg
8 22 (金)	御飯(7分つき) ぶりのネギ塩だれ きゃべつのゆかり和え みそ汁	七分つき米、 コッペパン、豆 乳マーガリン、 油	牛乳、ぶり、木 綿豆腐、米みそ (淡色辛みそ)	キャベツ、ねぎ、な めこ、きゅうり、に んじん、いちごジャ ム、レモン果汁	かつお・昆布だ し汁、かつおだ し汁、食塩	牛乳 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 519 kca たんぱく質 23.0 g 脂 質 22.6 g カルシウム 271 mg
9 (土)	調整中				お茶・麦茶 お茶・麦茶 自然食菓子	/	
11 25 (月)	ロールパン 鶏肉のトマトソースかけ ほうれん草とベーコンのソテー おくらスープ	七分つき米、 ロールパン、豆 乳マーガリン、 オリーブ油	牛乳、鶏もも 肉、しらす干 し、ベーコン	ホールトマト缶 詰、たまねぎ、 ほうれんそう、 にんじん、オク ラ、コーン缶、 にんにく	洋風だし の素、食 塩	牛乳 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 502 kca たんぱく質 24.6 g 脂 質 19.2 g カルシウム 292 mg
12 26 (火)	御飯(7分つき) たらのカレー焼き 白菜の昆布和え みそ汁	七分つき米、小 麦粉、砂糖、豆 乳マーガリン、 おせんべい	ヨーグルト、た ら、油揚げ、米 みそ(淡色辛み そ)	はくさい、みか ん缶、パイン 缶、なす、きゅ うり、にんじ ん、塩こんぶ	煮干だし汁、 しょうゆ、カ レー粉、食塩	牛乳 お茶・麦茶 フルーツヨーグルト おせんべい	エネルギー 403 kca たんぱく質 18.6 g 脂 質 9.4 g カルシウム 242 mg
13 27 (水)	マーボー豆腐丼 きゅうりの酢の物 すまし汁 くだもの	七分つき米、食 パン、砂糖、豆 乳マーガリン、 片栗粉	牛乳、木綿豆 腐、豚ひき肉、 米みそ(淡色辛 みそ)	キャベツ、みか ん缶、ねぎ、こ まつな、えのき だけ、きゅう り、カットわか め、しょうが	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、酢、酒、食 塩、シナモン	牛乳 牛乳 ラスク	エネルギー 568 kca たんぱく質 23.2 g 脂 質 19.4 g カルシウム 336 mg
14 28 (木)	御飯(7分つき) さけの塩焼き りんごサラダ みそ汁	じゃがいも、七 分つき米、油	牛乳、さけ、米 みそ(淡色辛み そ)	キャベツ、りんご、 もやし、チンゲンサ イ、にんじん、干し ぶどう、きゅうり、 生わかめ	かつお・昆布だ し汁、食塩、酢	牛乳 牛乳 フライドポテト	エネルギー 398 kca たんぱく質 20.7 g 脂 質 12.3 g カルシウム 272 mg
15 29 (金)	チキンカレー きゅうりとだいこんのピクルス ヨーグルト くだもの	七分つき米、 じゃがいも、砂 糖、油、片栗 粉、おせんべい	ヨーグルト(加 糖)、鶏もも肉	たまねぎ、にんじ ん、だいこん、きゅ うり、粉かんでん、 セロリ、赤ピーマ ン、にんにく、しょう が、ぶどう 濃縮果汁	カレールウ、 酢、ケチャッ プ、洋風だし の素、食塩、カ レー粉	牛乳 お茶・麦茶 ぶどうゼリー おせんべい	エネルギー 523 kca たんぱく質 19.2 g 脂 質 11.9 g カルシウム 272 mg
19 (火)	ぶどうパン 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ スープ	小麦粉、ぶどう パン、じゃがい も、ノンエッグ マヨドレ、砂 糖、片栗粉	牛乳、鶏もも 肉、豆乳	きゅうり、たま ねぎ、コーン 缶、キャベツ、 にんじん、りん ご、マーマレ ード	しょうゆ、食 塩、洋風だし の素	牛乳 牛乳 ココア蒸しパン	エネルギー 468 kca たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.5 g カルシウム 283 mg

☆昼食は週に2~3回果物がつきます。今月は「梨・すいか・メロン・バナナ」などを予定しています。

☆1日(金)は引き渡し訓練です。園で備蓄している非常食の中からおやつは、えいようかん、米粉クッキーを提供します。

☆乳児クラスは午前のおやつに牛乳を100ml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に行っておりません。