

日 曜	献立名		材料名（昼食・3時おやつ）				10時おやつ 3時おやつ	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	調味料		
01 — 月 —	じゃこ入り納豆ごはん — 青梗菜とキノコのソテー — ぶりの粕汁 — 野菜ジュース		米、さといも、片栗粉、米粉、ごま油、なたね油、三温糖	牛乳、納豆、ぶり、ハム、しらす干し、みそ、かつお節、干しえび	野菜ジュース、人参、チンゲンサイ、えのきたけ、大根、切干大根、まいたけ、しめじ、ねぎ、ごぼう、万能ねぎ、焼きのり	しょうゆ、酒かす（清酒）、食塩	せんべい 牛乳 大根餅	エネルギー 458 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.2 g カルシウム 262 mg
02 — 火 —	食パン — ポークビーンズ — じゃこ入りサラダ — パナナ		食パン、米、片栗粉、ごま油、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉、鶏肉、いんげんまめ（乾）、しらす干し（半乾燥）	バナナ、玉葱、ホールトマト缶詰、大根、人参、きゅうり、もやし、コーン缶、ごぼう	本みりん、しょうゆ、酢、無添加コンソメ、ソース、ケチャップ、食塩	乳酸菌飲料 牛乳 鶏ごぼうごはん	エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 10.2 g カルシウム 182 mg
03 — 水 —	麦ごはん すまし汁 — 鯖の味噌煮 — 蒸し南瓜 — 野菜の彩和え		米、小麦粉、強力粉、押麦、グラニュー糖、ライムぎ（全粒粉）、小麦はいが、三温糖	牛乳、さば、絹ごし豆腐、無塩バター、みそ、卵、かつお節	かぼちゃ、ごま油、もやし、えのきたけ、人参、コーン缶、しょうが、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、食塩、ヤマキだし素	くだもの 牛乳 胚芽ビスケット	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 19.4 g カルシウム 208 mg
04 — 木 —	ハヤシライス — じゃがいもとブロッコリーのサラダ — ヨーグルト		ソファール、米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、マヨドレ、なたね油、油、片栗粉	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、ベーコン、ウィンナー	玉葱、ブロッコリー、人参、しめじ、コーン缶、マッシュルーム	ごどもブラウンルー、ケチャップ、ソース、酢、食塩	くだもの 牛乳 豆腐カップケーキ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 18.7 g カルシウム 314 mg
05 — 金 —	麦ごはん オニオンスープ — クリスピーチキン — さつまいもスティック — コールスローサラダ		米、小麦粉、さつまいも、押麦、なたね油、油、三温糖	牛乳、鶏肉、こしあん（生）	キャベツ、玉葱、きゅうり、えのきたけ、人参、コーン缶、マッシュルーム	しょうゆ、酢、無添加コンソメ、食塩	野菜ジュース 牛乳 あんまん風	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.8 g カルシウム 176 mg
06 — 土 —	麦ごはん みそ汁 — 豚肉の生姜焼き — 南瓜のマヨネーズ焼き — キャベツのゆかり和え		米、小麦粉、グラニュー糖、押麦、なたね油、マヨドレ	牛乳、豚肉、アーモンドブレード、みそ	かぼちゃ、玉葱、キャベツ、人参、ブルーベリージャム、レモン果汁、しょうが、わかめ（乾）	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ゆかり	くだもの 牛乳 ブルーベリーマフィン	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 20.7 g カルシウム 187 mg
08 — 月 —	麦ごはん すまし汁 — 鮭の塩焼き — きんぴら — ほうれん草ともやしのナムル		米、小麦粉、押麦、三温糖、なたね油、ショートニング、メーフルシロップ、ごま油	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、おから	もやし、ほうれん草、ごぼう、人参、れんこん、はくさい、コーン缶、干しぶどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	ビスケット 牛乳 おからケーキ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 18.5 g カルシウム 208 mg
09 — 火 —	麦ごはん みそ汁 — チキン竜田 — ふかし芋 — もやしの甘酢和え		米、食パン、さつまいも、押麦、片栗粉、なたね油、マヨドレ、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	もやし、コーン缶、人参、キャベツ、えのきたけ、さやえんどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	ヨーグルト 牛乳 コーンマヨネーズトースト	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.8 g カルシウム 170 mg
10 — 水 —	バターロール ガーリックスープ — 豚肉のアップルソース — 青のりポテト — 蓮根サラダ		ロールパン、じゃがいも、米、三温糖、ごま油、マヨドレ、なたね油	牛乳、豚肉、大豆（ゆで）、ベーコン	りんご、玉葱、かぶ、れんこん、人参、ごぼう、もやし、たけのこ（ゆで）、グリーンピース（冷凍）、にんにく、干椎茸、あおのり	しょうゆ、本みりん、ソース、酢、食塩、無添加コンソメ	野菜ジュース 牛乳 中華おこわ風ごはん	エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 21.1 g カルシウム 178 mg
11 — 木 —	ごはん — キーマカレー — 温野菜サラダ — ジョア		米、小麦粉、オリーブ油、なたね油、マヨドレ、油、三温糖	ジョア、牛乳、豚ひき肉、ハム	玉葱、人参、キャベツ、大根、ブロッコリー、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	サンワールド カレールー、酢、ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉	くだもの 牛乳 ハムと玉葱のスコーン	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 19.1 g カルシウム 816 mg
12 — 金 —	けんちんうどん — 蒸しかぼちゃそぼろあんかけ — みかんとパインのシロップ漬け		茹でうどん（塩分なし）、小麦粉、じゃがいも、三温糖、油、片栗粉、焼き麴	牛乳、鶏ひき肉、豚肉、油揚げ、きな粉	かぼちゃ、大根、みかん缶、パイン缶、玉葱、ねぎ、人参、ごぼう、大根、しめじ、しいたけ、生わらび（ゆで）、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	チーズ 牛乳 きなこ蒸しパン	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 13.6 g カルシウム 236 mg
13 — 土 —	焼きそば — 粉ふき芋 — わかめスープ		焼きそばめん、じゃがいも、乳卵なし源氏パイ、なたね油	ジョア、ウインナー	キャベツ、もやし、ピーマン、ねぎ、しいたけ、えのきたけ、人参、わかめ（乾）	ソース、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩	くだもの ジョア 源氏パイ	エネルギー 405 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 7.5 g カルシウム 668 mg
15 — 月 —	めかぶ納豆ごはん — さつまいもの味噌煮 — 三平汁 — みかん		米、さつまいも、じゃがいも、マッシュマロ、三温糖	牛乳、納豆、さけ、無塩バター、しらす干し、みそ、かつお節	みかん、玉葱、大根、めかぶわかめ、ねぎ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	クッキー 牛乳 玄米フレークスナック	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 11.9 g カルシウム 213 mg
16 — 火 —	麦ごはん すまし汁 — 豚肉の香味焼き — ポテト煮 — きゅうりの華風サラダ		米、じゃがいも、小麦粉、押麦、小麦はいが、黒砂糖、しらたき、オートミール、砂糖、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、ハム、くるみ	ねぎ、もやし、もずく、人参、きゅうり、えのきたけ、干しぶどう、にんにく	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩、ヤマキだし素	ジョア 牛乳 キャロットブレッド	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.1 g カルシウム 183 mg
17 — 水 —	ハンズ — 豆腐ハンバーグ — ポテトサラダ — 星形にんじん		強力粉、じゃがいも（蒸し）、米粉、なたね油、メーフルシロップ、マヨドレ、粉糖、パン粉、砂糖、ショートニング、りんごゼリー	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、ベーコン	玉葱、人参、かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ、えのきたけ、ミックスベジタブル	ケチャップ、ソース、酢、ワイン（赤）、食塩、みりん、ドライイースト、無添加コンソメ、ナツメグ	くだもの 牛乳 クリスマスカップケーキ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 21.1 g カルシウム 209 mg

日 ／ 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）				10時おやつ 3時おやつ	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	調味料		
18 木	ビビンバ風丼 （切干大根の胡麻ドレッシング和え） コーンスープ ミルクチップ	米、三温糖、なたね油、ミルクチップ、片栗粉、強力粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、きな粉、みそ	玉葱、クリームコーン缶、もやし、胡瓜、ほうれんそう、人参、コーン缶、万能ねぎ、切干大根、ねりごま、干椎茸	酢、しょうゆ、食塩、みそ	野菜ジュース 牛乳 凍り豆腐のココロ揚げ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 20.8 g カルシウム 248 mg
19 金	麦ごはん （かれいの煮つけ） 蓮根煮 （ほうれん草の海苔酢和え） 	米、食パン、押麦、さつまいも、なたね油、三温糖	牛乳、かれい、こしあん（生）、ツナ油漬缶、木綿豆腐、無塩バター	ほうれんそう、れんこん、人参、白菜、大根、えのきたけ、ごぼう、万能ねぎ、しょうが、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	くだもの 牛乳 小倉トースト	エネルギー 467 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 11.4 g カルシウム 209 mg
20 土	麦ごはん （鶏肉の葱味噌焼き） 里芋煮 （小松菜のお浸し）	米、さといも、白玉粉、押麦、なたね油、三温糖、ごま油、焼酎	牛乳、鶏肉、粉チーズ、みそ	こまつな、もやし、人参、ねぎ、しめじ、コーン、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ヤマキだしソース	くだもの 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 16.3 g カルシウム 276 mg
22 月	麦ごはん （鯖の照り焼き） 南瓜煮 （キャベツの甘酢和え）	米、小麦粉、三温糖、押麦	牛乳、さわか、おから、生揚げ、無塩バター、みそ	かぼちゃ、キャベツ、玉葱、きゅうり、コーン缶、人参、なめこ、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳 おからクッキー	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.6 g カルシウム 195 mg
23 火	パンズ （鶏肉のオーロラ焼き） バイクドポテト （きゃべつとベーコンのスープ）	じゃがいも、強力粉、米、ショートニング、砂糖、三温糖、なたね油、マヨドレ	牛乳、鶏肉、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、揚げ、ベーコン	人参、玉葱、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、グリーンピース（冷凍）、干しぶどう、あおのり	酢、しょうゆ、酒、ケチャップ、食塩、無添加コンソメ、ドライイースト	ショア 牛乳 こぎつねご飯 	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 19.8 g カルシウム 164 mg
24 水	麻婆丼 （大根とツナの和え物） わかめの中華スープ （乳酸菌飲料）	さつまいも、米、三温糖、マヨドレ、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、無塩バター、コンデンスミルク、みそ	ビルク、大根、ねぎ、きゅうり、コーン缶、人参、しめじ、えのきたけ、しいたけ、グリーンピース（冷凍）、わかめ（乾）、にんにく	本みりん、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	くだもの 牛乳 スウィートポテト 	エネルギー 524 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 17.8 g カルシウム 225 mg
25 木	ごはん （お誕生日チキンカレー） ツナサラダ （オレンジゼリー） 	米、コーンフロスト、じゃがいも、なたね油、三温糖	牛乳、鶏肉、ツナ油漬缶	オレンジ濃果汁、玉葱、みかん缶、ブロッコリー、大根、きゅうり、人参、コーン缶、アガー	サンワールド カレールウ、酢、ソース、ケチャップ、カレー粉、食塩	チーズ 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 496 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 15.3 g カルシウム 163 mg
26 金	豚丼 （もやしチャンプル） 味噌けんちん汁 （乾燥プルーン）	米、食パン、しらたき、さといも、片栗粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、ウインナー、みそ	玉葱、もやし、プルーン（乾）、はくさい、人参、えのきたけ、いちごジャム、大根、ねぎ、ピーマン、ごぼう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ヤマキだしソース、食塩	くだもの 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 12.9 g カルシウム 200 mg
27 土	ナポリタン （ひじきとササミのサラダ） きのこスープ （野菜ジュース）	じゃがいも、上新粉、小麦粉、三温糖、マヨドレ、なたね油、ごま油	牛乳、鶏ささみ、ウインナー、ベーコン	野菜ジュース、玉葱、きゅうり、いちごジャム、えのきたけ、人参、コーン、しいたけ、マッシュルーム、ピーマン、ひじき	ケチャップ、ソース、酢、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 いちごの米粉蒸しケーキ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 17.1 g カルシウム 221 mg

- ・都合により献立変更になる場合があります。（掲示板をご覧ください。）
- ・調理工程の都合により、アレルギーを含まない食材を追加使用する場合があります。
- ・ごはんにふりかけを添えて提供することがあります。
- ・今月、乳児クラスの朝おやつ果物は＜みかん・バナナ・オレンジ＞を使用予定です。
- ・乳児クラスに提供している朝おやつの果物は当日のInstagramに掲載しますのでご覧ください。



☆☆☆第三評価アンケートへのコメントをありがとうございました☆☆☆

「乳児クラスの朝おやつをもう少しお腹にたまるものを」というご意見がありました。朝おやつは食事と食事の間のもののため、活動前の食べ過ぎ防止やしっきり空腹で昼食を迎えるためにも適度に栄養を得るためのものとしてメニューを考えています。ご理解いただけるとありがたいです。

「メニューは毎月同じようなものの繰り返しで、延長おやつには工夫が感じられない」とのご意見がありました。園では食べ慣れた食事を提供することでこども達の安心、食の安全につながることを大切に献立作成を行っています。その上でこどもたちの「もっとたべたい！もっと知りたい！」という気持ちに応えるため、メニューのプチ改革を実施中で今後も新しい献立が仲間入りする予定です。また延長おやつでも新しい種類のおやつを増やしています。ご家庭でもお子さんに感想を聞いてみてくださいね。



●今年度初めて使用する食材→みかん

