

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 水	御飯 みかん みそ汁(じゃがいも・こまつな) さばのカレー竜田 ほうれん草の白あえ	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、片栗粉、ねりごま、ごま、油	牛乳、さば、豆腐、みそ、きな粉	みかん、ほうれんそう、にんじん、こまつな、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、塩、カレー粉	牛乳 ごまクッキー	エネルギー 619 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 26.3 g カルシウム 268 mg
02 木	ハヤシライス 小松菜のしらすサラダ フルーツヨーグルト	米、ビーフン、押麦、油、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、えび、しらす干し	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、もも、みかん、バナナ、しめじ、トマト、コーン、ピーマン	ハヤシフレーク、しょうゆ、酒、酢、チキンスープの素、塩	牛乳 焼きビーフン	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.9 g カルシウム 308 mg
04 土	てりやき野菜丼 かぶのコンソメスープ バナナ チーズ	米、セリー、クッキー、片栗粉、マンナウエファー	ショア、鶏肉、チーズ、ベーコン	バナナ、キャベツ、たまねぎ、かぶ、にんじん、こまつな	みりん、しょうゆ、酒、チキンスープの素、塩	ショア クッキー(以ウエハース(未) ゼリー	エネルギー 655 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 17.9 g カルシウム 834 mg
06 月	御飯 肉だんご鍋 ひじきのマリネ フルーツポンチ	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、ハム、チーズ	白菜、パイン、人参、えのき、もも、みかん、ねぎ、玉ねぎ、きゅうり、コーン、ひじき、寒天、あおのり	だし汁、しょうゆ、酒、りんご酢、本みりん、塩、おろししょうが	牛乳 芋もち	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.7 g カルシウム 271 mg
07 火	まるばん 米粉のクリームシチュー 小松菜とコーンのごまサラダ ブルーベリーヨーグルト	パン、米、じゃがいも、バター、米粉、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、豆乳、ヨーグルト、鶏肉、干しえび	こまつな、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ブルーベリー、コーン	チキンスープの素、りんご酢、しょうゆ、塩	牛乳 わかめと干しえびの混ぜご飯	エネルギー 658 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 23.2 g カルシウム 343 mg
08 水	御飯 パナナ 中華スープ(こまつな・干しエビ) マーボー豆腐 さつまいもスティック	米、さつまいも、パン、砂糖、バター、片栗粉、ごま油、米粉	牛乳、豆腐、豚肉、豆乳、みそ、干しえび	バナナ、ごまつな、ねぎ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、かぼちゃ	しょうゆ、チキンスープの素、酒、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 クリームパン	エネルギー 671 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 20.7 g カルシウム 257 mg
09 木	御飯 キウイフルーツ あったか豆乳スープ さわらのタンドリー風 ひじきの鉄貯金サラダ	さつまいも、米、砂糖、マヨドレ、バター、ごま	牛乳、調製豆乳、さわら、ヨーグルト、ハム、ベーコン、生クリーム	キウイフルーツ、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン、ひじき	ケチャップ、酒、みりん、しょうゆ、チキンスープの素、塩、にんにく、カレー粉	牛乳 スイートポテト	エネルギー 589 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 21.7 g カルシウム 321 mg
10 金	御飯 みかん みそ汁(こまつな・あげ) 鶏肉の和風唐揚げ シーザーサラダ	米、ぎょうざの皮、マヨドレ、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ缶、ベーコン、チーズ、みそ、油揚げ、かつお節	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、カリフラワー、レモン	だし汁、しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、塩、パセリ粉	牛乳 ツナチーズ餃子	エネルギー 608 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 26.2 g カルシウム 279 mg
11 土	あんかけうどん 蒸かし芋と茹でブロッコリー オレンジ チーズ	うどん、さつまいも、パン、片栗粉、バター	牛乳、豚肉、チーズ	オレンジ、はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、いちごミックスジャム、ね	しょうゆ、みりん、チキンスープの素	牛乳 いちごパンジャムサンド	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 19.0 g カルシウム 361 mg
13 月	麦ごはん カレーライス ブロッコリーとカリフラワーのサラダ フルーツポンチ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、押麦、油、バター	牛乳、豚肉	たまねぎ、ブロッコリー、パイン、にんじん、カリフラワー、かぼちゃ、もも、みかん、コーン、かんてん	カレーフレーク、ソース、ケチャップ、りんご酢、塩、おろしにんにく・しょうが	牛乳 かぼちゃドーナッツ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 19.7 g カルシウム 249 mg
14 火	紫お芋のパン チリコンカン風 かぼちゃの和風サラダ キウイフルーツ	パン、米、マヨドレ、ごま、油、砂糖	牛乳、大豆、豚肉、さげ、ウィンナー、ハム、かつお節	キウイ、トマト、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン、のり	ケチャップ、チキンスープの素、しょうゆ、おろしにんにく、塩	牛乳 鮭おにぎり	エネルギー 631 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 19.5 g カルシウム 220 mg
15 水	ハリハリゆかり御飯 凍り豆腐とひき肉の煮物 ブロッコリーの和風チーズサラダ パイナップル	米、さつまいも、ホットケーキミックス、押麦、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、チーズ、かつお節	パイナップル、ブロッコリー、こまつな、にんじん、コーン、だいこん、きくらげ、しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 さつまいもドッグ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.6 g カルシウム 350 mg
16 木	御飯 パナナ けんちん汁 鮭ときのこのバター醤油ソテー ふろふき大根	米、砂糖、小麦粉、バター、ごま油、油、片栗粉	牛乳、さげ、豆腐、生クリーム、鶏肉、油揚げ、みそ	バナナ、だいこん、しめじ、えのきたけ、こまつな、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、ごぼう、みつば、アガー	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、おろししょうが	牛乳 プリン	エネルギー 575 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 19.6 g カルシウム 290 mg
17 金	麦ごはん みかん 豆腐のすまし汁 鶏肉のごまみそ焼 かぼちゃの甘煮	さつまいも、米、砂糖、押麦、油、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ	みかん、かぼちゃ、ねぎ、いんげん、にんじん、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 大学芋	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.0 g カルシウム 229 mg
18 土	ナポリタンスパゲティ スープ(じゃがいも・こまつな) バナナ チーズ	スパゲティ、米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、ウインナー、チーズ、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン	ケチャップ、チキンスープの素、おろしにんにく、塩	牛乳 ごはんピザ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 20.8 g カルシウム 282 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		
20	鶏とひじきの炊き込み御飯 パイナップル みそ汁(高野豆腐・こまつな) 赤魚の煮つけ はくさいのおかか和え	米、小麦粉、バター、砂糖	牛乳、あかうお、調製豆乳、鶏肉、みそ、高野豆腐、かつお節	はくさい、パイナップル、りんご、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、だいこん、ひじき	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、おろししょうが	牛乳 りんごケーキ	エネルギー 538 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 14.5 g カルシウム 277 mg
21	かぼちゃのパン 白身魚と白菜のクリーム煮 さつま芋のサラダ りんご	パン、米、さつまいも、ホットケーキミックス、片栗粉、マヨドレ、バター	牛乳、かれい、チーズ、ハム、かつお節	はくさい、りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり	酒、チキンスープの素、しょうゆ、おろしにんにく、塩	牛乳 おかかチーズおにぎり	エネルギー 620 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 15.1 g カルシウム 287 mg
22	御飯 キウイフルーツ 豚汁 揚げだし豆腐と焼きかぼちゃ レバーのごま絡め	米、さつまいも、ホットケーキミックス、片栗粉、バター、砂糖、油、ごま	牛乳、豆腐、豚レバー、豚肉、みそ、油揚げ	キウイフルーツ、かぼちゃ、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ	だし汁、万能つゆ、本みりん、酒、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 さつまいもケーキ	エネルギー 629 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 19.9 g カルシウム 284 mg
24	きのこクリームスパゲッティ 豚しゃぶサラダ フルーツヨーグルト	スパゲッティ、パイ皮、砂糖、米粉、ごま油、バター	牛乳、調製豆乳、ヨーグルト、鶏肉、豚肉	南瓜、玉ねぎ、キャベツ、えのき、もも、みかん、バナナ、しめじ、きゅうり、エリンギ、人参、レーズン	チキンスープの素、塩、しょうゆ、塩、パセリ粉	牛乳 パンプキンパイ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 25.1 g カルシウム 238 mg
25	ツナカレーピラフ ポトフ キウイフルーツ チーズ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、調製豆乳、鶏肉、チーズ、ツナ缶、きな粉	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン	チキンスープの素、塩、カレー粉	牛乳 豆乳もち	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.9 g カルシウム 268 mg
27	御飯 みかん みそ汁(豚肉・高野豆腐) ぶり大根 ほうれん草和風のサラダ	米、マヨドレ、砂糖、ごま	牛乳、ぶり、あん、豚肉、みそ、高野豆腐	みかん、だいこん、ほうれん草、もも、みかん、こまつな、ねぎ、にんじん、コーン、かんでん、のり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが	牛乳 フルーツあんみつ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.9 g カルシウム 283 mg
28	ほうれん草のパン パナナ かぼちゃのスープ ベーコンポテトのオープン焼き キャベツのツナサラダ	パン、じゃがいも、米、もち米、マヨドレ、砂糖	牛乳、調製豆乳、ツナ缶、ベーコン、チーズ、きな粉	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、ほうれん草、コーン、にんじん	酢、しょうゆ、チキンスープの素、塩、パセリ粉	牛乳 きな粉おはぎ	エネルギー 651 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.0 g カルシウム 218 mg
29	栗ごはん ぶどうゼリー 秋の豚汁 ポテトコロッケ フロッコリーの三色サラダ	ポテトコロッケ、米、さつま芋、栗、ホットケーキミックス、砂糖、もち米、油、バター、ごま	ショア、ホイップクリーム、豚肉、調製豆乳、牛乳、みそ	ぶどうジュース、フロッコリー、にんじん、ねぎ、しめじ、こまつな、コーン、アガー、こんぶ	だし汁、酒、塩、酢、しょうゆ	ショア お芋のモンブラン	エネルギー 668 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 18.7 g カルシウム 316 mg
30	御飯 りんご 中華風スープ(もやし・にら) 皮なしシュウマイ だいこんの中華風サラダ	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、ごま油、ごま、粉糖	牛乳、豚肉、豆腐、えび、ツナ缶、ハム	りんご、だいこん、もやし、にら、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ミックスタブル	酢、しょうゆ、チキンスープの素、酒、塩	牛乳 豆腐ドーナツ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.5 g カルシウム 248 mg



旬の食材を大切にします

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

カルシウムで骨を強くする!

骨の成長が活発な幼児期に、しっかりとカルシウム補給することを目的に、3歳以上児には昼食時に煮干しをお出しします。よく噛むことで、噛む力を育てることもつながります。1食3本程度、希望のお子さんにおつけしています。

使用する食材は、献立や材料仕入れ状況により変更することがございます。ご了承下さい。その際は園内掲示板でお知らせしておりますのでご確認ください

お知らせ

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 水	御飯 みかん みそ汁(じゃがいも・こまつな) さばのカレー竜田 ほうれん草の白あえ	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、片栗粉、ねりごま、ごま、油	牛乳、さば、豆腐、みそ、きな粉	みかん、ほうれんそう、にんじん、こまつな、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、塩、カレー粉	牛乳 せんべい 牛乳 ごまクッキー	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 24.7 g カルシウム 316 mg
02 木	ハヤシライス 小松菜のしらすサラダ フルーツヨーグルト	米、ビーフン、押麦、油、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、えび、しらす干し	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、もも、みかん、バナナ、しめじ、トマト、コーン、ピーマン	ハヤシフレーク、しょうゆ、酒、酢、チキンスープの素、塩	牛乳 せんべい 牛乳 焼きビーフン	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.0 g カルシウム 353 mg
04 土	てりやき野菜丼 かぶのコンソメスープ バナナ チーズ	米、セリー、クッキー、片栗粉、マンナウエファー	ショア、鶏肉、チーズ、ベーコン	バナナ、キャベツ、たまねぎ、かぶ、にんじん、こまつな	みりん、しょうゆ、酒、チキンスープの素、塩	牛乳 せんべい ショア クッキー(以ウエハース(未)ゼリー	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.3 g カルシウム 986 mg
06 月	御飯 肉だんご鍋 ひじきのマリネ フルーツポンチ	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、ハム、チーズ	白菜、パイン、人参、えのき、もも、みかん、ねぎ、玉ねぎ、きゅうり、コーン、ひじき、寒天、あおのり	だし汁、しょうゆ、酒、りんご酢、本みりん、塩、おろししょうが	牛乳 せんべい 牛乳 芋もち	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.8 g カルシウム 327 mg
07 火	まるばん 米粉のクリームシチュー 小松菜とコーンのごまサラダ ブルーベリーヨーグルト	パン、米、じゃがいも、バター、米粉、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、豆乳、ヨーグルト、鶏肉、干しえび	こまつな、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ブルーベリー、ジャム、コーン	チキンスープの素、りんご酢、しょうゆ、塩	調整豆乳 せんべい 牛乳 わかめと干しえびの混ぜご飯	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 20.7 g カルシウム 306 mg
08 水	御飯 パナナ 中華スープ(こまつな・干しエビ) マーボー豆腐 さつまいもスティック	米、さつまいも、パン、砂糖、バター、片栗粉、ごま油、米粉	牛乳、豆腐、豚肉、豆乳、みそ、干しえび	バナナ、こまつな、ねぎ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、かぼちゃ	しょうゆ、チキンスープの素、酒、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 せんべい 牛乳 クリームパン	エネルギー 617 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 20.9 g カルシウム 316 mg
09 木	御飯 キウイフルーツ あったか豆乳スープ さわらのタンドリー風 ひじきの鉄貯金サラダ	さつまいも、米、砂糖、マヨドレ、バター、ごま	牛乳、調製豆乳、さわら、ヨーグルト、ハム、ベーコン、生クリーム	キウイフルーツ、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン、ひじき	ケチャップ、酒、みりん、しょうゆ、チキンスープの素、塩、にんにく、カレー粉	牛乳 せんべい 牛乳 スイートポテト	エネルギー 530 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 21.1 g カルシウム 366 mg
10 金	御飯 みかん みそ汁(こまつな・あげ) 鶏肉の和風唐揚げ シーザーサラダ	米、ぎょうざの皮、マヨドレ、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ缶、ベーコン、チーズ、みそ、油揚げ、かつお節	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、カリフラワー、レモン	だし汁、しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、塩、パセリ粉	牛乳 せんべい 牛乳 ツナチーズ餃子	エネルギー 522 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 23.8 g カルシウム 325 mg
11 土	あんかけうどん 蒸かし芋と茹でブロッコリー オレンジ チーズ	うどん、さつまいも、パン、片栗粉、バター	牛乳、豚肉、チーズ	オレンジ、はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、いちごミックスジャム、ね	しょうゆ、みりん、チキンスープの素	牛乳 せんべい 牛乳 いちごパンジャムサンド	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 19.5 g カルシウム 412 mg
13 月	麦ごはん カレーライス ブロッコリーとカリフラワーのサラダ フルーツポンチ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、押麦、油、バター	牛乳、豚肉	たまねぎ、ブロッコリー、パイン、にんじん、カリフラワー、かぼちゃ、もも、みかん、コーン、かんてん	カレーフレーク、ソース、ケチャップ、りんご酢、塩、おろしにんにく・しょうが	牛乳 せんべい 牛乳 かぼちゃドーナッツ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 19.3 g カルシウム 308 mg
14 火	紫お芋のパン チリコンカン風 かぼちゃの和風サラダ キウイフルーツ	パン、米、マヨドレ、ごま、油、砂糖	牛乳、大豆、豚肉、さげ、ウィンナー、ハム、かつお節	キウイ、トマト、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン、のり	ケチャップ、チキンスープの素、しょうゆ、おろしにんにく、塩	調整豆乳 せんべい 牛乳 鮭おにぎり	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.6 g カルシウム 204 mg
15 水	ハリハリゆかり御飯 凍り豆腐とひき肉の煮物 ブロッコリーの和風チーズサラダ パイナップル	米、さつまいも、ホットケーキミックス、押麦、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、チーズ、かつお節	パイナップル、ブロッコリー、こまつな、にんじん、コーン、だいこん、きくらげ、しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 せんべい 牛乳 さつまいもドッグ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.5 g カルシウム 377 mg
16 木	御飯 パナナ けんちん汁 鮭ときのこのバター醤油ソテー ふろふき大根	米、砂糖、小麦粉、バター、ごま油、油、片栗粉	牛乳、さげ、豆腐、生クリーム、鶏肉、油揚げ、みそ	バナナ、だいこん、しめじ、えのきたけ、こまつな、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、ごぼう、みつば、アガー	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩、おろししょうが	牛乳 せんべい 牛乳 プリン	エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 19.5 g カルシウム 341 mg
17 金	麦ごはん みかん 豆腐のすまし汁 鶏肉のごまみそ焼 かぼちゃの甘煮	さつまいも、米、砂糖、押麦、油、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ	みかん、かぼちゃ、ねぎ、いんげん、にんじん、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 せんべい 牛乳 大学芋	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.6 g カルシウム 289 mg
18 土	ナポリタンスパゲッティ スープ(じゃがいも・こまつな) バナナ チーズ	スパゲッティ、米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、ウィンナー、チーズ、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン	ケチャップ、チキンスープの素、おろしにんにく、塩	牛乳 せんべい 牛乳 ごはんピザ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 20.9 g カルシウム 348 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		
20	鶏とひじきの炊き込み御飯 パイナップル みそ汁(高野豆腐・こまつな) 赤魚の煮つけ はくさいのおかか和え	米、小麦粉、バター、砂糖	牛乳、あかうお、調製豆乳、鶏肉、みそ、高野豆腐、かつお節	はくさい、パイナップル、りんご、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、だいこん、ひじき	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、おろししょうが	牛乳 せんべい 牛乳 りんごケーキ	エネルギー 460 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.3 g カルシウム 331 mg
21	かぼちゃのパン 白身魚と白菜のクリーム煮 さつま芋のサラダ りんご	パン、米、さつまいも、ホットケーキミックス、小麦粉、マヨドレ、バター	牛乳、かれい、チーズ、ハム、かつお節	はくさい、りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり	酒、チキンスープの素、しょうゆ、おろしにんにく、塩	調整豆乳 せんべい 牛乳 おかかチーズおにぎり	エネルギー 508 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 15.2 g カルシウム 261 mg
22	御飯 キウイフルーツ 豚汁 揚げだし豆腐と焼きかぼちゃ レバーのごま絡め	米、さつまいも、ホットケーキミックス、片栗粉、バター、砂糖、油、ごま	牛乳、豆腐、豚レバー、豚肉、みそ、油揚げ	キウイフルーツ、かぼちゃ、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ	だし汁、万能つゆ、本みりん、酒、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 せんべい 牛乳 さつまいもケーキ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 19.8 g カルシウム 338 mg
24	きのこクリームスパゲッティ 豚しゃぶサラダ フルーツヨーグルト	スパゲッティ、パイ皮、砂糖、米粉、ごま油、バター	牛乳、調製豆乳、ヨーグルト、鶏肉、豚肉	南瓜、玉ねぎ、キャベツ、えのき、もも、みかん、バナナ、しめじ、きゅうり、エリンギ、人参、レズン	チキンスープの素、塩、しょうゆ、塩、パセリ粉	牛乳 せんべい 牛乳 パンブキンパイ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 23.9 g カルシウム 300 mg
25	ツナカレーピラフ ポトフ キウイフルーツ チーズ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、調製豆乳、鶏肉、チーズ、ツナ缶、きな粉	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン	チキンスープの素、塩、カレー粉	牛乳 せんべい 牛乳 豆乳もち	エネルギー 471 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.7 g カルシウム 318 mg
27	御飯 みかん みそ汁(豚肉・高野豆腐) ぶり大根 ほうれん草和風のサラダ	米、マヨドレ、砂糖、ごま	牛乳、ぶり、あん、豚肉、みそ、高野豆腐	みかん、だいこん、ほうれん草、もも、みかん、こまつな、ねぎ、にんじん、コーン、かんでん、のり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが	牛乳 せんべい 牛乳 フルーツあんみつ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.9 g カルシウム 331 mg
28	ほうれん草のパン パナナ かぼちゃのスープ ベーコンポテトのオープン焼き キャベツのツナサラダ	パン、じゃがいも、米、もち米、マヨドレ、砂糖	牛乳、調製豆乳、ツナ缶、ベーコン、チーズ、きな粉	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、ほうれん草、コーン、にんじん	酢、しょうゆ、チキンスープの素、塩、パセリ粉	調整豆乳 せんべい 牛乳 きな粉おはぎ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.7 g カルシウム 204 mg
29	栗ごはん ぶどうゼリー 秋の豚汁 ポテトコロッケ フロッコリーの三色サラダ	ポテトコロッケ、米、さつま芋、栗、ホットケーキミックス、砂糖、もち米、油、バター、ごま	シリア、ホイップクリーム、豚肉、調製豆乳、牛乳、みそ	ぶどうジュース、フロッコリー、にんじん、ねぎ、しめじ、こまつな、コーン、アガー、こんぶ	だし汁、酒、塩、酢、しょうゆ	牛乳 せんべい シリア お芋のモンブラン	エネルギー 617 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 19.4 g カルシウム 409 mg
30	御飯 りんご 中華風スープ(もやし・にら) 皮なしシュウマイ だいこんの中華風サラダ	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、ごま油、ごま、粉糖	牛乳、豚肉、豆腐、えび、ツナ缶、ハム	りんご、だいこん、もやし、にら、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ミックスタブル	酢、しょうゆ、チキンスープの素、酒、塩	牛乳 せんべい 牛乳 豆腐ドーナツ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 19.4 g カルシウム 308 mg



旬の食材を大切にします

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

カルシウムで骨を強くする!

骨の成長が活発な幼児期に、しっかりとカルシウム補給することを目的に、3歳以上児には昼食時に煮干しをお出しします。よく噛むことで、噛む力を育てることもつながります。1食3本程度、希望のお子さんにおつけしています。

使用する食材は、献立や材料仕入れ状況により変更することがございます。ご了承下さい。その際は園内掲示板でお知らせしておりますのでご確認ください

お知らせ