



	献立名	材 料 名				kcal	蛋白
		カや体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする	調味料		
1月	さわらのホイル焼き風 切干大根の炒め煮 ほうれん草の納豆和え 若布のみそ汁 くおやつ 牛乳 シュガートースト	じゃが芋 砂糖	さわら 薄揚げ かつお節 納豆 若布 みそ	玉ねぎ 青梗菜 切干大根 人参 枝豆 ほうれん草 人参 えのき 玉ねぎ	醤油 醤油 醤油 和だし	622	27.5
	えびと厚揚げのオイスターソース焼き ひじきの炒め煮 フロccoliーのサラダ 卵のスープ くおやつ 牛乳 お菓子	砂糖 片栗粉 油 砂糖 砂糖 油 砂糖	えび 厚揚げ ひじき 薄揚げ 卵 牛乳	人参 アスパラ 椎茸 生姜 にんにく 人参 いんげん 系こんにやく フロccoliー コーン しめじ 白菜	鶏がらだし 醤油 オイスターソース 醤油 醤油 酢 鶏がらだし 醤油		
3水	鶏肉のアンダレーズ マカロニのソテー キャベツのサラダ コンソメスープ くおやつ 牛乳 ぶどうゼリー	砂糖 パン粉 油 マカロニ 春雨 ごま 砂糖 油 砂糖	鶏肉 牛乳 牛乳 イナアガー	生姜 玉ねぎ いんげん コーン キャベツ 人参 胡瓜 コンソメ ぶどうジュース	醤油 ソース コンソメ ケチャップ 醤油 酢 コンソメ	618	22.2
	く沖繩料理> 沖縄そば 人参しりしり 字ヤンブルー くおやつ 牛乳 ちんすこう	ラーメン麺 ごま油 小麦粉 砂糖 油	豚肉 かまぼこ ツナ 豆腐 卵 魚肉ソーセージ 牛乳	白ねぎ 人参 玉ねぎ キャベツ	醤油 塩 だしの素 鶏がらだし 醤油 鶏がらだし 醤油		
5金	新生姜の炊き込みご飯 若さきの竜田揚げ 南瓜の甘煮 白菜のみそ汁 くおやつ 牛乳 ごまチーズステックケーキ	米 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキミックス 砂糖 ごま	ツナ 薄揚げ わかさぎ 薄揚げ 若布 みそ 牛乳 卵 チーズ	新生姜 人参 生姜 南瓜 白菜	醤油 塩 醤油 醤油 和だし	552	20.9
	チキンライス 豆腐とえのきのスープ くおやつ 牛乳 お菓子	米 パター	鶏肉 豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ コーン ビーマン えのき キャベツ	ケチャップ コンソメ 鶏がらだし 醤油		
7日	運動会						
8月	ピピンパ丼 高野の頭とし 里芋のみそ汁 くおやつ 牛乳 ジャムサンド	米 砂糖 ごま ごま油 里芋	合ミンチ 高野豆腐 卵 みそ 牛乳	もやし 人参 ほうれん草 枝豆 玉ねぎ しめじ	醤油 醤油 和だし	616	26.1
	タンドリーチキン さつま芋の甘辛焼き フロccoliーのサラダ 青梗菜とあげのみそ汁 くおやつ 牛乳 かたむりクッキー	砂糖 片栗粉 油 砂糖 油 小麦粉 パター 砂糖 ごま	鶏肉 ヨーグルト 薄揚げ みそ 牛乳	ケチャップ カレー粉 塩 胡椒 醤油 醤油 酢 和だし ミルクココア	644		
10水	赤魚の煮付け のり塩ポテト ほうれん草のおかか和え 豆腐の汁 くおやつ 牛乳 オレンジゼリー	砂糖 じゃが芋 油 砂糖 砂糖 砂糖	赤魚 青のり かつお節 若布 豆腐 牛乳 イナアガー	コーン ほうれん草 人参 しめじ えのき オレンジジュース		醤油 コンソメ 醤油 和だし 醤油	483
	ロケット 南瓜の甘煮 春雨の甘酢 もやしスープ くおやつ 牛乳 シュガーパイ	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 砂糖 春雨 砂糖 ごま パイシート 砂糖	合ミンチ 若布 牛乳	玉ねぎ 南瓜 胡瓜 人参 コーン もやし	塩 胡椒 醤油 酢 鶏がらだし 醤油	622	
12金	豚の角煮丼 大豆とひじきの煮物 キャベツの甘酢 若布スープ くおやつ 牛乳 お菓子	米 片栗粉 砂糖 砂糖 砂糖 ごま 砂糖	豚肉 卵 大豆 ひじき 薄揚げ 若布 牛乳	小松菜 人参 キャベツ 人参 胡瓜 コーン 玉ねぎ トマト	醤油 醤油 酢 鶏がらだし 醤油		656
	ドライカレー キャベツのスープ くおやつ 牛乳 お菓子	米 じゃが芋	合ミンチ 若布 牛乳	玉ねぎ しめじ トマト 人参 キャベツ	カレールー 鶏がらだし 醤油	576	
14日	休日						
15月	ポテオムレツ もやしのナムル 切干大根の煮物 そうめん くおやつ 牛乳 お好み焼トースト	じゃが芋 砂糖 ごま油 砂糖 素麺 食パン	合ミンチ 卵 薄揚げ 牛乳 竹輪 干しえび チーズ	コーン 玉ねぎ ズッキーニ なす ビーマン もやし 人参 ほうれん草 切干大根 人参 いんげん オクラ キャベツ	コンソメ ケチャップ 醤油 醤油 醤油 ソース	612	25.8
	のり塩チキン 大豆のトマト煮 太根サラダ かぼちゃのスープ くおやつ 牛乳 お菓子	砂糖 油 砂糖 砂糖 油 砂糖	鶏肉 青のり 大豆 カニカマ かつお節 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト 缶 太根 胡瓜 コーン 南瓜	塩 コンソメ ケチャップ 酢 醤油 コンソメ		

17	水	あんかけオムライス ポテト竹輪のパン粉焼き れんごんのサラダ 若布のスープ くおやつ 牛乳 ジャがりこ	米 砂糖 じゃが芋 パン粉 油 マヨネーズ じゃが芋 片栗粉 油 マヨネーズ	鶏ささみ 卵 竹輪 青のり ツナ 若布 牛乳 青のり	人参 玉ねぎ ビーマン 椎茸 蓮根 胡瓜 人参 枝豆 しめじ 人参	ケチャップ 醤油 コンソメ コンソメ 醤油 鶏がらだし 醤油 コンソメ	612	23
18	木	チーズハンバーグ ブロッコリーのサラダ 人参フライ チャウダー くおやつ 牛乳 フルーチェ	パン粉 砂糖 砂糖 油 片栗粉 油 じゃが芋	合ミンチ 豆腐 チーズ 牛乳 ベーコン 牛乳 牛乳	玉ねぎ えのき ブロッコリー 人参 コーン えのき 人参 玉ねぎ キャベツ フルーチェ	塩胡椒 ケチャップ 酢 醤油 塩 コンソメ	582	23.5
19	金	さばの照り焼き ひじきの炒め煮 ほうれん草のおかか和え 豆乳のおみそ汁 くおやつ 牛乳 おにぎり	砂糖 砂糖 砂糖 米	さば ひじき 薄揚げ かつお節 豆乳 若布 薄揚げ みそ 牛乳 鮭 のり	人参 糸こんにゃく いんげん ほうれん草 人参 えのき 玉ねぎ	醤油 醤油 醤油 和だし 塩	594	25.8
20	土	そばめし 青梗菜とえのきのスープ くおやつ 牛乳 お菓子	米 焼きそば麺 油	えび かつお節 牛乳	キャベツ もやし 人参 青ねぎ 青梗菜 えのき 玉ねぎ	ソース 鶏がらだし 醤油	606	20.3
21	日	休日						
22	月	ポークチャップ 小松菜のナムル カレーポテト 豆腐のスープ くおやつ 牛乳 メロンパントースト	砂糖 砂糖 ごま油 じゃが芋 油 食パン ホットケーキミックス 油 グラニュー糖	豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ ビーマン 椎茸 小松菜 えのき 人参 えのき	塩胡椒 ケチャップ ソース 鶏がらだし 醤油 コンソメ カレー粉 鶏がらだし 醤油	642	24.6
23	火	焼餃子 春雨の酢の物 ほうれん草のサラダ もやしのスープ くおやつ 牛乳 お菓子	餃子の皮 油 ごま油 春雨 砂糖 ごま 砂糖 油	豚ミンチ 卵 牛乳	キャベツ たら 生姜 にんにく 胡瓜 人参 ほうれん草 コーン 人参 もやし たら	鶏がらだし 醤油 酢 醤油 鶏がらだし 醤油	576	20.7
24	水	白身魚のフライ 大豆の五目煮 キャベツの甘酢 玉ねぎのスープ くおやつ 牛乳 マラーカオ	小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 砂糖 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー	たら 卵 大豆 ひじき 薄揚げ 牛乳 卵 豆乳	玉ねぎ バセリ 枝豆 人参 キャベツ 胡瓜 人参 玉ねぎ 豆腐	塩胡椒 醤油 酢 鶏がらだし 醤油 醤油	669	30.5
25	木	鶏つくね 金平ごぼう いんげんのツナマヨ 切干太根のおみそ汁 くおやつ 牛乳 カレーマカロニ	パン粉 砂糖 砂糖 ごま ごま油 マヨネーズ マカロニ 油	鶏ミンチ 豆腐 ツナ 薄揚げ みそ 牛乳	玉ねぎ えのき 青じそ ごぼう 人参 ビーマン いんげん コーン 人参 切干太根 玉ねぎ	塩胡椒 醤油 醤油 コンソメ 和だし コンソメ カレー粉 ケチャップ	572	22.4
26	金	カレーライス ブロッコリーとみかんのサラダ くおやつ 牛乳 野菜ゼリー	米 じゃが芋 砂糖 油 砂糖	豚ミンチ 牛乳 イナアガー	玉ねぎ 人参 しめじ 枝豆 ブロッコリー 人参 コーン みかん缶 野菜ジュース	カレー 醤油 酢 醤油	549	18.7
27	土	煮込みラーメン 胡瓜の甘酢 くおやつ 牛乳 お菓子	ラーメン麺 砂糖 ごま油 砂糖 ごま	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ コーン 生姜 胡瓜 人参 もやし	塩 鶏がらだし 醤油 酢	510	20.5
28	日	休日						
29	月	鮭のチーズ焼き 高野豆腐の卵とし ビーマンとツナのきんぴら 豆腐と若布の汁 くおやつ 牛乳 きなこトースト	砂糖 砂糖 砂糖 食パン バター 砂糖	鮭 チーズ 高野豆腐 卵 ツナ 豆腐 若布 牛乳 きな粉	人参 ビーマン コーン 玉ねぎ	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	660	33.4
30	火	てりやきバーガー ほうれん草のサラダ 卵焼き 玉ねぎとえのきのスープ くおやつ 牛乳 お菓子	丸パン パン粉 砂糖 砂糖 油 砂糖 米	合ミンチ 豆腐 かつお節 卵 牛乳	玉ねぎ えのき ほうれん草 人参 しめじ コーン 玉ねぎ えのき たら	塩胡椒 醤油 酢 醤油 和だし 鶏がらだし 醤油	582	27.3

※今月は季節の食材・新しい食材として「えび 干しえび かまぼこ カニカマ 魚肉ソーセージ 新生姜 ブッキーニ アスパラ 青じそ オクラ トマト パイナップル フルーチェ オイスターソース」を使用しています。
※週に1度、7分づき米を提供しています。

※料理により、みりん、料理酒等を少量入れております。
※イナアガーは、海藻を原料とする植物性ゼリーの素です。
※和だしは、昆布・かつお節・いりこを使用しています。

☆果物
オレンジ・バナナ
パイナップル

☆延長保育のおやつ
火・水・木・・・おにぎり
月1回・・・菓子パン



※園では、さまざまな食材を使って食事を提供している為、初めて食べる食材が出てくる場合があります。
アレルギー等で心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、様子を見て頂きますよう、よろしくお願い致します。