

日	曜日	献立名	主に熱や働く力になる	主に体を作る	主に体の調子を整える	調味料	コメント	栄養価 以上児(未満児)	
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	火	きのこいりかれーうどん	うどん	玉ねぎ 人参 ねぎ しめじ えのき しいたけ	豚肉	めんつゆ カレールウ	きのこをたっぷり入れたカレールウで煮ます。温まります♪	エネルギー(kcal)	496
		じゃがいものこみあえ	じゃがいも	青のり	ごま	ヨーグルト		塩 こしょう	たんぱく質(g)
		よーぐるど						たんぱく質(g)	23
		(おやつ) むぎちや むらさきもちっぴ	紫芋チップ					脂質(g)	13.2
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう かすてら ☆こざかな	カステラ		牛乳 小魚			食塩(g)	2.4/1.9
2	水	ごはん	米		鶏肉 みそ	みりん 酒	鶏肉のみそがらめ焼きは、子ども達も大好きな子が多いです。	エネルギー(kcal)	639
		とりにくのみそがらめやき		きざみ昆布 干しいたけ 人参	油揚げ	みりん 酒 しょうゆ		たんぱく質(g)	510
		きざみこんぶのいために	じゃが芋 砂糖	とうがん 若芽	豆腐	しょうゆ 塩		たんぱく質(g)	24.6
		とうがんじる		みかん				脂質(g)	19.4
		(おやつ) むぎちや やさいおこめせん	野菜お米せん					脂質(g)	27.5
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう いそこまくっきー	小麦粉 パター	青のり	牛乳 卵 ごま			食塩(g)	21.5
								食塩(g)	2.3/1.9
3	木	いんかのひ							
4	金	しろうがゆ	防災食:白がゆ				園に備蓄している防災食を實際食べます。家庭にも乾パンを持ち帰ります。	エネルギー(kcal)	386
		えいようすいとん	小麦粉 こんにやく	大根 人参 ねぎ	鶏肉	しょうゆ 塩		たんぱく質(g)	316
		ばなな		バナナ				たんぱく質(g)	12.9
		【乾パンを実家庭で持ち帰ります】						脂質(g)	9.9
		(おやつ) むぎちや かぼちゃぼーろ	かぼちゃボーロ					脂質(g)	9.1
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう そぼろにぎり	米 砂糖		牛乳 鶏ひき肉	しょうゆ		食塩(g)	6.8
								食塩(g)	1.1/0.8
6	土	ごはん てりやきちきん さらだ みそしる くだもの	米 油 マカロニ	わかめ 玉ねぎ きゅうり 果物	鶏肉 みそ 豆腐 ツナ	しょうゆ みりん		エネルギー	574/467
		(おやつ) おたのしみ	はいはいん					たんぱく質	22.1/17.8
		(15時おやつ) おたのしみ						脂質 食塩	17.3/13.9 2/1.6
7	月	こうようごはん	米 里芋 砂糖	人参 しめじ みつば	鶏肉	しょうゆ みりん 塩	紅葉が美しく見られる時期。給食でも紅葉を頭に描きながら紅葉献立を作ります。	エネルギー(kcal)	571
		さばたつたのおろしがけ	片栗粉	大根 生姜	さば	しょうゆ 酒 みりん		たんぱく質(g)	456
		こまつなのおかあえ		キャベツ 人参 小松菜	かつお節	しょうゆ		たんぱく質(g)	23.9
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	玉ねぎ ねぎ	豚肉 みそ			脂質(g)	18.8
		りんご		りんご				脂質(g)	20
		(おやつ) むぎちや おこさませんべい	お子様せんべい		牛乳 豆腐			食塩(g)	15.6
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう とうふのちよこぶらうにー	砂糖 米粉 片栗粉	リンゴ果汁				食塩(g)	2.3/1.9
8	火	☆お弁当日☆ テーマ 愛情いっぱい! 夢いっぱい! 「おにぎりの入ったお弁当」					お天気が良くなると思いますが...お弁当のご協力をお願いします。	エネルギー(kcal)	81.7
		(おやつ) むぎちや むらさきもちっぴ	紫芋チップ					たんぱく質(g)	123.6
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう おにまんじゅう	さつま芋 小麦粉 砂糖 ホットケーキミックス		牛乳			たんぱく質(g)	4.4
								脂質(g)	4.2
								脂質(g)	5.1
								食塩(g)	4.5
								食塩(g)	0.1/0.2
9	水	ごはん	米				蓮根や大根がおいしくなる時期。給食でもふんだんに使用していきます。	エネルギー(kcal)	535
		しろうがゆ	片栗粉 小麦粉 油	生姜 人参 玉ねぎ しいたけ みつ菜	白身魚	みりん しょうゆ		たんぱく質(g)	427
		れんこんのきんぴら	ごま油	れんこん ごぼう 人参 ビーマン	豚ひき肉 ごま	しょうゆ みりん		たんぱく質(g)	20
		たいこんのみそしる		大根 若芽	みそ			脂質(g)	15.6
		みかん		みかん				脂質(g)	13.4
		(おやつ) むぎちや やさいおこめせん	野菜お米せん					食塩(g)	10.2
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう やきいも	さつまいも		牛乳			食塩(g)	1.6/1.3
10	木	あきいっぱい♡かれーらいす とりからつき	米 じゃがいも さつまいも 砂糖 油	玉ねぎ 人参 にんにく グリンピース マッシュルーム缶 しめじ 生姜	ツナ水煮 鶏肉	ソース カレールウ ケチャップ こしょう 塩 ワイン しょうゆ 酒	ほしくみさんのリクエストメニューです。お楽しみに♪	エネルギー(kcal)	592
		やさしいサラダ	マヨネーズ	キャベツ 人参 きゅうり		塩		たんぱく質(g)	484
		ぶどうよーぐるど			ぶどうヨーグルト			たんぱく質(g)	22.7
		(おやつ) むぎちや にんじんちっぴ	人参チップ					脂質(g)	18.4
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう たこやき	たこやき マヨネーズ	ソース 青のり	牛乳 かつお節			脂質(g)	22.6
								食塩(g)	17.6
								食塩(g)	2.1/1.7
11	金	おやこどん	じゃがいも 糸こんにやく 砂糖	玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース	鶏肉 卵	しょうゆ 酒 みりん	かみかみサラダは、ごぼうやさきいかが入ったかみかみごたえあるサラダです。	エネルギー(kcal)	544
		かみかみサラダ	マヨネーズ ごま油	ごぼう 人参 きゅうり	さきいか	しょうゆ		たんぱく質(g)	464
		すましじる		人参 玉ねぎ ねぎ	豆腐	しょうゆ 塩		たんぱく質(g)	18.6
		ばなな		バナナ				脂質(g)	14.8
		(おやつ) むぎちや かぼちゃぼーろ	かぼちゃボーロ					脂質(g)	17
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう ついすといちごばん	毒ツイストパン		牛乳			食塩(g)	13.3
								食塩(g)	1.6/1.3
12	土	ごはん やきざかな じゃがいもに みそしる くだもの	米 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 果物 若芽 グリンピース	鮭 豆腐 みそ	しょうゆ みりん 酒 塩		エネルギー	506/413
		(おやつ) おたのしみ	はいはいん					たんぱく質	22.2/17.9
		(15時おやつ) おたのしみ						脂質 食塩	9.7/7.8 1.7/1.4

14	月	ごはん	米	生姜	豚肉	しょうゆ みりん	バナナがたっぷり♪ バナナケーキ。ほんのり甘さが嬉しいです。	エネルギー (kcal)	634
		ふたにくのしょうがやき	砂糖 油 じゃが芋	ひじき 人参 干しいたけ		しょうゆ みりん 酒		たんぱく質 (g)	507
15	火	せきはん	米 もち米		小豆	ごま塩	収穫祭で頂いた野菜や果物を献立に取り入れます。七五三を祝い赤飯も準備します。	エネルギー (kcal)	578
		さわらのてりやき	じゃが芋 マヨネーズ	きゅうり 玉ねぎ 人参	さわら	しょうゆ みりん		たんぱく質 (g)	451
16	水	いそかあえ	じゃが芋	ほうれん草 キャベツ もやし	鶏肉 ウインナー 厚揚げ ちくわ	コンソメ しょうゆ	おでんが恋しい季節となりました。今回は洋風おでんです。	エネルギー (kcal)	491
		なめこのみそしる	里芋 さつまいも	大根 人参 ごぼう ねぎ 玉ねぎ 白菜 キャベツ	焼きのり	しょうゆ		たんぱく質 (g)	392
17	木	しょうゆらーめん(つくし・すみれ うどん)	中華めん	人参 玉ねぎ もやし ねぎ	豚肉 しいたけ	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ	みんなが大好き♡ラーメンです。野菜をたくさん入れて栄養たっぷり！	エネルギー (kcal)	559
		はるまき	油	キャベツ 人参 コーン ひじき	春巻き(冷凍)	中華だし 鶏ガラスープ		たんぱく質 (g)	406
18	金	♪おたのしみめにゆー♪	パン粉 砂糖 ケチャップ ソース	豚ひき肉 卵 チーズ	玉ねぎ ミックスベジタブル	塩 しょうゆ	11月生まれのお友だちお誕生日おめでとうございます	エネルギー (kcal)	630
		かぼちゃポロ	マヨネーズ	ツナ	かぼちゃ 人参 きゅうり 椎茸 きのこ 玉ねぎ 人参 小松菜	塩 しょうゆ		たんぱく質 (g)	532
19	土	かかれーらいす まかろにさらだ くだもの	米 じゃが芋 砂糖 マカロニ	ツナ 豚肉	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり 果物	塩 カレー粉 ソース ケチャップ カレールウ		エネルギー (kcal)	581/479
		おたのしみ	マヨネーズ					たんぱく質 (g)	17.5/14.2
21	月	いもごはん	米 さつまいも	鶏肉	玉ねぎ ビーマン マーメイドジャム	酒 塩 和風だし	今日はかつお節+干しいたけ出汁を使用します。	エネルギー (kcal)	612
		とりにくのみまーまれーどやき	砂糖 ごま油	大豆 ツナ水煮	小松菜 人参 コーン	しょうゆ		たんぱく質 (g)	426
22	火	さかなのごままよやき	マヨネーズ	めかじき ごま	玉ねぎ	しょうゆ	21日~25日は和食のおいしさを子どもたちへ伝えます。	エネルギー (kcal)	543
		きんぴらごぼう	砂糖 油	豚ひき肉 ちくわ ごま	ごぼう 人参 ビーマン	しょうゆ		たんぱく質 (g)	437
24	木	ごはん	米				24日は「だして味わう和食の日」です。	エネルギー (kcal)	634
		つないりあつやきたまご	砂糖	卵 ツナ水煮	人参 玉ねぎ	塩 酒		たんぱく質 (g)	507
25	金	まーぼーどん	米 砂糖 片栗粉	豆腐 豚ひき肉 みそ	人参 玉ねぎ たら にんにく 生姜	しょうゆ 中華だし	すまし汁にカブが入ります。軟らかくておいしい食感です。	エネルギー (kcal)	497
		ちゅうがあえ	砂糖 春雨 ごま油	鶏ささみ水煮	人参 きゅうり	しょうゆ 酢		たんぱく質 (g)	419
26	土	おやこどん とうふのすましじる くだもの	米	鶏肉 卵 豆腐	玉ねぎ 干しいたけ 人参 大根 果物	しょうゆ みりん		エネルギー (kcal)	546/445
		おたのしみ	はいはいん					たんぱく質 (g)	17.3/14
28	月	ごはん	米				かぼちゃのあんを作り、パイ生地塗り焼き上げるかぼちゃパイです。	エネルギー (kcal)	658
		こうやとうふのたまごとじ	砂糖	高野豆腐 鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 ほうれん草	しょうゆ みりん 酒		たんぱく質 (g)	526
29	火	さけのさいきょうやき	砂糖	鮭 みそ		みりん	お好み焼きはたくさんのお肉が入ります。栄養満点！	エネルギー (kcal)	513
		きりぼしだいごんのにも	砂糖	豚肉	切り干し大根 干しいたけ 人参	しょうゆ みりん 酒		たんぱく質 (g)	412
30	水	ごはん	米				お肉たっぷりポークチャップです！ご飯も進みます。	エネルギー (kcal)	628
		ぼーくけちやっぴ	小麦粉 砂糖	豚肉	玉ねぎ しめじ 人参	ケチャップ 塩 しょうゆ		たんぱく質 (g)	501

※献立は都合により変更することがあります。
 [マークの説明] ★→以上児のみ ☆→めだか組以上のみ ◎→未満児のみ