



給食予定献立表



日	曜日	献立名	ざ い り ょ う				その他
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの		
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類		
1	月	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 白菜わかめサラダ みそ汁 ぶどうゼリー	鶏肉 わかめ 豆腐,味噌	生姜,にんにく 白菜,人参 大根,玉ねぎ,しめじ	米 砂糖,ごま 砂糖,ごま油 ぶどうゼリー	塩,酒,醤油,みりん 醤油,酢	
2	火	☆餅つき☆ (年長・年少A)					
		三色もち 豚丼 さつまいもサラダ りんごゼリー	きな粉 豚肉	ほうれんそう,白菜 玉ねぎ,えのき,人参,ねぎ 胡瓜, 人参,コーン	もち,砂糖,黒ごま 米,油,砂糖 さつまいも,マヨドレ りんごゼリー	醤油 酒,醤油 塩	
3	水	☆餅つき☆ (年中・年少B)					
		三色もち ごはん 筑前煮 マカロニサラダ オレンジゼリー	きな粉 鶏肉,厚揚げ,グリーンピース ツナ	ほうれんそう,白菜 生姜,しいたけ,大根,れんこん,人参 胡瓜,人参	もち,砂糖,黒ごま 米 じゃが芋,里芋,こんにゃく,油,砂糖 マカロニ,マヨドレ オレンジゼリー	醤油 酒,醤油,みりん 塩	
4	木	カレーライス ひじきマヨサラダ バナナ	豚肉 ひじき	人参,玉ねぎ 胡瓜,人参,コーン バナナ	米,じゃがいも マヨドレ,砂糖	カレールウ 醤油	
5	金	麻婆春雨丼 ほうれん草ナムル 豆乳プリン	豚肉,豆腐,味噌 ちくわ (卵なし) 豆乳プリン	玉ねぎ,人参,しめじ,ねぎ,生姜,にんにく ほうれん草,白菜,人参	米,油,春雨,砂糖,片栗粉,ゴマ油 ゴマ油,砂糖,すりごま	醤油,みりん,酒,ガラスープ 醤油,酢	
8	月	ごはん 鶏じゃが ブロッコリーサラダ ヨーグルトゼリー	鶏肉,グリーンピース ヨーグルトゼリー	玉ねぎ,人参 ブロッコリー, 人参,コーン	米 じゃがいも,こんにゃく,油,砂糖 マヨドレ	醤油,みりん 塩	
9	火	味噌ラーメン 南瓜サラダ マスカットゼリー	豚肉,味噌 枝豆	生姜,にんにく,キャベツ,もやし,玉ねぎ,人参,ねぎ 南瓜,人参,コーン	ラーメン,油,砂糖 マヨドレ マスカットゼリー	醤油,酒,ガラスープ 塩	
10	水	ごはん 冬野菜シチュー 和風スパゲティサラダ プリン (卵なし)	鶏肉 ツナ プリン	白菜,玉ねぎ,しめじ,人参,ブロッコリー ほうれん草, 人参,コーン	米 じゃがいも,さつまいも,油 スパゲティ	シチュールー 醤油,みりん	
11	木	ごはん 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ ぶどうゼリー	合挽肉,豆腐	玉ねぎ 胡瓜,人参,コーン 玉ねぎ,人参,大根,白菜	米 片栗粉,パン粉,砂糖 じゃがいも,マヨドレ ぶどうゼリー	塩,ソース,ケチャップ 塩 コンソメ,塩	
12	金	タコライス わかめスープ ココアブラウニー	合挽肉,チーズ わかめ,豆腐 豆腐	トマト,レタス,生姜 玉ねぎ,えのき,ねぎ	米,砂糖,油,ゴマ油 米粉,片栗粉,ベーキングパウダー,油	ケチャップ,ソース,醤油,カレールウ ガラスープ,醤油,塩 ココア	
15	月	ごはん 麻婆大根 白菜のおかか和え りんごゼリー	豆腐,豚肉 かつおぶし	大根,玉ねぎ,人参,生姜,にんにく,ねぎ 白菜,ほうれん草,人参	米 米,砂糖,片栗粉,ゴマ油 砂糖 りんごゼリー	ガラスープ,醤油,酒 醤油	
16	火	わかめごはん 肉豆腐 春雨中華サラダ オレンジゼリー	わかめ 豚肉,豆腐	玉ねぎ,白菜,人参,しめじ,えのき,ねぎ 人参,胡瓜	米 こんにゃく,油,砂糖,片栗粉,麩 春雨,砂糖,ゴマ油 オレンジゼリー	酒,醤油,みりん 酢,醤油	
17	水	ナポリタン コールスローサラダ アシドミルク	ウィンナー アシドミルク	玉ねぎ,ピーマン,人参,しめじ,パセリ キャベツ,胡瓜,人参	スパゲティ,油 マヨドレ	塩,ケチャップ,砂糖,コンソメ 塩	
18	木	ツナピラフ クリスマスチキン (バーベキューソース)	ツナ 鶏肉	玉ねぎ,人参,コーン,ピーマン	米,油,バター	塩,コンソメ 照り焼きのたれ	
		星のハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ サンタの三色ゼリー	星のハンバーグ	ブロッコリー, 人参,コーン 白菜,玉ねぎ,人参,パセリ	マヨドレ マカロニ サンタの三色ゼリー	ケチャップ 塩 コンソメ,塩	
19	金	ピビンバ 中華スープ マスカットゼリー	豚肉,味噌,卵,のり わかめ,豆腐	生姜,にんにく,もやし,人参,ほうれんそう 玉ねぎ,白菜,人参	米,砂糖,油,ゴマ油,ごま マスカットゼリー	醤油,みりん,酒 ガラスープ,醤油,塩	
22	月	ドライカレー マカロニサラダ ぶどうゼリー	合挽肉	玉ねぎ,人参,トマト,にんにく,ピーマン ブロッコリー,人参,コーン	米 マカロニ,マヨドレ ぶどうゼリー	カレールウ,ケチャップ,ソース 塩	
23	火	ツナコーントースト りんごジュース	ツナ	コーン,パセリ りんごジュース	食パン,マヨドレ		

献立種類	園児		
栄養素	1人分	蛋白質	脂質
平均栄養価	476 kcal	14.7 g	10.3 g
目標栄養価	380 kcal	13.0 g	9g ~ 13 g