

献立表

2024年08月

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	材料名
01 木	厚揚げの中華丼 たたききゅうり かぶのチキンスープ	米、生揚げ、豚肉(肩ロース)、酒、玉ねぎ、人参、えのきたけ、春雨、ピーマン、しょうが、にんにく、ごま油、水、ガラスープ、醤油、食塩、片栗粉 きゅうり、酢、しょうゆ、ごま油 鶏ひき肉、かぶ、かぶ・葉、人参、えのきたけ、コンソメ、食塩	◎豆乳,◎お菓子 牛乳 バナナ,クラッカー	豆乳、クラッカー 牛乳 バナナ、クラッカー
02 金	ご飯 いわしのチーズ焼き いんげんと 人参のごま炒め 豆腐の旨煮汁	米 いわし、酒、食塩、パン粉、粉チーズ、にんにく、パセリ粉、油 いんげん、にんじん、油、食塩、ごま 木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、白菜、人参、ねぎ、油、昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、片栗粉	◎牛乳,◎バナナ 牛乳 のりじゃこ おにぎり	牛乳、バナナ 牛乳 米、しらす干し、ごま油、しょうゆ、あおのり
03 土	冷やし中華 ジャーマンポテト オレンジゼリー	ゆで中華めん、鶏ささみ、きゅうり、もやし、わかめ、ミニトマト、水、コンソメ、しょうゆ、酢、三温糖、ごま油 じゃが芋、ベーコン、たまねぎ、油、食塩、パセリ粉 ゼリー・オレンジ	◎牛乳,◎お菓子 牛乳 お菓子	牛乳、クラッカー 牛乳 ビスケット、おせんべい
05 月	わかめ御飯 凍り豆腐のから揚げ おくらのおかか和え 切干大根と玉葱のみそ汁	米、炊き込みわかめ 凍り豆腐、しょうゆ、酒、水、コンソメ、にんにく、片栗粉、油 オクラ、しょうゆ、かつお節 切り干し大根、玉ねぎ、油揚げ、わかめ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳,◎バナナ 牛乳 中華風おにぎり	牛乳、バナナ 牛乳 米、鶏ひき肉、人参、本みりん、食塩、しょうゆ、ごま油
06 火	ご飯 さけの西京焼き ひじきの煮物 きゅうりの浅漬け けんちん汁	米 さけ、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、酒 ひじき、油揚げ、人参、さやえんどう、ごま油、しょうゆ きゅうり、食塩、三温糖 鶏もも肉、木綿豆腐、大根、人参、ごぼう、ねぎ、里芋、ごま油、かつお昆布だし汁、しょうゆ、食塩	◎豆乳,◎お菓子 牛乳 さつま芋蒸しパン	調製豆乳、クラッカー 牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、調製豆乳、三温糖、さつま芋
07 水	ご飯 豚肉のしょうが焼き コーンサラダ 厚揚げと大根のみそ汁	米 豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、たまねぎ、しょうが、油、しょうゆ、酒 キャベツ、きゅうり、コーン、酢、油、食塩 生揚げ、大根、ねぎ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳,◎バナナ 牛乳 小豆の南瓜羊羹	牛乳、バナナ 牛乳 かぼちゃ、粉かんでん、水、ゆであずき缶、牛乳
08 木	ジャージャー麺 とうがんのそぼろ煮 すいか	ゆで中華めん、ごま油、豚ひき肉、油、しょうが、干し椎茸、たけのこ、ねぎ、コンソメ、米みそ(淡色辛みそ)、酒、しょうゆ、片栗粉、もやし、きゅうり 冬瓜、鶏ひき肉、油、しょうゆ、酒、片栗粉 すいか	◎豆乳,◎お菓子 牛乳 焼きもろこし おにぎり	調製豆乳、クラッカー 牛乳 米、とうもろこし、油、しょうゆ、食塩
09 金	ご飯 あじの香り焼き 納豆 かぼちゃの甘煮 青梗菜とえのきのみそ汁	米 あじ、しょうゆ、みりん、にんにく、片栗粉、油 挽きわり納豆、ねぎ、しらす干し、かつお節、しょうゆ 南瓜、いんげん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ 青梗菜、玉ねぎ、えのきたけ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳,◎バナナ 牛乳 ごまドーナツ	牛乳、バナナ 牛乳 ホットケーキ粉、木綿豆腐、ごま、油
10 土	焼きうどん おくらスープ オレンジゼリー	ゆでうどん、豚肉(ばら)、キャベツ、たまねぎ、人参、油、食塩、しょうゆ、みりん、かつお節 オクラ、えのきたけ、ねぎ、わかめ、水、コンソメ、食塩 オレンジゼリー	◎牛乳,◎お菓子 牛乳 お菓子	牛乳、クラッカー 牛乳 ビスケット、おせんべい
13 火	鶏肉の照り焼き丼 キャベツのバインサラダ 豆腐としめじのみそ汁	米、鶏もも肉、鶏もも肉、酒、食塩、片栗粉、油、水、しょうが、しょうゆ、みりん、片栗粉、人参、いんげん、焼きのり キャベツ、きゅうり、バイン缶、酢 木綿豆腐、しめじ、わかめ、油揚げ、ねぎ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎豆乳,◎お菓子 牛乳 焼きビーフン	調製豆乳、クラッカー 牛乳 ビーフン、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、もやし、にら、油、コンソメ、酒、食塩
14 水	カレーライス ゴロゴロサラダ ヨーグルト	米、鶏もも肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、油、カレールウ キャベツ、きゅうり、人参、コーン、酢、砂糖、食塩、油 ヨーグルト	◎牛乳,◎お菓子 牛乳 キャロット ロールパン	牛乳、クラッカー 牛乳 キャロットロールパン
15 木	ゆかりご飯 高野豆腐の挟み煮 青菜のしらす和え 大根となめこのみそ汁	米、しそふりかけ 凍り豆腐、鶏ひき肉、いんげん、干しいたけ、にんじん、片栗粉、食塩、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖 小松菜、人参、しらす干し、きび砂糖、しょうゆ、酢 大根、なめこ、ねぎ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎豆乳,◎お菓子 牛乳 フライド さつま芋	調製豆乳、クラッカー 牛乳 さつまいも、油、あおのり、食塩
16 金	ご飯 カレイのしょうが焼き ひじきと さつま芋の炒り煮 小松菜とえのきのみそ汁	米 かれい、しょうゆ、みりん、しょうが ひじき、さつま芋、人参、竹輪、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、きび砂糖、いんげん 小松菜、えのきたけ、ねぎ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳,◎バナナ 牛乳 鶏そぼろ おにぎり	牛乳、バナナ 牛乳 米、鶏ひき肉、しょうゆ、酒、あおのり、
17 土	醤油ラーメン さつまいもマヨサラダ オレンジゼリー	ゆで中華めん、豚肉(肩ロース)、キャベツ、玉ねぎ、人参、ごま油、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩 さつま芋、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ、食塩 オレンジゼリー	◎牛乳,◎お菓子 牛乳 お菓子	牛乳、クラッカー 牛乳 ビスケット、おせんべい

19月	ご飯 中華風ローストチキン 野菜炒め 南瓜とねぎのみそ汁	米 鶏むね肉、玉ねぎ、生姜、にんにく、しょうゆ、酒、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉、油 豚肉(肩ロース)、酒、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、ごま油、食塩 南瓜、油揚げ、ねぎ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳、◎バナナ 牛乳 クラッカー サンド	牛乳、バナナ 牛乳 クラッカー、ジャム
20火	ご飯 鮭のコーン マヨネーズ焼き パスタサラダ トマトのチキンスープ	米 さけ、食塩、小麦粉、油、無塩バター、マヨネーズ、クリームコーン 缶、粉チーズ、パセリ粉 マカロニ、油、キャベツ、人参、きゅうり、ハム、食塩 鶏ひき肉、白菜、玉ねぎ、ホールトマト缶、コンソメ、食塩	◎豆乳、◎お菓子 牛乳 お豆腐 パンケーキ	調製豆乳、クラッカー 牛乳 木綿豆腐、米粉、調製豆乳、ベーキングパウダー、砂糖、油
21水	とうもろこしご飯 ささ身かつ いんげんと 人参のマヨあえ キャベツスープ すいか	米、とうもろこし、しょうゆ、酒、食塩 鶏ささ身、鶏ささ身、食塩、小麦粉、パン粉、油 隠元、人参、マヨドレ、しょうゆ 春雨、キャベツ、玉ねぎ、人参、ベーコン、油、昆布だし汁、食塩 すいか	◎牛乳、◎バナナ 牛乳 米粉のタルト	牛乳、バナナ 牛乳 米粉タルト
22木	野菜たっぷり夏マーボー 丼 キャベツと甘夏のサラダ 中華スープ	米、木綿豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、なす、トマト、ピーマン、生姜、にんにく、ごま油、水、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉 キャベツ、きゅうり、なつみかん缶、酢、油、食塩 鶏ひき肉、青梗菜、玉ねぎ、人参、えのきたけ、ごま油、中華だし、食塩	◎豆乳、◎お菓子 牛乳 チーズ昆布 おにぎり	調製豆乳、クラッカー 牛乳 米、塩こんぶ、チーズ
23金	ご飯 ぶりの照り焼き 五目豆 豚汁	米 ぶり、しょうゆ、酒、みりん、砂糖 ゆで大豆、人参、さつま揚げ、板こんにゃく、ごぼう、隠元、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、油 豚肉、じゃが芋、大根、人参、ごぼう、玉ねぎ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳、◎バナナ 牛乳 いちごジャム サンド	牛乳、バナナ 牛乳 コッペパン、いちごジャム
24土	カレーライス スティックきゅうり ヨーグルト	米、豚肉(肩ロース)、じゃが芋、玉ねぎ、人参、油、カレールウ きゅうり、酢、油、食塩 ヨーグルト(無糖)、いちごジャム、	◎牛乳、◎お菓子 牛乳 お菓子	牛乳、クラッカー 牛乳 ビスケット、おせんべい
26月	高野豆腐のそぼろ丼 きゅうりの中華風酢の物 豚肉と冬瓜の五目汁	米、鶏ひき肉、酒、油、人参、干し椎茸、ねぎ、竹の子、凍り豆腐、砂糖、酒、しょうゆ きゅうり、わかめ、もやし、コーン、ごま、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 豚肉(もも)、えのきたけ、油、冬瓜、人参、ねぎ、かつお昆布だし汁、酒、食塩	◎牛乳、◎バナナ 牛乳 パインチーズク ラッカー	牛乳、バナナ 牛乳 クラッカー、クリームチー ーズ、砂糖、パイン
27火	ご飯 カレイ五目あなか け ベイクドじゃが もやしのみそ汁	米 かれい、しょうが、酒、片栗粉、油、玉ねぎ、人参、えのきたけ、竹の子、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉、いんげん じゃが芋、油、食塩、パセリ粉 もやし、油揚げ、わかめ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎豆乳、◎お菓子 牛乳 人参ブリッツ	調製豆乳、クラッカー 牛乳 小麦粉、大豆粉、人参、パセ リ、ベーキング、砂糖、食 塩、油
28水	ドライカレーライス 切干大根の中華和え ジュリエンスープ	米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しぶどう、しょうが、にんにく、油、カレー粉、コンソメ、ケチャップ、米粉 切り干し大根、小松菜、人参、ツナ缶、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油 玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、ベーコン、油、昆布だし汁、食塩、	◎牛乳、◎バナナ 牛乳 あげばん (きな粉)	牛乳、バナナ 牛乳 コッペパン、油、きな粉、砂 糖、グラニュー糖
29木	ミートスパゲティ じゃが芋の しゃきしゃきサ ラダ 玉ねぎとコーンの スープ	スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、油、中野ソース、しょうゆ、食塩、グリーンピース、コンソメ、トマトソース、ホールトマト缶詰、デミグラスソース、小麦粉、米粉 じゃが芋、人参、きゅうり、水菜、ハム、マヨドレ、酢、砂糖、しょうゆ、油、食塩、こしょう 鶏ひき肉、コーン、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、食塩	◎豆乳、◎お菓子 牛乳 鮭チー ズ おにぎり	調製豆乳、クラッカー 牛乳 米、さけ、酒、チーズ、すり ごま、焼きのり
30金	かやく御飯 さばの塩焼き 青菜のゴマ味噌和え さつま芋と わかめのみそ汁	米、鶏ひき肉、人参、ごぼう、しめじ、油揚げ、かつお昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩 さば、食塩 小松菜、人参、砂糖、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、すりごま、さつま芋、わかめ、ねぎ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳、◎バナナ 牛乳 かぼちゃの茶巾	牛乳、バナナ 牛乳 かぼちゃ、砂糖、干しぶどう
31土	ハヤシライス スティックきゅうり ヨーグルト	米、豚肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、油、ハヤシルウ きゅうり、酢、油、食塩 ヨーグルト(無糖)、いちごジャム、	◎牛乳、◎お菓子 牛乳 お菓子	牛乳、クラッカー 牛乳 ビスケット、おせんべい
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 15.8 g 塩分 1.6 g	鉄 2.4 mg カルシウム 234 mg ビタミンC 23 mg 食物繊維 4.3 g	

※0～2歳児クラスは午前のおやつに牛乳70ml(月・水・金)または豆乳70ml(火・木)とビスケット類またはバナナが出ます。

※アレルギーをお持ちの園児については、アレルゲンの除去または代替えで対応しています。

(鶏卵、鶏卵を含む食材の使用はありません。パンやマヨネーズも卵不使用のものを使用しています。)

※食材の納入状況により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。

18 木	タンメン さつまいもマヨサラダ フルーツゼリー	ゆで中華めん、豚肉(肩ロース)、キャベツ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、にんじん、もやし、にら、ごま油、にんにく、しょうが、鳥がらだし汁、食塩、コンソメ さつまいも、きゅうり、にんじん、コーン、マヨネーズ、食塩 寒天、きび砂糖、水、みかん缶、もも缶	◎豆乳70,◎お菓子 牛乳 ひじきおにぎり	調製豆、クラッカー、 牛乳 米、ひじき、鶏ひき肉(極粗びき)、油揚げ、にんじん、油、しょうゆ、みりん
19 金	ゆかり御飯 赤魚の塩焼き 野菜炒め 切干大根と玉葱のみそ汁	米、しそふりかけ あかうお、食塩 豚肉(肩ロース)、酒、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、ごま油、食塩 切り干しだいこん、たまねぎ、油揚げ、カットわかめ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳70,◎バナナ 牛乳 さつまいものようかん	牛乳/バナナ 牛乳 さつまいも、きび砂糖、粉かんでん、水
20 土	カレーライス ヨーグルト (ブルーベリー)	米、豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ ヨーグルト(無糖)、ブルーベリージャム	◎牛乳70,◎お菓子 牛乳 お菓子	牛乳/クラッカー 牛乳 ビスケット、ソフトせんべい
22 月	ご飯 ポークケチャップ ポテトサラダ かぶと厚揚げのみそ汁	米 豚肉(もも)、油、たまねぎ、ピーマン、ケチャップ、中濃ソース、酒、きび砂糖 じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン、ハム、マヨネーズ、食塩、きび砂糖、酢 かぶ、生揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳70,◎バナナ 牛乳 鶏そぼろおにぎり	牛乳/バナナ 牛乳 米、鶏ひき肉、しょうゆ、酒、あおのり
23 火	ご飯 かじきのさっぱり甘酢ソース もやしとにらのナムル けんちん汁	米 かじき、酒、片栗粉、油、たまねぎ、酢、しょうゆ、きび砂糖 もやし、にんじん、カットわかめ、にら、ごま油、しょうゆ、ごま 鶏もも肉、木綿豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごま油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	◎豆乳70,◎お菓子 麦茶 フルーツヨーグルト せんべい	調製豆乳/クラッカー 麦茶 ヨーグルト(無糖)、きび砂糖、みかん缶、パイン缶、バナナ
24 水	ご飯 豚肉のしょうが焼き トマトと春雨のサラダ キャベツとえのきのみそ汁	米 豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、たまねぎ、しょうが、油、しょうゆ、酒 春雨、トマト、きゅうり、ハム、ごま油、酢、きび砂糖、しょうゆ、ごま キャベツ、えのきたけ、油揚げ、煮干だし汁、米みそ	◎牛乳70,◎バナナ 牛乳 きな粉ラスク	牛乳、バナナ 牛乳 フランスパン、バター、きな粉、きび砂糖
25 木	マーボー丼 はるさめスープ	米、押麦、木綿豆腐、豚ひき肉(赤身)、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、きび砂糖、酒、水、片栗粉 はるさめ、鶏ひき肉、チンゲンサイ、コーン、えのきたけ、油、水、中華だし、食塩	◎豆乳70,◎お菓子 牛乳 さつまいものようかん	調製豆乳/クラッカー 牛乳 さつまいも、きび砂糖、粉寒天、水
26 金	カレーライス キャベツのバインサラダ	米、押麦、豚肉(肩ロース)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、いちごジャム、カレールウ キャベツ、きゅうり、パイン缶、酢	◎牛乳70,◎バナナ 牛乳 塩昆布おにぎり	牛乳/バナナ 牛乳 米、塩こんぶ
27 土	トマトのハヤシライス ヨーグルト (ブルーベリー)	米、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、油、ハヤシルウ、ケチャップ、ホールトマト缶詰 ヨーグルト(無糖)、ブルーベリージャム	◎牛乳70,◎お菓子 牛乳 お菓子	牛乳/クラッカー 牛乳2 ビスケット、ソフトせんべい
29 月	五目御飯 鶏むね肉の照り焼き かぶの梅あえ 豆腐とねぎのみそ汁	米、鶏ひき肉(極粗びき)、人参、ごぼう、干し椎茸、板こんにゃく、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、いんげん 鶏むね肉、しょうが、酒、きび砂糖、食塩、油、片栗粉、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉 かぶ、きゅうり、うめびしお、きび砂糖、かつお節 木綿豆腐、ねぎ、わかめ、油揚げ、煮干だし汁、米みそ	◎牛乳70,◎バナナ 牛乳 ジャムサンド	牛乳/バナナ 牛乳 ロールパン、いちごジャム
30 火	ご飯 さけのフライ ミックススローサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁	米 さけ、食塩、小麦粉、パン粉、油 キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、食塩、きび砂糖、酢、油 小松菜、えのきたけ、油揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎豆乳70,◎お菓子 牛乳 マカロニきな粉	調製豆乳/クラッカー 牛乳 マカロニ、きな粉、きび砂糖、食塩
31 水	ご飯 豚肉と野菜のごま炒め パスタサラダ なすとたまねぎのみそ汁	米 豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、しょうゆ、みりん、食塩、ごま、にんにく、生姜、酒 サラダ用スパゲティー、ハム、きゅうり、キャベツ、にんじん、食塩、酢、きび砂糖、油 なす、玉葱、油揚げ、わかめ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳70,◎バナナ 牛乳 焼き麩かりんとう	牛乳、バナナ 牛乳 焼心(小町麩)、黒砂糖、水
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー 532 kcal たんぱく質 22 g 脂質 16.2 g 塩分 1.5 g	鉄 2 mg カルシウム 211 mg ビタミンC 24 mg 食物繊維 4 g	

※0~2歳児クラスは午前のおやつに豆乳70ml(火・木)または牛乳70ml(月・水・金)とビスケット類またはバナナが出ます。

※アレルギーをお持ちの園児については、アレルギーの除去または代替えで対応しています。
(鶏卵、鶏卵を含む食材の使用はありません。マヨネーズも卵不使用のものを使用しています。)

※食材の納入状況により、やむを得ずメニューの変更をすることがあります。ご了承ください。



献立表

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	材料名
01月	高野豆腐のそぼろ丼 甘酢和え もやしとわかめのみそ汁	米、鶏ひき肉、酒、油、にんじん、干しいたけ、ねぎ、たけのこ、凍り豆腐、きび砂糖、酒、しょうゆ かぶ、にんじん、きゅうり、しょうゆ、酢、きび砂糖、食塩 カットわかめ、もやし、煮干だし汁、米みそ（淡色辛みそ）	◎牛乳70,◎バナナ 牛乳 チーズ昆布おにぎり	牛乳/バナナ 牛乳 米、塩こんぶ、チーズ、焼きのり
02火	ご飯 いわしの利休焼き チンゲン菜と さつま揚げのさっと煮 かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	米 いわし、しょうゆ、みりん、片栗粉、ごま チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、さつま揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん かぼちゃ、たまねぎ、煮干だし汁、米みそ（淡色辛みそ）	◎豆乳70,◎お菓子 牛乳 蒸しパン・ジャム	調製豆乳/クラッカー 牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、きび砂糖、いちごジャム
03水	ご飯 豚肉の香味焼き トマトのツナ和え 豆腐としめじのみそ汁	米 豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、にんにく、しょうゆ、酒、もやし、油 トマト、きゅうり、ツナ水煮缶、酢、きび砂糖、しょうゆ 木綿豆腐、しめじ、カットわかめ、油揚げ、ねぎ、煮干だし汁、米みそ（淡色辛みそ）	◎牛乳70,◎バナナ 牛乳 菜飯おにぎり	牛乳/バナナ 牛乳 米、こまつな、油、酒、食塩、
04木	ご飯 さばの焼きおろし煮 いんげんと鶏ささ身のごまあえ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	米 さば、食塩、だいこん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、きび砂糖、酒、葉ねぎ、片栗粉 鶏ささ身、酒、いんげん、にんじん、しょうゆ、きび砂糖、ごま じゃがいも、たまねぎ、煮干だし汁、米みそ（淡色辛みそ）	◎豆乳70,◎お菓子 牛乳 マカロニのトマト煮	調製豆乳/クラッカー 牛乳 マカロニ、玉ねぎ、豚ひき肉、にんにく、油、トマトピューレ、砂糖、コンソメ、食塩、粉チーズ、パセリ粉、
05金	七夕ちらし 鶏の唐揚げ きゅうりの浅漬け 麩のすまし汁 すいか	米、酢、きび砂糖、干し椎茸、蓮根、油揚げ、しょうゆ、きび砂糖、かんぴょう、コーン、さけ、隠元、かにかまぼこ、人参 鶏もも肉、しょうゆ、酒、生姜、にんにく、片栗粉、油 きゅうり、食塩、きび砂糖 焼ひ、えのきたけ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 すいか	◎牛乳70,◎バナナ 麦茶 クラッシュゼリー クラッカー	牛乳/バナナ 麦茶 寒天、水、パイン缶、みかん缶 クラッカー
06土	冷やし中華 ヨーグルト（ブルーベリー）	ゆで中華めん、ハム、きゅうり、もやし、カットわかめ、水、中華だし の素、しょうゆ、酢、きび砂糖、ごま油、トマト ヨーグルト(無糖)、ブルーベリージャム	◎牛乳70,◎お菓子 牛乳 お菓子	牛乳/クラッカー 牛乳 ビスケット、ソフトせんべい塩味、
08月	ご飯 厚揚げのケチャップ煮 粉ふき芋（青のり） かぶのチキンスープ	米 生揚げ、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、コーン、油、水、ケチャップ、中濃ソース、酒、食塩、片栗粉、パセリ粉 じゃがいも、食塩、あおのり 鶏ひき肉、かぶ、にんじん、えのきたけ、水、コンソメ、食塩	◎牛乳70,◎バナナ 牛乳 豆乳もち	牛乳/バナナ 牛乳 調製豆乳、水、片栗粉、きび砂糖、きな粉
09火	ごぼうの混ぜご飯 かじきの竜田揚げ かぼちゃのサラダ なすと玉ねぎのみそ汁	米、ごぼう、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん かじき、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油 かぼちゃ、きゅうり、ハム、マヨネーズ、食塩 なす、たまねぎ、カットわかめ、煮干だし汁、米みそ（淡色辛みそ）	◎豆乳70,◎お菓子 牛乳 チヂミ	調製豆乳/クラッカー 牛乳 にら、豚ひき肉(赤身)、コーン、しらす干し、米粉、食塩、水、ごま油、しょうゆ、ごま油
10水	ご飯 鶏肉のカレー焼き 切干大根のサラダ 青梗菜と厚揚げのみそ汁	米 鶏もも肉、食塩、にんにく、しょうゆ、きび砂糖、カレー粉 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、酢、油、きび砂糖、 青梗菜、生揚げ、えのきたけ、煮干だし汁、米みそ（淡色辛みそ）	◎牛乳70,◎バナナ 牛乳 お菓子	牛乳/バナナ 牛乳 ビスケット、ソフトせんべい塩味
11木	ご飯 さけの塩焼き さつまいもとひじきの煮物 豚汁	米 さけ、食塩 さつまいも、ひじき、油揚げ、油、しょうゆ、きび砂糖、みりん、かつおだし汁、いんげん 豚肉(肩ロース)、生揚げ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごま油、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ）	◎豆乳70,◎お菓子 牛乳 コーンとチーズの 蒸しパン	調製豆乳/クラッカー 牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、油、豆乳、チーズ、コーン
12金	ドライカレーライス コーンサラダ ワンタン風スープ	米、押麦、水、豚ひき肉(赤身)、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しぶどう、しょうが、にんにく、油、カレー粉、コンソメ、ケチャップ、米粉 キャベツ、きゅうり、コーン、酢、油、きび砂糖、食塩 ワンタンの皮、鶏ひき肉(極粗びき)、ねぎ、チンゲンサイ、食塩、しょうゆ、コンソメ	◎牛乳70,◎バナナ 牛乳 塩昆布おにぎり	牛乳/バナナ 牛乳 米、塩こんぶ
13土	焼きそば ヨーグルト (いちごジャム)	焼きそばめん、豚肉(もも)、酒、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、油、中濃ソース、あおのり ヨーグルト(無糖)、いちごジャム	◎牛乳70,◎お菓子 牛乳 お菓子	牛乳/クラッカー 牛乳 ビスケット、ソフトせんべい
16火	ご飯 タンドリーチキン キャベツのツナマヨネーズあえ 豆腐となめこのみそ汁	米 鶏むね肉、にんにく、ケチャップ、しょうゆ、きび砂糖、食塩、レモン果汁、カレー粉、片栗粉 キャベツ、きゅうり、ツナ水煮缶、マヨネーズ 木綿豆腐、なめこ、ねぎ、煮干だし汁、米みそ	◎豆乳70,◎お菓子 牛乳 きな粉揚げパン	調製豆乳/クラッカー 牛乳 コッペパン、油、きな粉、きび砂糖、グラニュー糖
17水	タコライス 冬瓜とベーコンのスープ 冷凍みかん	米、豚ひき肉(赤身)、たまねぎ、油、コンソメ、食塩、ケチャップ、ウスターソース、キャベツ、トマト、とろけるチーズ ベーコン、とうがん、にんじん、水、コンソメ、食塩 冷凍みかん	◎牛乳70,◎バナナ 牛乳 きな粉プリン	牛乳/バナナ 牛乳 豆乳、水、粉かんでん、きな粉、きび砂糖、黒砂糖、水

2024年

6月予定献立表

あすさ保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	材料名
01 土	けんちんうどん さつまいもの甘煮 ヨーグルト	ゆでうどん、鶏もも肉、大根、里芋、人参、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 さつまいも、きび砂糖、しょうゆ ヨーグルト、いちごジャム	◎牛乳70,◎お菓子 牛乳120(80) お菓子	牛乳/クラッカー 牛乳 ビスケット、塩せんべい
03 月	ご飯 鶏の唐揚げ 春雨の中華風サラダ 五目みそ汁	米、 鶏もも肉、しょうゆ、酒、生姜、にんにく、片栗粉、米油 人参、春雨、ハム、きゅうり、もやし、ごま、しょうゆ、きび砂糖、ごま油、酢 小松菜、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ねぎ、煮干だし、みそ	◎豆乳70,◎お菓子 牛乳120(80) おかかおにぎり	豆乳/クラッカー 牛乳 米、かつお節、しょうゆ
04 火	ひじきご飯 かれいのねぎ煮 オクラときゅうりのおかか和え さつまいもわかめのみそ汁	米、ひじき、鶏ひき肉、油揚げ、人参、米油、しょうゆ、みりん カレイ、ねぎ、しょうゆ、酒、生姜、きび砂糖、片栗粉 オクラ、人参、きゅうり、かつお節、しょうゆ さつまいも、わかめ、ねぎ、煮干だし汁、みそ	◎牛乳70,◎バナナ 牛乳120(80) ドーナツ	牛乳/バナナ 牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、豆腐、牛乳、米油
05 水	ご飯 レバー入り煮込みハンバーグ いんげんのソテー かぶのスープ	米 豚ひき肉(赤身)、豚レバー、酒、玉ねぎ、食塩、片栗粉、米油、トマト、ケチャップ、ウスターソース いんげん、米油、食塩 ベーコン、かぶ、かぶ・葉、人参、昆布だし汁、食塩	◎豆乳70,◎お菓子 牛乳120(80) コーンとチーズの蒸しパン	豆乳/クラッカー 牛乳 米粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、米油、豆乳、チーズ、コーン
06 木	カレーうどん キャベツのごま酢あえ いちごジャム入りヨーグルト	うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、米油、かつお・昆布だし汁、カレールウ、りんごジャム、しょうゆ ツナ水煮、キャベツ、人参、ごま、酢、きび砂糖、食塩 ヨーグルト、いちごジャム	◎牛乳70,◎バナナ 牛乳120(80) 甘納豆おにぎり	牛乳/バナナ 牛乳 米、甘納豆・あすき、食塩、きな粉
07 金	ご飯 あじのムニエル キャベツとチンゲン菜のサラダ かぼちゃの豆乳スープ	米 あじ、食塩、小麦粉、バター、こしょう キャベツ、青梗菜、人参、酢、米油、きび砂糖 ベーコン、南瓜、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、豆乳、コンソメ、食塩	◎豆乳70,◎お菓子 牛乳120(80) チヂミ	豆乳/クラッカー 牛乳 にら、豚ひき肉、米粉、コーン、しらす干し、食塩、水、ごま油、しょうゆ、きび砂糖、ごま油
08 土	チキンドリア 野菜スープ ヨーグルト	米、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、小松菜、米油、バター、小麦粉、牛乳、コンソメ、食塩、パン粉、粉チーズ、パセリ ベーコン、キャベツ、玉ねぎ、えのきたけ、人参、昆布だし汁、食塩 ヨーグルト、ブルーベリージャム	◎牛乳70,◎お菓子 牛乳120(80) お菓子	牛乳/クラッカー 牛乳 ビスケット、塩せんべい
10 月	ご飯 鶏のレモン焼き わかめとトマトの中華風和え かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	米 鶏むね肉、鶏むね肉、しょうゆ、きび砂糖、食塩、レモン、米油、片栗粉 わかめ、ツナ水煮、トマト、きゅうり、食塩、きび砂糖、酢、米油 南瓜、玉ねぎ、油揚げ、煮干だし汁、みそ	◎豆乳70,◎お菓子 牛乳120(80) きな粉蒸しパン	豆乳/クラッカー 牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、きな粉、三温糖、調製豆乳、甘納豆
11 火	ご飯 かじきの香りみそ焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物 豚汁	米 かじき、みそ、みりん、きび砂糖、ごま、ごま油 切り干し大根、干椎茸、凍り豆腐、油揚げ、人参、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、きび砂糖、いんげん 豚肉、白菜、生揚げ、人参、ごぼう、板こんにゃく、ごま油、かつおだし汁、みそ、ねぎ	◎牛乳70,◎バナナ 牛乳120(80) さつまいものようかん	牛乳/バナナ 牛乳 さつまいも、きび砂糖、かんでん、水
12 水	夏野菜マーボー丼 粉ふき芋 キャベツスープ	米、押麦、豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、なす、トマト、ピーマン、生姜、にんにく、ごま油、みそ、しょうゆ、酒、きび砂糖、片栗粉 じゃが芋、パセリ 鶏ひき肉、キャベツ、人参、えのきたけ、干椎茸、昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	◎豆乳70,◎お菓子 牛乳120(80) みたらし団子	豆乳/クラッカー 牛乳 白玉粉、米粉、豆腐、しょうゆ、きび砂糖、片栗粉、水
13 木	納豆ご飯 さばの塩焼き 小松菜のおかかあえ 切干大根と玉葱のみそ汁	米、もやし、納豆、しょうゆ、青のり、さば、食塩 小松菜、人参、かつお節、しょうゆ、きび砂糖 切り干し大根、玉ねぎ、油揚げ、わかめ、煮干だし汁、みそ	◎牛乳70,◎バナナ 牛乳120(80) かぼちゃポーロ	牛乳/バナナ 牛乳 南瓜、米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、米油、牛乳
14 金	ご飯 タンドリーチキン いんげんのごまマヨネーズあえ 切干し大根の旨煮 かぶと油揚げのみそ汁	米 鶏もも肉、にんにく、ケチャップ、しょうゆ、きび砂糖、食塩、レモン、カレー粉、片栗粉 いんげん、ごま、マヨネーズ、しょうゆ 切り干し大根、油揚げ、人参、しょうゆ、きび砂糖、みりん かぶ、油揚げ、煮干だし汁、みそ	◎豆乳70,◎お菓子 牛乳120(80) さつまいもスティック	豆乳/クラッカー 牛乳 さつまいも、米粉、米油、きび砂糖、水、
15 土	ピピンパ おくらスープ ヨーグルト	米、押麦、豚ひき肉(赤身)、鶏ひき肉、ねぎ、生姜、にんにく、米油、しょうゆ、みりん、きび砂糖、もやし、人参、水、食塩、ほうれんそう、ごま油 オクラ、えのきたけ、ねぎ、わかめ、水、コンソメ、食塩 ヨーグルト、いちごジャム	◎牛乳70,◎お菓子 牛乳120(80) お菓子	牛、/クラッカー 牛乳 ビスケット、塩せんべい

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	材料名
17月	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き コーンサラダ 豆腐みそ汁	米 鶏もも肉、生姜、パイン缶、玉ねぎ、しょうゆ、ケチャップ、きび砂糖 キャベツ、人参、コーン、酢、米油、きび砂糖、食塩 豆腐、しめじ、わかめ、油揚げ、ねぎ、煮干だし汁、みそ	◎豆乳70,◎お菓子 牛乳120(80) 塩昆布おにぎり	調製豆乳/クラッカー 牛乳 米、塩こんぶ
18火	ご飯 厚揚げのみそ炒め 粉ふき芋 麩のすまし汁	米、 鶏もも肉、しょうゆ、酒、生姜、にんにく、片栗粉、米油 じゃが芋、青のり、食塩 小松菜、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ねぎ、煮干だし、みそ	◎牛乳70,◎バナナ 牛乳120(80) コーンとチーズのホットケーキ	牛乳/バナナ 牛乳 ホットケーキ粉、牛乳、コーン、チーズ、米油、
19水	枝豆とじゃこの御飯 鶏かつ キャベツの昆布サラダ 豆腐となめこのみそ汁 メロン 	米、枝豆、人参、しらす干し、きび砂糖、みりん、しょうゆ、食塩、酒 鶏むね肉、食塩、小麦粉、水、パン粉、米油 キャベツ、人参、塩こんぶ、ごま油 豆腐、なめこ、ねぎ、煮干だし汁、みそ メロン	◎豆乳70,◎お菓子 牛乳120(80) 人参ケーキ	豆乳、/クラッカー 牛乳 ホットケーキ粉、人参、豆乳、米油、きび砂糖、生クリームきび砂糖
20木	ミートスパゲティ ゴロゴロサラダ 豆乳寒天	スパゲティ、豚ひき肉(赤身)、玉ねぎ、人参、米油、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、しょうゆ、食塩、小麦粉、グリーンピース(冷凍) キャベツ、きゅうり、人参、コーン、酢、三温糖、食塩 寒天、水、豆乳、砂糖、バニラエッセンス、夏みかん缶	◎牛乳70,◎バナナ 牛乳120(80) 鮭おにぎり	牛乳/バナナ 牛乳 米、さけ、食塩、酒、ごま、焼きのり
21金	ご飯 ぶりの照り焼き かぼちゃの甘煮 ほうれん草とツナの酢あえ 厚揚げと大根のみそ汁	米 ぶり、生姜、しょうゆ、みりん、酒 南瓜、しょうゆ、きび砂糖 ほうれん草、人参、ツナ水煮、しょうゆ、きび砂糖、酢、ごま油 生揚げ、大根、煮干だし汁、みそ	◎豆乳70,◎お菓子 牛乳120(80) 人参ブリッツ	豆乳/クラッカー 牛乳 小麦粉、大豆粉、人参、パセリ、ベーキングパウダー、きび砂糖、食塩、米油
22土	きのこスパゲティ 豆腐のくずあんスープ みかんヨーグルト	スパゲティ、しめじ、椎茸、玉ねぎ、ベーコン、人参、ピーマン、にんにく、米油、食塩、しょうゆ 豆腐、鶏ひき肉、ほうれん草、昆布だし汁、食塩、片栗粉 ヨーグルト、なつみかん缶、きび砂糖	◎牛乳70,◎お菓子 牛乳120(80) お菓子	牛乳/クラッカー 牛乳 ビスケット、塩せんべい
24月	ご飯 コーンのミートローフ きんぴらごぼう きゅうりの浅漬け じゃが芋とねぎのみそ汁	米、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、小松菜、米油、バター、小麦粉、牛乳、コンソメ、食塩、パン粉、粉チーズ、パセリ ごぼう にんじん ごま油 しょうゆ きび砂糖 ごまきゅうり 食塩 きび砂糖 じゃが芋、ねぎ、煮干だし汁、みそ	◎牛乳70,◎お菓子 牛乳120(80) 中華風おにぎり	牛乳/クラッカー 牛乳 米、鶏ひき肉、人参、みりん、食塩、しょうゆ、ごま油、焼きのり
25火	ご飯 鮭のフィッシュボール きゅうりの中華風サラダ チンゲン菜とえのきのみそ汁	米 さけ 食塩 じゃがいも 片栗粉 しいたけ にんじん 片栗粉 油 ケチャップ きゅうり もやし 人参 ハム 春雨 酢 ごま油 きび砂糖 しょうゆ チンゲン菜、えのきたけ、煮干だし汁、みそ	◎牛乳70,◎バナナ 牛乳120(80) きな粉ソフトパン	牛乳/バナナ 牛乳 白玉粉、米粉、大豆粉、片栗粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、食塩、豆乳、米油、米油、グラニュー糖、きな粉
26水	カレーライス パスタサラダ 人参のふるふるデザート	米、押麦、鶏もも肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、米油、いちごジャム、カレールウ マカロニ ハム きゅうり キャベツ にんじん マヨネーズ 調製豆乳、水、コーンスターチ、きび砂糖、みかん、人参	◎豆乳70,◎お菓子 牛乳120(80) 甘納豆蒸しパン	豆乳/クラッカー 牛乳 米粉、ベーキングパウダー、豆乳、黒砂糖、米油、甘納豆
27木	高野豆腐入りジャージャー麺 もやしの中華風和え物 みかんゼリー	中華めん、ごま油、凍り豆腐、豚ひき肉(赤身)、米油、生姜、ねぎ、中華だし、素、みそ、三温糖、酒、しょうゆ、片栗粉、きゅうり、 もやし、人参、小松菜、酢、ごま油、しょうゆ、きび砂糖 寒天、きび砂糖、みかん、オレンジジュース、水	◎牛乳70,◎バナナ 牛乳120(80) 鶏そぼろおにぎり	牛乳/バナナ 牛乳 米、鶏ひき肉、しょうゆ、酒、青のり
28金	ご飯 かじきのバーベキュー風 キャベツの昆布サラダ 小松菜とベーコンのスープ	米 かじき、片栗粉、大豆粉、米油、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、きび砂糖、酢 キャベツ、人参、塩こんぶ、ごま油 ベーコン、小松菜、玉ねぎ、えのきたけ、人参、昆布だし汁、食塩	◎豆乳70,◎お菓子 牛乳120(80) きなこビスケット	豆乳/クラッカー 牛乳 きな粉、小麦粉、片栗粉、三温糖、食塩、米油、豆乳、
29土	豚肉チャーハン 中華スープ みかんヨーグルト	米、豚ひき肉(赤身)、玉ねぎ、人参、ピーマン、米油、しょうゆ、酒、食塩、青のり 鶏ひき肉、青梗菜、玉ねぎ、人参、えのきたけ、ごま油、昆布だし汁、食塩 ヨーグルト、なつみかん缶、きび砂糖	◎牛乳70,◎お菓子 牛乳120(80) お菓子	牛乳、/クラッカー 牛乳 ビスケット、塩せんべい、
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17 g 塩分 1.7 g	鉄 2.2 mg カルシウム 237 mg ビタミンC 24 mg 食物繊維 4.5 g	

※0～2歳児クラスは午前のおやつに豆乳70ml(月・水・金)または牛乳70ml(火・木)とビスケット類またはバナナが出ます。

※アレルギーをお持ちの園児については、アレルゲンの除去または代替えで対応しています。

(鶏卵、鶏卵を含む食材の使用はありません。マヨネーズも卵不使用のものを使用しています。)

※食材の納入状況により、やむを得ずメニューの変更をする場合があります。ご了承ください。

2024年

5月予定献立表

あずさ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
1	水	ご飯 肉豆腐 いんげんのごま炒め 切干大根と玉ねぎのみそ汁	牛乳120(80) 大学芋	米、さつまいも、きび砂糖、油、片栗粉	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま、黒ごま	たまねぎ、いんげん、えのきたけ、切り干しだいこん、にんじん、カットわかめ
2	木	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 キャベツとツナのサラダ 玉葱とコーンのスープ	牛乳120(80) よもぎ団子	米、白玉粉、油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、鶏ひき肉(極粗びき)、ツナ水煮缶、あずき(乾)	キャベツ、たまねぎ、コーン(冷凍)、ピーマン、にんじん、しいたけ
7	火	ご飯 ミートローフ いんげんと人参のゆで野菜 豆乳スープ	牛乳120(80) 塩昆布おにぎり	米、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉(赤身)、豆乳、木綿豆腐、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、クリームコーン、キャベツ、いんげん、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、えのきたけ、塩こんぶ、ひじき
8	水	ご飯 カレイの煮つけ キャベツとわかめの酢和え 春野菜の豚汁	牛乳120(80) じゃが芋もち	じゃが芋、米、片栗粉、きび砂糖、油	牛乳、かれい、カルピス、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳	キャベツ、夏みかん、たまねぎ、りんご、ごぼうアスパラガス、ねぎ、カットわかめ、しょうが、かんとん、あおのり
9	木	ご飯 厚揚げの炒め物 さつまいもの蒸かし芋 お麩とねぎのみそ汁	牛乳120(80) しらすとおからのチヂミ	米、さつまいも、片栗粉、ごま油、焼ふ(小町麩)、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豆乳、豚肉(もも)、おから、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	にんじん、たまねぎ、にら、にら、しめじ、コーン(冷凍)、ねぎ
10	金	ツナドリリア キャベツとささ身のサラダ セミノール	牛乳120(80) 豆乳もち	米、片栗粉、押麦、きび砂糖、小麦粉、黒砂糖、油	牛乳、豆乳、ツナ水煮缶、鶏ささ身、きな粉、無塩バター	セミノール、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン(冷凍)、エリンギ
11	土	ハヤシライス みかんヨーグルト	牛乳120(80) お菓子	米、きび砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、なつみかん缶、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム
13	月	ご飯 凍り豆腐のから揚げ アスパラのごま和え かぶと油揚げのみそ汁	牛乳120(80) マカロニきな粉	米、マカロニ、片栗粉、きび砂糖、油	牛乳、凍り豆腐、ツナ水煮缶、きな粉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	かぶ、もやし、にんじん、グリーンアスパラガス、にんにく
14	火	ご飯 かじきのりんごソース マカロニサラダ 厚揚げと大根のみそ汁	牛乳120(80) 豆腐もち	米、白玉粉、マヨネーズ、マカロニ、米粉、きび砂糖、片栗粉、油	牛乳、かじき、木綿豆腐、生揚げ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	だいこん、きゅうり、キャベツ、りんご、ねぎ、にんじん
15	水	麦ご飯 金時豆とひき肉のカレー煮 きゅうりとわかめの酢の物 メロン	麦茶 豆乳ケーキ	米、押麦、きび砂糖、油、米粉	豚ひき肉(赤身)、ヨーグルト、豆乳、牛乳、金時豆、鶏ささ身、生クリーム、無塩バター、ごま、ゼラチン	たまねぎ、きゅうり、メロン、にんじん、なつみかん缶、ピーマン、マッシュルーム、レモン果汁、カットわかめ
16	木	肉みそうどん 小松菜とコーンの納豆あえ いちごヨーグルト	牛乳120(80) 甘納豆おにぎり	ゆでうどん、米、きび砂糖、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉(赤身)、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	こまつな、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが
17	金	ご飯 キャベツと油揚げのみそ汁 鮭のムニエル じゃが芋と鶏肉の煮物 スナップエンドウ	牛乳120(80) 揚げごぼう ビスケット	米、じゃがいも、油、米粉、片栗粉、ごま油	牛乳、さけ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、豆乳	キャベツ、ごぼう、にんじん、スナップえんどう、カットわかめ
18	土	コーンクリームスパゲティ カレースープ	牛乳120(80) お菓子	スパゲティ、油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、しめじ、ブロッコリー、にんじん
20	月	ご飯 レバーの胡麻ソースからめ トマトと春雨のサラダ じゃが芋と小松菜のみそ汁	牛乳120(80) きな粉プリン	米、じゃがいも、きび砂糖、片栗粉、はるさめ、油、黒砂糖、きび砂糖、ごま油	牛乳、豆乳、豚レバー、ツナ缶、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	きゅうり、トマト、こまつな、にんじん、粉かんとん、しょうが、カットわかめ
21	火	ご飯 マーボー豆腐 さつまいもの甘煮 中華スープ	牛乳120(80) みたらし団子	米、さつまいも、白玉粉、きび砂糖、きび砂糖、ごま油、片栗粉、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉(赤身)、鶏ひき肉(極粗びき)、大豆粉、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま	ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、にんじん、しょうが
22	水	ご飯 さばの竜田揚げ えのきと小松菜の和え物 豚肉となめこのみそ汁	牛乳120(80) うまみ豆おにぎり	米、油、片栗粉、ごま油	牛乳、さば、挽きわり納豆、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳	こまつな、だいこん、メロン、にんじん、なめこ、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ、しょうが
23	木	ご飯 タンドリーチキン いんげんの胡麻マヨネーズあえ 切干大根の旨煮	牛乳120(80) 焼き芋	さつまいも、米、マヨネーズ、きび砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	いんげん、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ、レモン果汁、にんにく

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
24	金	ご飯 ぶりのみそ照り焼き ごぼうといんげんのごまよごし 千切り野菜のすまし汁	麦茶 みかんフルーチェ クラッカー	米、しらたき、きび砂糖	牛乳、ぶり、かまぼこ、米 みそ(淡色辛みそ)、黒ご ま、豆乳、	だいこん、ごぼう、にんじ ん、えのきたけ、いんげん、 こんぶ(だし用)、しょうが
25	土	チキンライス 豚肉と白菜のスープ いちごヨーグルト	牛乳120(80) お菓子	米、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、 鶏ひき肉、豚肉(肩)、ウイ ンナー、無塩バター	はくさい、たまねぎ、にんじ ん、いちごジャム、ピーマ ン、にら
27	月	ご飯 豚肉とじゃが芋の甘辛煮 きゅうりとツナのごまサラダ ズッキーニのみそ汁	牛乳120(80) マカロニのトマト煮	米、じゃがいも、マカロ ニ、きび砂糖、油、きび砂 糖	牛乳、豚肉(肩)、豚肉(も も)、ツナ缶、豚ひき肉、米 みそ(淡色辛みそ)、油揚 げ、粉チーズ、ごま、豆乳	きゅうり、たまねぎ、トマト ピューレ、たまねぎ、ズッ キーニ、コーン(冷凍)、にん じん、パセリ、にんにく
28	火	グリーンピースご飯 たらのおろし煮 さつま芋の蒸かし芋 豚肉ともやしのみそ汁	牛乳120(80) 大豆ソフトパン	米、さつまいも、白玉粉、 油、油、片栗粉、米粉、グ ラニュー糖、きび砂糖、ご ま油	牛乳、たら、豆乳、豚ひき 肉(赤身)、大豆粉、米みそ (淡色辛みそ)、牛乳、	もやし、だいこん、にら、グ リンピース、にんじん、葉ね ぎ、しょうが、こんぶ(だし 用)
29	水	ご飯 焼きがんものあんかけ トマト 鶏と小松菜のミルクみそ汁	牛乳120(80) 黒糖米粉蒸しパン	米、米粉、片栗粉、黒砂 糖、油、きび砂糖	牛乳、豚肉(肩)、豚肉(も も)、ツナ缶、豚ひき肉(赤 身)、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、粉チーズ、ご ま、豆乳	トマト、たまねぎ、こまつな、 キャベツ、にんじん、ひじき
30	木	みそラーメン かぼちゃの甘煮 フルーツヨーグルト	牛乳120(80) おかかおにぎり	焼きそばめん、米、きび砂 糖、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき 肉(赤身)、米みそ(淡色辛 みそ)、かつお節	かぼちゃ、もやし、りんご、 もも缶、なつみかん缶、にん じん、チンゲンサイ、コーン (冷凍)、ねぎ、にんにく
31	金	ご飯 カルピスゼリー 鮭とトマトのマヨネーズ焼き オクラときゅうりのおかか和え 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳120(80) オートミールクッキー	米、オートミール、米粉、 マヨネーズ、きび砂糖、油	牛乳、さけ、カルピス、米 みそ(淡色辛みそ)、油揚 げ、かつお節、豆乳	トマト、にんじん、きゅうり、 もやし、なつみかん缶、こま つな、オクラ、パセリ、かん てん
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	539.6 kcal 21.6 g 16.1 g 1.5 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.5 mg 244 mg 24 mg 4.8 g	

※0~2歳児クラスは午前のおやつに豆乳70ml(月・水・金)または牛乳70ml(火・木)とビスケットまたはクラッカーが出ます。

※アレルギーをお持ちの園児については、アレルギーの除去または代替えで対応しています。
(鶏卵、鶏卵を含む食材の使用はありません。マヨネーズも卵不使用のものを使用しています。)

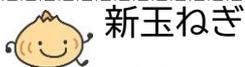
※食材の納入状況により、やむを得ずメニューの変更をする場合があります。ご了承ください。

♪ 旬の春野菜 ♪

春が旬の野菜には、強い香りや独特の苦みを持つものが多いのが特徴です。

実は、この苦みの成分、体の老廃物を除去し新陳代謝を促進する効果があるといわれています。

寒い冬に種をまき、土に根を張り、じっと暖かくなるのを待ってできたのが春野菜！季節の野菜をその季節ごとに食べ、
色々な野菜のデトックス効果で、病気に負けない体づくりをしていきましょう！



新玉ねぎ

新玉ねぎは収穫後、乾燥させずに出荷されたたまねぎを言います。水分が多いため甘く感じられ生のままサラダにして、効率よく栄養素を摂ることができます。また、フラボノイド系ケルセチンという成分を含むので、**血圧降下に有効**です。



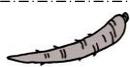
菜の花

菜の花は独特のほろ苦さがありますが、茹でると甘味が出ます。**カリウム、鉄分が多く、ビタミン B、β-カロテンも豊富に含まれています。**おひたしや和え物のほか、サラダやサンドイッチにして食べるとおいしく、見た目も綺麗です。



アスパラガス

アスパラガスにはGABAという成分が含まれています。GABAは**自律神経のバランスを整えて神経の興奮を抑え、リラックス効果**をもたらしてくれますさらに、GABAは**肝機能を改善し解毒機能を高める効果**も期待されています。



春ごぼう

春ごぼうは、大きくなるまで育てず、収穫された若取りのものです。柔らかく風味も一般的なごぼうと比べ**上品で優しい香り**がします。新ごぼうを調理する際には、皮はむかずに食べると栄養分が逃げないのでおすすです。



新じゃがいも

新じゃがいもは、完熟する前に収穫するので、小ぶりなうえ、水分が多く、**みずみずしいので火も通りやすい**のが特徴です。野菜の栄養は皮と身の間に最も多く含まれているので、皮ごと食べると栄養も丸ごと摂取できます。



たけのこ

たけのこには、**便量の増加や消化管通過時間の短縮を促し、便秘や大腸がんの予防**にも効果的です。野菜類の中で**はたんぱく質を多く含んでいます。**カリウムが多く、**塩分の排出を促し、高血圧予防**に期待できます。

2024年

4月予定献立表

あずさ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
1	月	ご飯 中華スープ 松風焼き ゆでブロッコリー にんじんとみかんのサラダ	牛乳120(80) ポーポー	米、小麦粉、黒砂糖、片栗粉、きび砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、牛乳、豆腐、ベーコン、みそ、ごま	玉ねぎ、ブロッコリー、人参、なつみかん缶、小松菜、えのきたけ、こんぶ(だし用)、青のり
2	火	ご飯 鮭のフィッシュボール きゅうりとささみの中華サラダ 厚揚げと大根のみそ汁	牛乳120(80) ごまとチーズのソフトパン	米、じゃが芋、片栗粉、米油、白玉粉、マヨネーズ、米粉、きび砂糖、ごま油	牛乳、さけ、鶏ささ身、生揚げ、豆乳、粉チーズ、みそ、大豆粉、ごま	きゅうり、大根、人参、椎茸
3	水	カレーライス ブロッコリーとツナのごま和え フルーチェ(オレンジ)	牛乳120(80) チヂミ	米、じゃが芋、米粉、ごま油、米油	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮、豚ひき肉(赤身)、しらす干し	玉ねぎ、ブロッコリー、人参、にら、コーン
4	木	ご飯 マーボー豆腐 小松菜とツナのごま和え きのこのスープ	牛乳120(80) フルーツ白玉	米、白玉粉、きび砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉(赤身)、鶏ひき肉、ツナ水煮、大豆粉、みそ、ごま	もも缶、なつみかん缶、小松菜、ねぎ、人参、玉ねぎ、しめじ、椎茸、えのきたけ、こんぶ(だし用)、生姜
5	金	納豆ご飯 さけの塩焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物 ゆでブロッコリー	牛乳120(80) 牛乳もち	米、押麦、片栗粉、きび砂糖、黒砂糖	牛乳、さけ、納豆、きな粉、凍り豆腐、油揚げ、みそ	ブロッコリー、人参、玉ねぎ、切り干し大根、干椎茸、わかめ、こんぶ(だし用)
6	土	豚丼 小松菜ともやしのみそ汁 甘夏	牛乳120(80) お菓子	米、米油	牛乳、豚肉、みそ	なつみかん缶、玉ねぎ、もやし、人参、小松菜、生姜
8	月	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草の納豆あえ 大根となめこのみそ汁	牛乳120(80) コーンパン	米、白玉粉、米油、片栗粉、米粉、きび砂糖	牛乳、生揚げ、豚ひき肉(赤身)、豆乳、納豆、大豆粉、みそ	ほうれん草、大根、玉ねぎ、人参、クリームコーン缶、ねぎ、なめこ、えのきたけ
9	火	ご飯 さわらの蒸しみそ焼き きゅうりとコーンのサラダ 小松菜と人参のすまし汁	牛乳120(80) ココアスノーキューブ	米、小麦粉、米油、きび砂糖、粉糖、米粉	牛乳、さわか、みそ、大豆粉、油揚げ	もやし、りんご、小松菜、きゅうり、人参、コーン、えのきたけ、こんぶ(だし用)、生姜
10	水	ご飯 凍り豆腐のから揚げ きんぴらごぼう スナップえんどう	牛乳120(80) 焼きいも	さつまいも、米、片栗粉、米油、きび砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、凍り豆腐、豚ひき肉(赤身)、みそ	キャベツ、人参、スナップえんどう、ごぼう、ねぎ、にんにく
11	木	ジャージャー麺 フルーツヨーグルト	牛乳120(80) 菜飯おにぎり	焼きそばめん、米、きび砂糖、米油、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉(赤身)、みそ	もやし、きゅうり、りんご、もも缶、なつみかん缶、小松菜、ねぎ、生姜
12	金	ご飯 ぶりのおろし煮 小松菜とコーンの納豆あえ 豆腐となめこのみそ汁	牛乳120(80) 凍り豆腐のきな粉トースト	米、きび砂糖、米粉、片栗粉、米油	牛乳、ぶり、豆腐、納豆、豆乳、凍り豆腐、みそ、きな粉	小松菜、大根、ねぎ、なめこ、人参、コーン、生姜
13	土	カレー ミートスパゲティー ほうれん草のくずあんスープ りんごヨーグルト	牛乳120(80) お菓子	スパゲティー、きび砂糖、小麦粉、片栗粉、米油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉(赤身)、鶏ひき肉	玉ねぎ、ほうれん草、りんご、人参、こんぶ(だし用)
15	月	ご飯 タンドリーチキン ほうれん草の白あえ 白菜と生揚げのみそ汁	牛乳120(80) おしるこ	米、白玉粉、きび砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豆腐、生揚げ、大豆粉、あずき(乾)、みそ、ごま	白菜、ほうれん草、人参、えのきたけ、レモン、にんにく
16	火	ミートスパゲティー キャベツの香り漬け 豆腐とわかめのスープ カルピスゼリー	牛乳120(80) 塩こんぶおにぎり	スパゲティー、米、米粉、きび砂糖、米油	牛乳、豆腐、豚ひき肉(赤身)、カルピス、鶏ひき肉、ごま	玉ねぎ、キャベツ、人参、りんご、ねぎ、塩こんぶ、こんぶ(だし用)、レモン、寒天、わかめ
17	水	ご飯 かじきのさっぱり甘酢ソース アスパラとコーンのソテー 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳120(80) プリンアラモード	米、米油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、ヨーグルト、かじき、みそ、生クリーム(純生)、油揚げ	人参、いちご、もも缶、玉ねぎ、もやし、小松菜、コーン、グリーンアスパラガス、いちごジャム、パセリ
18	木	ご飯 ミートローフ ゆでブロッコリー 人参の甘煮	牛乳120(80) 大学芋	米、さつまいも、片栗粉、きび砂糖、米油	牛乳、豚ひき肉(赤身)、豆腐、鶏ひき肉、鶏ひき肉、黒ごま	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、キャベツ、えのきたけ、こんぶ(だし用)、ひじき
19	金	ご飯 さばのみそ煮 キャベツとかぶの浅漬け 煮豆	牛乳120(80) メロンパントースト	米、食パン、ホットケーキ粉、きび砂糖、板こんにゃく、グラニュー糖、ごま油	牛乳、さば、豚肉、金時豆、バター、みそ、油揚げ	キャベツ、大根、かぶ、ねぎ、人参、ごぼう、レモン、生姜

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
20	土	カレーライス みかんヨーグルト	牛乳120(80) お菓子	米、じゃが芋、きび砂糖、 米油	牛乳、ヨーグルト、豚肉	玉ねぎ、なつみかん缶、人 参
22	月	人參ピラフ ほうれん草とささみの酢和え ポテトスープ	牛乳120(80) かぼちゃポーロ	米、じゃが芋、米粉、きび 砂糖、片栗粉、米油	牛乳、鶏ささ身、ウイン ナー、バター	ほうれん草、玉ねぎ、ク リームコーン缶、かぼちゃ、 人參、パセリ
23	火	ご飯 春野菜の豚汁 鮭の磯風味焼き 卵の花 ゆでブロッコリー	牛乳120(80) お豆腐パンケーキ	米、じゃが芋、米粉、きび 砂糖、米油、小麦粉	牛乳、さけ、豚肉、豆腐、 豆乳、おから、鶏ひき肉、 みそ	ブロッコリー、玉ねぎ、グ リーンアスパラガス、ねぎ、 ごぼう、人參、こんぶ(だし 用)、生姜、干椎茸、青のり
24	水	ご飯 デコボン 鶏の生姜煮 ブロッコリーと豆腐のサラダ かぶと油揚げのみそ汁	牛乳120(80) もっちりスイートポテト	米、さつま芋、きび砂糖、 米粉、米油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、鶏 レバー、みそ、油揚げ	かぶ、デコボン、ブロッコ リー、人參、コーン、かぶ・ 葉、生姜
25	木	きつねうどん 蒸し芋 フルーツヨーグルト	牛乳120(80) 甘納豆おにぎり	うどん、米、さつま芋、き び砂糖	牛乳、ヨーグルト、鶏もも 肉、油揚げ、きな粉	もも缶、なつみかん缶、玉 ねぎ、ねぎ、人參、小松菜、 こんぶ(だし用)
26	金	たけのこ入り混ぜご飯 かじきの照り焼き 小松菜のしらすサラダ 切干大根と玉葱のみそ汁	牛乳120(80) 青のりごまスティック	米、小麦粉、押麦、きび砂 糖、片栗粉、米油	牛乳、かじき、鶏ひき肉、 しらす干し、みそ、ごま、 油揚げ	小松菜、キャベツ、人參、玉 ねぎ、たけのこ、切り干し大 根、干椎茸、こんぶ(だし 用)、青のり
27	土	きのこピラフ 鶏と野菜のスープ煮 いちごヨーグルト	牛乳120(80) お菓子	米、じゃが芋、米油	牛乳、ヨーグルト、鶏もも 肉、鶏ひき肉、バター	玉ねぎ、キャベツ、人參、し めじ、えのきたけ、いちご ジャム、椎茸、にんにく
30	火	ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 鶏ウイングのさっぱり煮 グリーンサラダ トマト	牛乳120(80) ツナスパゲティ	米、スパゲティ、米油、 きび砂糖	牛乳、鶏手羽元、豆腐、ツ ナ水煮、みそ、油揚げ、鶏 もも肉	トマト、キャベツ、玉ねぎ、 きゅうり、ねぎ、ピーマン、 マッシュルーム、にんにく、 生姜、わかめ、きざみのり
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	545 kcal 22.6 g 17.2 g 1.5 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.4 mg 262 mg 27 mg 4.9 g	

※0～2歳児クラスは午前のおやつに豆乳70ml(月・水・金)または牛乳70ml(火・木)とビスケットまたはクラッカーが出ます。

※アレルギーをお持ちの園児については、アレルギーの除去または代替えで対応しています。

(鶏卵、鶏卵を含む食材の使用はありません。マヨネーズも卵不使用のものを使用しています。)

※食材の納入状況により、やむを得ずメニューの変更をすることがあります。ご了承ください。

〈給食の紹介〉

保育園の給食について心掛けてのことをご紹介します。子どもたちのために、愛情はもちろんのこと安全で安心して食べられるよう配慮してまいります。今年度もよろしくお願ひいたします。

- 旬の食材を積極的に使用しています。野菜・果物・魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間が必要な栄養素をたっぷり含んでいます。季節感を大切に献立作りを心掛けています。
- できる限り添加物の少ない食材や国産品を使用するなど、安全性に考慮しています。
- ミニトマト、巨峰などは4等分するなどし誤嚥の危険性が無いように工夫しています。
- だしは昆布・かつお節・煮干などを料理によって使い分けて作っています。自然の食材からとっただしは優しい味です。食材の味を活かした料理に仕上げています。
- 日本の味を知ってもらう為に和食や魚料理を中心とした献立作りをしています。保育園で出る魚は、食べやすくなるように魚屋さんで骨を取り除いてもらいます。また、バサバサする魚や食べにくい魚は、とろみをつけたり大根おろし煮にしたり、食べやすくなるように工夫しています。
- 鶏卵や鶏卵を含む食材を使用しないことで、みんなと一緒に食べられる献立を多くし、和やかな雰囲気の中で食べられるようにしています。その他のアレルギーについては除去・代替食の提供等を行っています。誤食がないよう個別のトレーを使用するなどの対応を行っています。
- 安全な給食を提供するために、衛生面を徹底しています。
 - ①新鮮な食材を使用し、適正な温度管理を行っています。
 - ②爪の中や手をしっかり洗ったあとは、アルコールで消毒しています。
 - ③直接口に入れる食品は素手で触らず、清潔な手袋やトングなどを使用しています。
 - ④果物は流水で洗浄後、次亜塩素酸ナトリウムで殺菌し、その他の食材は十分火を通し殺菌しています。
 - ⑤使用する子どもの食器・食具・調理器具は温風殺菌庫で殺菌しています。
 - ⑥作業台は次亜塩素酸ナトリウムを含ませた布巾で作業ごとに殺菌しています。

☆玄関の掲示板に毎日の給食の写真を展示しています。お迎えの際にぜひご覧ください。



