

献立表(幼児食)

令和8年11月

さくらんぼ

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
曜日				
2.16 月	ご飯 豆腐とわかめのすまし汁 鶏肉の香味焼き ほうれん草のお浸し	米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、木綿豆腐、生わかめ、塩、しょうゆ、／鶏もも肉、塩、こしょう、にんにく、ねぎ、きび砂糖、しょうゆ、ごま油、／ほうれんそう、はくさい、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／米、豚挽肉(赤身)、人参、ひじき、植物油、水、削り節(だし用)、みりん、塩、しょうゆ、	ひじきご飯	411 19.3 18.8 3.9
4.18 水	ご飯 じゃがいものすまし汁 家常豆腐 かぶの中華和え	米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、じゃがいも、塩、しょうゆ、こまつな、／豚肉(もも)、料理酒、しょうゆ、人参、たまねぎ、キャベツ、生揚げ、植物油、きび砂糖、料理酒、しょうゆ、みそ、ごま油、／かぶ・根、人参、きび砂糖、酢、しょうゆ、ごま油、／食パン、きび砂糖、バター、すりごま、／牛乳、バナナ、	セサミトースト 牛乳・果物	458 14.7 17.1 3.6
5.19 木	ご飯 麩と玉葱のみそ汁 魚のおろしソースかけ 野菜炒め	米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、にら、焼ふ、みそ、／白身魚、塩、しょうが、小麦粉、植物油、大根、きび砂糖、みりん、しょうゆ、／人参、チンゲンサイ、キャベツ、ベーコン、植物油、塩、こしょう、／干しうどん(無塩)、豚肉(もも)、たまねぎ、人参、植物油、塩、しょうゆ、かつお節、あおのり、	焼きうどん	437 19.7 18.2 2
6 金	〈お弁当遠足〉 お弁当持参  ※お弁当遠足の為提供なし	小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、きび砂糖、植物油、／牛乳、	豆乳パンケーキ 牛乳	487 17.3 15.1 2.6
20 金	ご飯 人参ともやしのスープ 豚肉のマリアナソース ポイルブロッコリー	米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、もやし、塩、しょうゆ、こまつな、／豚肉(肩ロース)、塩、こしょう、たまねぎ、オリーブ油、トマトピューレ、ケチャップ、中濃ソース、きび砂糖、塩、／ブロッコリー、塩、／小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、きび砂糖、植物油、さつまいも、生クリーム、／牛乳、	〈お誕生日おやつ〉 さつま芋のお誕生日ケーキ 牛乳	487 17.3 15.1 2.6
7.21 土	ご飯 白菜と人参のスープ 豚肉のブルコギ 茹でかぼちゃ	米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、はくさい、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、しょうが、料理酒、しょうゆ、たまねぎ、人参、植物油、にら、きび砂糖、しょうゆ、ごま油、／かぼちゃ、塩、／ドーナツ／牛乳、	ドーナツ 牛乳	482 17.4 15.7 2.4
9 月	チキンカレーライス 切干大根としらすのサラダ トマト	米、にんにく、しょうが、鶏もも肉、こしょう、たまねぎ、人参、植物油、水、じゃがいも、りんご、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、きび砂糖、塩、しょうゆ、小麦粉、水、植物油、／切り干しだいこん、人参、きゅうり、しらす干し、酢、植物油、きび砂糖、塩、しょうゆ、／トマト、／米、油揚げ、人参、水、削り節(だし用)、きび砂糖、料理酒、みりん、しょうゆ、	きつねご飯	417 15.7 14.5 5.7
10.24 火	ご飯 里芋と油揚げのすまし汁 鶏肉の梅みそ焼き 白菜と人参のごま和え	米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、さいとも、油揚げ、塩、しょうゆ、ほうれんそう、／鶏もも肉、しょうが、うめ干し、みりん、みそ、ごま油、／はくさい、人参、きび砂糖、しょうゆ、すりごま、／スパゲティー、オリーブ油、にんにく、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、人参、植物油、水、トマトピューレ、ケチャップ、塩、しょうゆ、こしょう、小麦粉、	ミートソーススパゲティ	398 18.5 16 2.7
11.25 水	ご飯 鶏肉と野菜のみそ汁 魚のフライ 大根と水菜のさっぱり和え	米、／水、煮干し(だし用)、鶏もも肉、人参、たまねぎ、キャベツ、みそ、／鮭、塩、こしょう、料理酒、小麦粉、水、パン粉(揚物用)、揚げ油、きび砂糖、ケチャップ、中濃ソース、水、／大根、人参、きょうな、きび砂糖、塩、酢、しょうゆ、／パンズパン、きび砂糖、脱脂粉乳、コーンスターチ、牛乳、／牛乳、	ミルククリームサンド 牛乳	458 20.5 13.3 2.4
12.26 木	ご飯 かぼちゃのみそ汁 豚肉の塩こしょう炒め 二色甘酢和え	水、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、かぼちゃ、みそ、ねぎ、／豚肉(肩ロース)、料理酒、塩、こしょう、たまねぎ、植物油、／はくさい、人参、きび砂糖、塩、酢、／小麦粉、ベーキングパウダー、きな粉、きび砂糖、豆乳、植物油、水、／牛乳、	きな粉ケーキ 牛乳	485 16.7 17.3 3.1
13 金	ご飯 豚汁 魚の照り焼き ほうれん草と白菜のおかか和え	米、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、ごぼう、人参、大根、植物油、木綿豆腐、ねぎ、みそ、／鯖、しょうが、きび砂糖、みりん、しょうゆ、／ほうれんそう、はくさい、しょうゆ、かつお節、／ビスケット／牛乳、	ビスケット 牛乳	449 21.8 15.6 2.8
27 金	ご飯 豚汁 魚の照り焼き ほうれん草と白菜のおかか和え	米、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、ごぼう、人参、大根、植物油、木綿豆腐、ねぎ、みそ、／鯖、しょうが、きび砂糖、みりん、しょうゆ、／ほうれんそう、はくさい、しょうゆ、かつお節、／食パン、ハム、たまねぎ、植物油、ピーマン、ケチャップ、ピザ用チーズ、／牛乳、	ピザトースト 牛乳	449 21.8 15.6 2.8
14.28 土	ご飯 人参と玉葱のスープ 肉野菜炒め さつまいもの甘煮	米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、塩、しょうゆ、こまつな、／豚肉(肩ロース)、しょうが、料理酒、みりん、しょうゆ、植物油、人参、たまねぎ、キャベツ、植物油、塩、こしょう、／さつまいも、水、きび砂糖、塩、／バームクーヘン、／牛乳、	バームクーヘン 牛乳	490 15.7 14.4 2.4
17 火	ご飯 豚肉とキャベツのみそ汁 煮魚 白菜の磯和え	米、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、キャベツ、もやし、みそ、ほうれんそう、／白身魚、水、しょうが、きび砂糖、料理酒、みりん、しょうゆ、／はくさい、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、／食パン、りんごジャム、／牛乳、	りんごジャムサンド 牛乳	477 19.5 16.4 3.5
30 月	ご飯 じゃが芋のスープ 照り焼きハンバーグ かぼちゃのサラダ	米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、じゃがいも、塩、しょうゆ、／たまねぎ、植物油、豚挽肉(赤身)、パン粉、牛乳、塩、こしょう、きび砂糖、みりん、しょうゆ、水、片栗粉、水、／かぼちゃ、人参、きゅうり、酢、植物油、きび砂糖、塩、／焼きそばめん、植物油、豚肉(肩ロース)、人参、キャベツ、たまねぎ、植物油、中濃ソース、あおのり、	ソース焼きそば	385 19.1 13.2 4.9

* 食事には、麦茶がつかます。

* 献立は園の行事・その他の都合で、多少変更することもございますので、ご了承ください。

* アレルギーなどの配慮の為、献立に出てくる食材で食べた事の無い食材があれば、事前にお試ください。

