



給食予定献立表



日	曜日	献立名	ざ い り ょ う			
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの	その他
			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	
4	火	麻婆春雨丼 ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー	豚肉,豆腐,味噌	玉ねぎ,人参,しめじ,ねぎ,生姜,にんにく ブロッコリー, 人参,コーン	米,油,春雨,砂糖,片栗粉,ゴマ油 マヨドレ ぶどうゼリー	醤油,みりん,酒,ガラスープ 塩
5	水	わかめごはん 肉じゃが ひじきマヨサラダ りんごゼリー	わかめ 豚肉,グリーンピース ひじき	玉ねぎ,人参 胡瓜,人参,コーン	米 じゃがいも,こんにゃく,油,砂糖 マヨドレ,砂糖 りんごゼリー	醤油,みりん 醤油
6	木	すみれ組☆給食参観☆ チキンカレーライス マカロニサラダ オレンジゼリー	鶏肉 ツナ	玉ねぎ,人参 胡瓜,人参,コーン	米,じゃが芋,油 マカロニ,マヨドレ オレンジゼリー	カレールー 塩
7	金	ごはん さばの塩焼き 胡瓜昆布和え みそ汁 いちごゼリー	さば 塩昆布 味噌,豆腐,わかめ	胡瓜,もやし,人参 えのき,玉ねぎ	米 砂糖,ごま油 いちごゼリー	酒,塩 醤油
10	月	たんぽぽ組☆給食参観☆ ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜のおかか和え コンソメスープ プリン（卵なし）	鶏肉 かつおぶし プリン	生姜 白菜,ほうれん草,人参 玉ねぎ,大根,人参,パセリ	米 片栗粉,油 砂糖	醤油,みりん,照焼きタレ 醤油 コンソメ,塩
11	火	豚丼 春雨中華サラダ マスカットゼリー	豚肉	玉ねぎ,えのき,人参,ねぎ 人参,胡瓜	米,油,砂糖 春雨,砂糖,ゴマ油 マスカットゼリー	酒,醤油 酢,醤油
12	水	ハヤシライス さつまいもサラダ のむヨーグルト	豚肉,枝豆 アシドミルク	玉ねぎ,人参,しめじ 胡瓜, 人参,コーン	米,油 さつま芋,マヨドレ	ハヤシルウ 塩
13	木	ハムチーズトースト ぶどうジュース	ハム（卵・乳なし）,チーズ	コーン,パセリ ぶどうジュース	食パン,マヨドレ	
14	金	ごはん 鶏肉のレモン焼き マカロニサラダ 野菜スープ 豆乳プリン	鶏肉 豆乳,プリン	レモン汁,パセリ 胡瓜,人参,コーン 玉ねぎ,人参,大根,白菜	米 砂糖,油 マカロニ,マヨドレ	酒,塩,醤油 塩 コンソメ,塩
17	月	塩焼きそば ポテトサラダ ぶどうゼリー	豚肉 枝豆	キャベツ,玉ねぎ,人参,ピーマン 人参,コーン	中華そば,ゴマ油 じゃがいも,マヨドレ ぶどうゼリー	酒,ガラスープ,オイスターソース 塩
18	火	ごはん 筑前煮 ほうれん草サラダ りんごゼリー	鶏肉,厚揚げ,グリーンピース ちくわ（卵なし）	生姜,しいたけ,大根,れんこん,人参 ほうれん草,人参	米 じゃが芋,里芋,こんにゃく,油,砂糖 砂糖,マヨドレ りんごゼリー	酒,醤油,みりん 醤油
19	水	ごはん 煮込みハンバーグ 白菜海苔和え すまし汁 いちごゼリー	合挽肉,豆腐 のり 豆腐	玉ねぎ 白菜,ほうれん草,人参 大根,えのき,人参,ねぎ	米 片栗粉,パン粉,砂糖 砂糖 いちごゼリー	塩,ソース,ケチャップ 醤油 醤油,塩
20	木	秋野菜カレー コールスローサラダ ヨーグルトゼリー	豚肉 ヨーグルトゼリー	玉ねぎ,南瓜,人参,しめじ,エリンギ キャベツ,胡瓜,人参	米 マヨドレ	カレールー 塩
21	金	バターコーンチャーハン 大学かぼちゃ 大根スープ オレンジゼリー	豚肉	玉ねぎ,人参,コーン,ねぎ 南瓜 大根,玉ねぎ,人参,しめじ,ねぎ	米,バター,油 油,砂糖,黒ごま オレンジゼリー	醤油,塩 醤油 醤油,ガラスープ,塩
25	火	ビビンバ わかめスープ ドーナツ	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,えのき,ねぎ	米,砂糖,油,ゴマ油,ごま ドーナツ	醤油,みりん,酒 ガラスープ,醤油,塩
26	水	ミートスパゲティ ブロッコリーサラダ マスカットゼリー	合挽肉	玉ねぎ,人参,ピーマン,にんにく,パセリ ブロッコリー, 人参,コーン	スパゲティ,油,砂糖 マヨドレ ぶどうゼリー	ケチャップ,コンソメ,塩,ソース 塩
27	木	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	432 kcal	14.0 g	9.1 g
目標栄養価	380 kcal	13.0 g	9g ~13 g