

日	曜日	昼食	食材			その他
		間食	血や肉を作るもの (赤)	熱や力となるもの (黄)	体の調子をよくするもの (緑)	
14	月	ご飯 魚(かじき)の照り焼き キャベツの磯和え 豚汁 牛乳/さつま芋ケーキ	魚(かじき) 刻みのり みそ・豚肉 牛乳/鶏卵・牛乳	米 じゃが芋・油 /小麦粉・さつま芋・白砂糖・バター	キャベツ・人参・えのきたけ 玉葱・人参・葉葱 果物	みりん風味・醤油 醤油・かつお節 かつお節 /ベーキングパウダー
1	火	アルファ米 カレー ツナとコーンとキャベツのサラダ ライフスープ 牛乳/たべっこどうぶつ/果物 パナナ	裏面に表記 ツナ缶 裏面に表記 牛乳/	アルファ米 裏面に表記 裏面に表記 /裏面に表記/	裏面に表記 コーン缶・キャベツ 裏面に表記 //パナナ	裏面に表記 マヨネーズ 裏面に表記 /裏面に表記/
15	火	ひじきふりかけご飯 豚肉と大根の照り煮 みそ汁 牛乳/ヨーグルト/果物 パナナ	干しひじき・ちりめん 豚肉 油揚げ・みそ 牛乳/ヨーグルト/	米・白ごま 片栗粉・三温糖・油 /白砂糖/	ゆかり 小松菜・大根 玉葱・人参 果物	みりん風味・醤油 みりん風味・醤油・かつお節 かつお節 //
2	水	きつねうどん 南瓜の甘煮 牛乳/塩こんぶごはん	油揚げ・わかめ・鶏肉 牛乳/塩昆布	干しうどん・三温糖 三温糖 /米・ごま油	小松菜・人参・葱 グリーンピース冷・南瓜 果物	みりん風味・醤油・塩・かつお節・出し昆布 醤油・かつお節 /塩
3	木	米粉のキーマカレー 大根サラダ 清汁 牛乳/りんごジャムサンド	豚肉 牛乳/	米・米粉・じゃが芋・油 白砂糖・油 玉ふ /りんごジャム・食パン	生姜・玉葱・人参・ニンニク・トマトピューレ 胡瓜・大根・人参 小松菜・もやし 果物	中濃ソース・塩・トマトケチャップ・カレー粉・白こしょう・ローリエ 塩・酢・白こしょう 醤油・塩・かつお節 /
4	金	ロールパン マーマレードチキン 秋なすのガリパタソテー お豆のスープ 牛乳/五平もち	鶏肉 ベーコン 大豆水煮缶 牛乳/赤みそ	ロールパン マーマレード 油・バター /米・白砂糖	ニンニク 玉葱・なす・ニンニク キャベツ・玉葱・人参 果物	醤油 塩・白こしょう 醤油・塩・白こしょう・かつお節・ローリエ /みりん風味
7	月	ご飯 生揚げの中華炒め 清汁 牛乳/クラッカーサンド	生揚げ・豚肉 かまぼこ・紅 牛乳/	米 片栗粉・三温糖・ごま油 /いちごジャム・クラッカー	キャベツ・生姜・玉葱・人参・ニンニク 小松菜・葱 果物	酒・みりん風味・醤油・塩・白こしょう 醤油・塩・かつお節 /
8	火	ご飯 魚(鮭)の香り焼き さつま揚げとじゃが芋の煮物 具だくさんみそ汁 牛乳/クリームパン	魚(鮭) 刻み昆布・さつま揚げ みそ 牛乳/	米 じゃが芋・白砂糖・ごま油 /クリームパン	生姜・葱 人参 ごぼう・大根・玉葱・人参・葉葱 果物	醤油 みりん風味・醤油・かつお節 かつお節 /
9	水	スパゲッティナポリタン コーンサラダ チンゲン菜スープ 牛乳/米粉のココアいちごケーキ	ロースハム・粉チーズ 鶏肉 牛乳/無調整豆乳	スパゲッティ・白砂糖・油 白砂糖・油 /米粉・白砂糖・いちごジャム・油	玉葱・ニンニク・ピーマン・トマトピューレ キャベツ・胡瓜・ホールコーン冷・人参 玉葱・チンゲン菜 果物	塩・トマトケチャップ・白こしょう 塩・酢・白こしょう 醤油・塩・白こしょう・かつお節 /ビュアココア・ベーキングパウダー
10	木	ツナそぼろ丼 春雨サラダ 豆腐とわかめのスープ 牛乳/ぶどうゼリー/せんべい	ツナ缶 ロースハム 豆腐・わかめ 牛乳//	米・白砂糖・ごま油 春雨・白砂糖・油 /白砂糖/せんべい	グリーンピース冷・生姜・切干大根・玉葱・人参・ニンニク 胡瓜・人参 葱・えのきたけ 果物	醤油・かつお節 塩・酢 醤油・塩・かつお節 //
11	金	ロールパン オムレツ グリーンサラダ オニオンスープ 牛乳/二色おはぎ	ベーコン・鶏卵 牛乳/きな粉	ロールパン じゃが芋・油 白砂糖・油 油 /米・もち米・白砂糖・黒ごま	玉葱・人参 キャベツ・胡瓜・人参 玉葱・ぶなしめじ 果物	塩・トマトケチャップ・白こしょう 塩・酢 醤油・塩・白こしょう・かつお節・ローリエ /塩

今月の平均栄養価 3歳未満児:エネルギー501 kcal たんぱく質:19.6g 脂質:16.4g 食塩相当量:1.4g
3歳以上児:エネルギー582 kcal たんぱく質:21.8g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.6g

※1・2歳クラスは毎日10時に牛乳を70ml飲んでいきます。

- 今月の使用予定果物: オレンジ・なし・パナナ・りんご(入荷状況等により日々の使用果物を決定します)
- 献立(食材)は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。
- 献立表の食材を確認し、家庭で食べたことがない食品がありましたら、事前に担任までお知らせください。

保育園給食での「事故予防配慮」

1. 誤嚥に繋がり易い「ミニトマト」「ナッツ豆類」「白玉団子」「ぶどう」は提供しません。
- 1) 「りんご」は、(中期・後期)の離乳食の場合は「すりおろし」して、火を通して提供します。
- 2) 「りんご」は、乳児食の刻み食の場合は、薄くスライスして、火を通して提供します。
- 3) 食べ物を口に入れたまま、立ったり歩いたりはさせていません。
- 4) 節分の鬼打ち豆(炒り大豆)や、ひなまつりのひなあられも乾いた豆(砂糖がコーティングされている)は出しません。
- 5) 遊びの中でも、子どもが口にしような危険な物(例えば、「小さな丸みのあるおもちゃ」や「ボタン電池」など)は保育室には置いていません。
2. 食物アレルギー対応
- 1) 初めての食品を保育園で食べることが無いように、献立表に使用している食品をご家庭でお試ししてください。
- 2) もし、まだ食べたことのない食品が昼食に含まれている場合は、保育園では除去しますので、お知らせください。



原材料に含まれるアレルギー物質（28品目中）

小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

原材料名

野菜（じゃがいも（中国）、にんじん）、成形豚肉、とうもろこし油、小麦粉、砂糖、食塩、カレー粉、炒めたまねぎペースト、トマトペースト、ポークブイヨン、たまねぎペースト、にんにくペースト、酵母エキス、たん白加水分解物／調味料（アミノ酸等）、増粘剤（加工デンプン、増粘多糖類）、カラメル色素、酸化防止剤（V.C）、甘味料（アセスルファムK、スクラロース）、（一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む）

名称 カレー

内容量 510g（170g×3袋）

栄養成分 1食分(170g)当たり

エネルギー	109kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	5.8g
炭水化物	11.4g
食塩相当量	2.2g
参考値 1食分(170g)当たり	
カリウム	233mg
リン	29mg



商品名

乾燥スープ（野菜コンソメ味）

原材料名

デキストリン（国内製造）、野菜エキスパウダー、食塩、砂糖、酵母エキス、食物繊維、香辛料／炭酸Ca、ピロリン酸第二鉄、V.C、V.E、ナイアシン、パントテン酸Ca、V.B1、V.B6、V.B2、V.A、葉酸、V.D、V.B12

内容量

1袋/94.5g（13.5g×7包）

栄養成分情報

エネルギー/46.3kcal、たんぱく質/0.4g、脂質/0.1g、炭水化物/11.0g、食塩相当量/1.3g、鉄/6.6mg、カルシウム/95mg、ビタミンA/298μg、ビタミンB1/1.0mg、ビタミンB2/1.0mg、ビタミンB6/1.0mg、ビタミンB12/2.2μg、ビタミンC/78mg、ビタミンD/4.8μg、ビタミンE/6.9mg、葉酸/216μg、パントテン酸/6.1mg、ナイアシン/12mg
※1食分（13.5g）当たり



原材料名

小麦粉（国内製造）、砂糖、ショートニング、転化糖蜜、加糖れん乳、モルトエキス、食塩、植物油／膨脹剤、香料、着色料（カラメル）、（一部に小麦・乳成分・大豆を含む）

栄養成分表 1缶（120g）あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
523kcal	9.1g	12.2g	94.1g	0.9g