



未満児給食献立表



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
01 水		ベビースティック、／牛乳、／きらきら星のパフ、	◎ベビースティック、 牛乳、 きらきら星のパフ	113 3.9 4.1 0.3
02 木		ソフトな小魚せん、／牛乳、／おこめパフ塩、	◎ソフトな小魚せん、 牛乳、 おこめパフ塩	113 3.9 4.2 0.3
03 金	牛乳、 麦ご飯、 和風豆腐ハンバーグ、 ブロッコリーとコーンのサラダ、 チキンスープ	ソフトな塩せん、／牛乳、／米、押麦、／木綿豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、ねぎ、しょうが、 片栗粉、塩、こしょう、油、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、／ブロッコリー、ホールコーン、しょう ゆ、砂糖、酢、／鶏むね肉皮なし(こま切れ)、キャベツ、しめじ、にんじん、コンソメ、こしょ う、酒、水、／牛乳、／二色せんべい、	◎ソフトな塩せん、 牛乳、 二色せんべい	403 18.8 13.7 1.2
04 土	入所式			
06 月	牛乳、 にんじんごはん、 大根とさといものそぼろ煮、 豆腐のすまし汁	まんまぼんせん、／牛乳、／米、押麦、にんじん、油揚げ、ツナ油漬缶、和風だしの素、 しょうゆ、三温糖、みりん、酒、／鶏ひき肉、だいこん、さといも、にんじん、こまつな、油、砂 糖、水、酒、みりん、しょうゆ、片栗粉、／絹ごし豆腐、干しいたけ、小口ねぎ、しょうゆ、 食塩、酒、水、削り節、だし昆布、／牛乳、／さつまいも、油、塩、	◎まんまぼんせん、 牛乳、 さつまいもの素揚げ	492 15.6 15.5 1.1
07 火	牛乳、 麦ご飯、 鶏肉の生姜焼き、 じゃが芋のきんぴら、 キャベツの味噌汁	バナナ、／牛乳、／米、押麦、／鶏もも肉皮なし(こま切れ)、しょうゆ、みりん、酒、しょう が、油、／じゃがいも、にんじん、いんげん、油、みりん、しょうゆ、砂糖、和風だしの素、／ キャベツ、えのきたけ、油揚げ、ミックス味噌、酒、水、煮干し、／牛乳、／ほしのおせんべ い、	◎バナナ、 牛乳、 ほしのおせんべい	442 18.6 13.6 1.1
08 水	牛乳、 麦ご飯、 豚肉のすき焼き風煮物、 ワカメのツナ和え、 えのきのすまし汁	いちご、／牛乳、／米、押麦、／豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、焼き豆腐、はくさい、たま ねぎ、干しいたけ、油、しょうゆ、みりん、三温糖、／だいこん、カットわかめ、ツナ油漬 缶、しょうゆ、砂糖、酢、／えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だ し昆布、／牛乳、／じゃがいも(男爵)、油、塩、青のり粉、	◎いちご、 牛乳、 フライドポテト(青のり)	411 15.8 16.6 1.3
09 木	牛乳、 麦ご飯、 さばの塩焼き、 かぼちゃの煮付け、 豆腐の味噌汁	オレンジ、／牛乳、／米、押麦、／さば 三枚下ろし、酒、／かぼちゃ、しょうゆ、三温糖、 酒、みりん、／木綿豆腐、小口ねぎ、カットわかめ、酒、赤みそ、水、煮干し、／牛乳、／も も缶、パイン缶、みかん缶、	◎オレンジ、 牛乳、 フルーツポンチ	431 18.7 14.6 0.8
10 金	牛乳、 豚丼、 野菜のごま和え、 大根のすまし汁	バナナ、／牛乳、／米、押麦、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、たまねぎ、チンゲンサイ、 油、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、しょうが、／ほうれんそう、にんじん、もやし、しょうゆ、砂 糖、すりごま、／だいこん、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、 だし昆布、／牛乳、／こつぶじゃがあられ、	◎バナナ、 牛乳、 こつぶじゃがあられ	474 16.7 14.8 1.2
11 土		鯛あられ、／ベビースティック、	◎鯛あられ、 ベビースティック	52 0.7 1.3 0.2
13 月	牛乳、 鮭ごはん、 鶏ちゃん焼き、 けんちん汁	プチダン(りんご)、／牛乳、／米、押麦、鮭(切り身・骨なし)、白いりごま、／鶏もも肉皮 なし(こま切れ)、キャベツ、ピーマン、赤みそ、砂糖、しょうゆ、本みりん、酒、ごま油、／だ いこん、さといも、にんじん、ごぼう、木綿豆腐、しょうゆ、塩、水、酒、削り節、だし昆布、／ 牛乳、／さつまいも、砂糖、かんてん(粉)、水、	◎ヨーグルト、 牛乳、 芋ようかん	440 20.3 13.1 1.1
14 火	牛乳、 麦ご飯、 手作りしゅうまい、 人参のきんぴら、 菜の花のすまし汁	バナナ、／牛乳、／米、押麦、／しゅうまいの皮、鶏ひき肉、ピーマン、めひじき、ホール コーン、片栗粉、しょうゆ、塩、こしょう、／にんじん、いんげん、ごま油、みりん、しょうゆ、砂 糖、／木綿豆腐、なばな、ホールコーン、カットわかめ、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だ し昆布、／牛乳、／かぼちゃポーロ、	◎バナナ、 牛乳、 かぼちゃポーロ	506 18.9 14.1 1.1
15 水	牛乳、 麦ご飯、 焼きししゃも、 切干大根の煮物、 豚汁	いちご、／牛乳、／米、押麦、／ししゃも、／切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、油、 酒、みりん、しょうゆ、和風だしの素、砂糖、／豚肩ロース脂身なし薄切り、にんじん、さとい も、ごぼう、小口ねぎ、赤みそ、酒、水、煮干し、／牛乳、／さつまいも、食塩、	◎いちご、 牛乳、 蒸し芋	457 18.2 13.6 1.3
16 木	牛乳、 五目うどん、 鶏肉の酢醤油煮、 ほうれん草のおかか和え	オレンジ、／牛乳、／干しうどん、豚肩ロース脂身なし薄切り、にんじん、ごぼう、油揚げ、 ねぎ、しょうゆ、食塩、酒、みりん、水、削り節、だし昆布、／鶏もも肉皮なし(こま切れ)、 しょうが、砂糖、酢、しょうゆ、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、かつお節、／牛乳、／ 米、きな粉、砂糖、	◎オレンジ、 牛乳、 きな粉おにぎり	404 21.8 13.3 2.3



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
17 金	牛乳, 麦ご飯, 照り焼きチキン, キャベツのコンソメ煮, たまねぎのスープ	バナナ、／牛乳、／米、押麦、／鶏もも肉 皮なし、しょうゆ、みりん、砂糖、油、／キャベツ、にんじん、ピーマン、ツナ油漬缶、コンソメ、食塩、／たまねぎ、じゃがいも、にんじん、コンソメ、こしょう、酒、水、／牛乳、／プチスティック、	◎バナナ, 牛乳, プチスティック	495 20.0 15.9 1.2
18 土		鯛あられ、／ベビースティック、	◎鯛あられ, ベビースティック	52 0.7 1.3 0.2
20 月	牛乳, チキンライス, 白身魚のマヨネーズかけ, キャベツのスープ	プチダン(もも)、／牛乳、／米、押麦、鶏もも肉皮なし(こま切れ)、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、油、食塩、こしょう、ケチャップ、／メルルーサ切り身骨なし、塩、こしょう、ワイン(白)、マヨネーズ(マヨドレ)、／キャベツ、にんじん、しめじ、コンソメ、こしょう、酒、水、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、さつまいも、スキムミルク、水、	◎ヨーグルト, 牛乳, おにまん	520 21.4 19.1 1.5
21 火	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉のごまみそ焼き, ひじきの煮物, 小松菜のすまし汁	バナナ、／牛乳、／米、押麦、／鶏もも肉 皮なし、ミックス味噌、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま、油、／大豆水煮、鶏もも肉皮なし(こま切れ)、めひじき、にんじん、いんげん、和風だしの素、酒、三温糖、しょうゆ、／木綿豆腐、こまつな、にんじん、しめじ、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、／牛乳、／ぱりんこ、	◎バナナ, 牛乳, ぱりんこ	484 21.5 15.3 1.3
22 水	牛乳, 麦ご飯, 手作りがんもどき, 白菜のおかか和え, たまねぎの味噌汁	いちご、／牛乳、／米、押麦、／木綿豆腐、干しいたけ、ねぎ、むきえび、薄力粉、しょうゆ、塩、砂糖、油、／はくさい、にんじん、ホールコーン、しょうゆ、かつお節、／たまねぎ、小口ねぎ、カットわかめ、ミックス味噌、酒、水、煮干し、／牛乳、／ホットケーキ粉、干しぶどう、スキムミルク、水、油、	◎いちご, 牛乳, レーズンホットケーキ	481 17.4 17.1 1.2
23 木	牛乳, ポテトサンド, 豚肉のオニオン煮, 野菜の豆乳スープ	オレンジ、／牛乳、／食パン、じゃがいも、グリーンアスパラガス、ツナ油漬缶、マヨネーズ(マヨドレ)、／豚肩ロース脂身なし薄切り、食塩、こしょう、油、にんにく、たまねぎ、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、ワイン(白)、／ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、調製豆乳、コンソメ、食塩、水、／牛乳、／米、白いりごま、しらす干し、青のり粉、油、しょうゆ、	◎オレンジ, 牛乳, しらすと青のりのごはんおやき	466 20.3 20.9 1.7
24 金	牛乳, 麦ご飯, マーボー豆腐, もやしのナムル, わかめスープ	バナナ、／牛乳、／米、押麦、／木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、なす、小口ねぎ、ごま油、にんにく、赤みそ、しょうゆ、砂糖、酒、片栗粉、／緑豆もやし、にんじん、きゅうり、しょうゆ、ごま油、／だいこん、カットわかめ、ねぎ、白いりごま、中華だしの素、しょうゆ、酒、こしょう、水、／牛乳、／星たべよ、	◎バナナ, 牛乳, 星たべよ	493 17.5 15.3 1.6
25 土		鯛あられ、／ベビースティック、	◎鯛あられ, ベビースティック	52 0.7 1.3 0.2
27 月	牛乳, 五目ごはん, ほうれん草入り卵焼き, じゃが芋の味噌汁	プチダン(りんご)、／牛乳、／米、押麦、鶏もも肉皮なし(こま切れ)、にんじん、ごぼう、油揚げ、干しいたけ、和風だしの素、しょうゆ、塩、酒、みりん、／卵、ほうれん草、ツナ油漬缶、こしょう、しょうゆ、みりん、油、／じゃがいも、たまねぎ、カットわかめ、ミックス味噌、酒、水、煮干し、／牛乳、／ホットケーキ粉、にんじん、スキムミルク、水、砂糖、	◎ヨーグルト, 牛乳, 人参蒸しパン	496 21.1 16.7 1.6
28 火	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉の照り焼き, ブロッコリーのマヨネーズ和え, 大根の味噌汁	バナナ、／牛乳、／米、押麦、／鶏もも肉皮なし(こま切れ)、しょうゆ、みりん、砂糖、油、／ブロッコリー、にんじん、マヨネーズ(マヨドレ)、／だいこん、油揚げ、カットわかめ、酒、赤みそ、煮干し、水、／牛乳、／おせんべいサラダ味、	◎バナナ, 牛乳, おせんべいサラダ味	453 19.2 15.8 1.1
30 木	牛乳, 麦ご飯, さわらの和風ムニエル, ポテトサラダ, 白菜スープ	プチダン(もも)、／牛乳、／米、押麦、／さわら切り身・骨なし、しょうゆ、酒、みりん、しょうが、薄力粉、油、／じゃがいも、グリーンアスパラガス、ツナ油漬缶、ホールコーン、塩、マヨネーズ(マヨドレ)、／はくさい、にんじん、しめじ、コンソメ、酒、こしょう、水、／牛乳、／食パン、いちごジャム、	◎ヨーグルト, 牛乳, ジャムサンド	522 20.7 22.2 1.3

* 食材入荷の都合により、急遽献立を変更することがありますので、ご了承ください。◎…もぐもぐ献立の日(野菜など噛み応えのある食材をたっぷり使った献立です。よく噛んで食べましょう)

子どもたちの健康を支える「給食」

★給食の栄養

子どもに必要なエネルギー量と栄養素量は、国が基準を示しています。給食では、この「基準」に合わせて献立を作成しています。

バランスよく摂取したい食材

- ・体を動かす基となるごはんなど(炭水化物)
- ・体を作る肉、魚、卵、大豆製品など(たんぱく質)
- ・体の調子を整える野菜、果物、きのこなど(ビタミン・ミネラル)

摂り過ぎに注意したい食材

- ・砂糖
- ・塩

乳幼児期の食事は、子どもの体を作り、心を育て、「生きる力の基礎」を育みます。園では健康的な食事を「安全」「おいしく」食べられるよう、様々な工夫をしています。

★安全に配慮した給食

子どもたちに安全な給食を提供するために、国のガイドラインに沿った衛生管理を行っています。各工程で、決められた内容を実施し、記録しながら作業を行うことで安全性を高めています。

入庫日時記録
温度確認記録

納入業者・食材の品質管理

職員の日体調管理

調理室での衛生管理

調理時の加熱の徹底(殺菌)

毎月配布する「給食献立表」について

子どもたちのために考えられた「乳幼児用の献立」です。是非ご活用ください。

- ☑ 子どもがおいしく食べられる料理の組み合わせがわかる!
- ☑ 必要な栄養素(量)を補うことができる食材の組み合わせがわかる!
- ☑ 給食で使用されている食材がわかる!



★食べる意欲を育てる働きかけ

友達との会話や、友達が食べる姿を見ること、そして保育士の態度や励ましは、子どもの「食べてみよう!」という気持ちを育みます。また、実際に食事づくりに関わったり、給食を作る人と接することも大切にしています。

※保育所で初めて食物アレルギーを発症することがないように、献立表を確認し、食べたことがない食材は事前に家庭で食べてみてください。症状が出た場合、アレルギー対応を希望する方はご相談ください。

