



# 献立表



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 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	調味料	
01	ご飯 (肉豆腐 火) キャベツの甘酢和え (すまし汁(小松菜 えのき)	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、チーズ	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、ごぼう、あおのり	だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 焼きびん 
02	ご飯 (鶏肉のコーンフレーク焼き 水) ほうれん草のいそ和え (スープ(じゃがいも・たまねぎ)	米、じゃがいも、鉄分強化コーンフレーク、砂糖、片栗粉、コッペパン	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、バター	ほうれん草、たまねぎ、もやし、のり	だし汁、マヨネーズ(卵不使用)、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 ココアクリームサンド
03	ご飯 バナナ (魚の塩焼き 木) ひじきの煮付け (豚汁	米、焼きそばめん、さといも、油、しらたき、砂糖	牛乳、鮭、豆腐、豚肉、豚ひき肉、みそ、油揚げ	バナナ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、ひじき、ねぎ、ごぼう	だし汁、しょうゆ、ソース、ケチャップ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おやつ焼きそば
04	ご飯 (焼肉 金) 春雨サラダ (みそ汁(キャベツ・なめこ)	米、小麦粉、砂糖、油、はるさめ、ごま、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、豚肉、豆腐、みそ	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、なめこ	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢	牛乳 せんべい 牛乳 豆腐ドーナツ
05	肉うどん (さつま芋のべっこう煮 土) 鉄分強化チーズ	うどん、さつまいも、かぼちゃとにんじんの野菜パン、砂糖	牛乳、豚肉、チーズ	ほうれん草、ねぎ、にんじん	だし汁、しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 やさしいパン
07	ご飯 (回鍋肉 月) きゅうりのピクルス (スープ(チンゲン菜・たまねぎ)	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、豆乳、バター、みそ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、パインアップル、チンゲンサイ、ピーマン、ねぎ、にんじん	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 パインアップルケーキ
08	ご飯 オレンジ (鶏ひき肉焼き 火) 切干サラダ (スープ(小松菜・もやし)	さつまいも、米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ	オレンジ、にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 フライドおきつ
09	ご飯 (魚の照り焼き 水) ひじきのマリネ (みそ汁(キャベツ・えのき)	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、めかじき、チーズ、豆乳、バター、みそ	だいこん、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ひじき	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒、塩	牛乳 せんべい 牛乳 チーズスコーン
10	ご飯 (新じゃがと鶏肉の煮物 木) ごま和え (みそ汁(たまねぎ・白菜)	米、じゃがいも、砂糖、ごま、油	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ	こまつな、にんじん、はくさい、だいこん、たまねぎ、しめじ	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 豆腐めし
11	ポークカレーライス (海藻サラダ 金) ヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、チーズ、ツナ缶	りんごジュース、たまねぎ、にんじん、きゅうり、わかめ、かんでん	カレーウ、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 りんごゼリー 鉄分強化チーズ
12	鶏肉とキャベツのスパゲティー (スープ(じゃがいも・小松菜) 土) ヨーグルト	スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、鶏肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 プリン(卵不使用)
14	ご飯 (鶏肉のトマト煮 月) フレンチサラダ (スープ(かぼちゃ ねぎ)	米、米粉、油、砂糖、小麦粉	牛乳、鶏肉、バター	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、トマト、ピーマン、きゅうり、いちごジャム、ねぎ、にんじん	だし汁、ケチャップ、酢、ソース、塩	牛乳 せんべい 牛乳 いちご蒸しパン
15	ご飯 (肉豆腐 火) キャベツの甘酢和え (すまし汁(小松菜 えのき)	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、チーズ	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、ごぼう、あおのり	だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 焼きびん 
16	ご飯 (鶏肉のコーンフレーク焼き 水) ほうれん草のいそ和え (スープ(じゃがいも・たまねぎ)	米、じゃがいも、鉄分強化コーンフレーク、砂糖、片栗粉、コッペパン	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、バター	ほうれん草、たまねぎ、もやし、のり	だし汁、マヨネーズ(卵不使用)、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 ココアクリームサンド
17	ご飯 バナナ (魚の塩焼き 木) ひじきの煮付け (豚汁	米、焼きそばめん、さといも、油、しらたき、砂糖	牛乳、鮭、豆腐、豚肉、豚ひき肉、みそ、油揚げ	バナナ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、ひじき、ねぎ、ごぼう	だし汁、しょうゆ、ソース、ケチャップ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おやつ焼きそば

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー555Kcal 蛋白質 21.8g 脂質 18.5g カルシウム 274mg 鉄分 3mg  
未満児 エネルギー 464Kcal 蛋白質 18.5g 脂質 16.2g カルシウム 257mg 鉄分 2mg



# 献立表



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	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	調味料		
18 (金)	ご飯 焼肉 春雨サラダ みそ汁(キャベツ・なめこ)	米、小麦粉、砂糖、油、はるさめ、ごま、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、豚肉、豆腐、みそ	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、なめこ	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢	牛乳 せんべい 牛乳	豆腐ドーナツ
19 (土)	肉うどん さつま芋のべっこう煮 鉄分強化チーズ	うどん、さつまいも、かぼちゃとにんじんの野菜パン、砂糖	牛乳、豚肉、チーズ	ほうれんそう、ねぎ、にんじん	だし汁、しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 ビスケット 牛乳	やさしいパン
21 (月)	ご飯 回鍋肉 きゅうりのピクルス スープ(チンゲン菜・たまねぎ)	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、豆乳、バター、みそ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、パインアップル、チンゲンサイ、ピーマン、ねぎ、にんじん	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳	パインアップルケーキ
22 (火)	ご飯 鶏ひき肉焼き 切干サラダ スープ(小松菜・もやし)	さつまいも、米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ	オレンジ、にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳	フライドおさつ
23 (水)	ご飯 魚の照り焼き ひじきのマリネ みそ汁(キャベツ・えのき)	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、めかじき、チーズ、豆乳、バター、みそ	だいこん、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ひじき	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒、塩	牛乳 せんべい 牛乳	チーズスコーン
24 (木)	ご飯 新じゃがと鶏肉の煮物 ごま和え みそ汁(たまねぎ・白菜)	米、じゃがいも、砂糖、ごま、油	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ	こまつな、にんじん、はくさい、だいこん、たまねぎ、しめじ	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 ビスケット 牛乳	豆腐めし
25 (金)	ポークカレーライス 海藻サラダ ヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、チーズ、ツナ缶	りんごジュース、たまねぎ、にんじん、きゅうり、わかめ、かんでん	カレールー、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳	りんごゼリー 鉄分強化チーズ
26 (土)	鶏肉とキャベツのスパゲティ スープ(じゃがいも・小松菜) ヨーグルト	スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、鶏肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳	プリン(卵不使用)
28 (月)	ご飯 鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ スープ(かぼちゃ ねぎ)	米、米粉、油、砂糖、小麦粉	牛乳、鶏肉、バター	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、トマト、ピーマン、きゅうり、いちごジャム、ねぎ、にんじん	だし汁、ケチャップ、酢、ソース、塩	牛乳 せんべい 牛乳	いちご蒸しパン
30 (水)	ご飯 マーボー豆腐 青菜とりのサラダ 中華スープ(春雨・鶏もも・干しいたけ)	米、米粉、コーンスターチ、油、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豆乳、鶏肉、みそ	ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しめじ、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、しいたけ、のり、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳	米粉のケーキサレ

## 埼玉県の郷土料理 やきびん

埼玉県全域では、残り物のご飯を水でといた小麦粉の生地と混ぜて焼く料理があり、秩父地域では「飯餅」、加須などの東部低地では「焼きびん」、北東部や入間地域では「やきもち」と呼ばれていました。かつては農作業を手作業で行っていたため労働時間が長く、農家では食事の準備に時間がかけられなかったため、手軽に作れ、朝作ってお弁当のように田んぼまで持っていける「飯餅」は重宝されました。特に、お昼になる少し前に取る軽食の「小屋(こじゅう)」で食べられることが多かったようです。また、夏になると炊いておいたご飯が少し酸っぱくなってしまふことがあります、それを無駄にせず、おいしく食べるための知恵でもあったようです。

園では小麦粉の代わりに片栗粉を使用し、チーズ、あおのりを混ぜて作っています。

