

献立表  
親愛保育園

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 ～ 土 ～	あんかけうどん ～ じやが芋の甘辛煮 ヨーグルト	うどん、じやがい も、砂糖、油、片栗 粉	牛乳、ヨーグルト、 豚肉、チーズ、油 揚げ	ほうれんそう、もや し、にんじん、ももと りんごのフルーツ ジュレ	だし汁、しょうゆ	牛乳 ビスケット 牛乳 ももとりんごのゼリー 鉄分強化チーズ
04 ～ 火 ～	根菜カレーライス ～ ひじきのマリネ オレンジ	米、さつまいも、 油、砂糖	牛乳、豚肉、鶏肉	たまねぎ、オレン ジ、にんじん、れん こん、だいこん、こ まつな、しめじ、ひ じき	カレールウ、酢、 洋風だしの素、 しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 リゾット
05 ～ 水 ～	ご飯 ～ さばの味噌煮 コーンサラダ ～ 野菜わん	米、砂糖、麺、油	牛乳、さば、バ ター、きな粉、み そ、油揚げ	キャベツ、だいこ ん、にんじん、ほう れんそう、コーン、 ねぎ、ごぼう、しょ うが	だし汁、しょうゆ、 酢、塩、酒	牛乳 せんべい 牛乳 サクサクおふろスク
06 ～ 木 ～	ご飯 ～ 米粉のから揚げ 木 かぶと人参の甘酢漬け ～ みそ汁(豆腐 小松菜)	米、小麦粉、米粉、 油、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、 みそ	かぶ、こまつな、に んじん、かぶの葉、 しょが	だし汁、しょうゆ、 酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 キャロット蒸しパン
07 ～ 金 ～	ご飯 ～ マー婆ー豆腐 金 ワカメサラダ ～ 中華スープ(春雨・鶏もも・干しいたけ)	米、小麦粉、じやが いも、砂糖、はるさ め、油、片栗粉、ご ま油	豆腐、豚ひき肉、 鶏肉、バター、み そ、牛乳	きゅうり、にんじん、 ねぎ、しめじ、わか め、しいたけ、しょ うが	だし汁、しょうゆ、 酢、塩	牛乳 せんべい ジョアマスカット じやがいものソフトクッキー
08 ～ 土 ～	スパゲティナポリタン ～ スープ(小松菜・コーン) 白桃缶	スパゲティ、ミルク パン	牛乳、鶏肉、バ ター	もも、たまねぎ、こ まつな、ビーマン、 にんじん、コーン	だし汁、ケチャッ プ、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ミルクパン
10 ～ 月 ～	ご飯 ～ 五目卵焼き 月 キャベツの磯和え ～ のっぺい汁	米、スパゲティ、さ といも、しらたき、 油、片栗粉、砂糖	牛乳、卵、豚肉、豚 ひき肉、鶏ひき肉、 油揚げ	キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、だい こん、ビーマン、ね ぎ、ひじき、しいた け、のり	だし汁、ケチャッ プ、しょうゆ、本 みりん、ソース、塩	牛乳 せんべい 牛乳 ひじきと鶏ひき肉のスパゲティー
11 ～ 火 ～	ご飯 ～ 鶏肉のバター醤油炒め 火 ポテトのフレンチサラダ ～ スープ(キャベツ・コーン)	米、じやがいも、米 粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、バ ター	チングンサイ、バナ ナ、キャベツ、きゅ うり、パプリカ、コー ン、にんじん	だし汁、しょうゆ、 酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 米粉のバナナケーキ
12 ～ 水 ～	ご飯 ～ 豚肉の生姜焼き 水 スパゲティサラダ ～ みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、米粉、スパゲ ティ、油、ごま油、 砂糖、ごま	牛乳、豚肉、豚肉、 ツナ缶、あさり、み そ	たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、ねぎ、 なめこ、もやし、に ら、しょが	だし汁、しょうゆ、 酢、本みりん、塩	牛乳 せんべい 牛乳 米粉のあさり入りチヂミ
13 ～ 木 ～	ご飯 ～ 魚のチーズパン粉焼き 木 はずのきんぴら ～ みそ汁(小松菜 油揚げ)	さつまいも、米、 油、砂糖、パン粉、 ごま	牛乳、鮭、油揚げ、 みそ、チーズ	れんこん、こまつな、 にんじん	だし汁、しょうゆ、 塩	牛乳 ビスケット 牛乳 大学芋
14 ～ 金 ～	ご飯 りんご ～ 鶏肉のケチャップ焼き 金 プロッコリーとわかめのサラダ ～ すまし汁(キャベツ えのき)	米、もち米、油、砂 糖、ごま	牛乳、鶏肉、小豆	りんご、プロッコ リー、キャベツ、に んじん、えのきた け、たまねぎ、レモ ン、わかめ	だし汁、ケチャッ プ、しょうゆ、ソ ース、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 赤飯
15 ～ 土 ～	あんかけうどん ～ じやが芋の甘辛煮 ヨーグルト	うどん、じやがい も、砂糖、油、片栗 粉	牛乳、ヨーグルト、 豚肉、チーズ、油 揚げ	ほうれんそう、もや し、にんじん、ももと りんごのフルーツ ジュレ	だし汁、しょうゆ	牛乳 ビスケット 牛乳 ももとりんごのゼリー 鉄分強化チーズ
17 ～ 月 ～	色ご飯 ～ 鶏肉の味噌焼き 月 酢の物 ～ すまし汁(たまねぎ・焼きふ)	米、鉄分強化コー ンフレーク、油、 麺、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ、 バター、油揚げ	だいこん、たまね ぎ、にんじん、ごぼ う、わかめ、しいた け	だし汁、しょうゆ、 本みりん、酢、 酒、塩	牛乳 せんべい 牛乳 コーンフレークスナック
18 ～ 火 ～	根菜カレーライス ～ ひじきのマリネ 火 オレンジ	米、さつまいも、 油、砂糖	牛乳、豚肉、鶏肉	たまねぎ、オレン ジ、にんじん、れん こん、だいこん、こ まつな、しめじ、ひ じき	カレールウ、酢、 洋風だしの素、 しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 リゾット
19 ～ 水 ～	ご飯 ～ さばの味噌煮 水 コーンサラダ ～ 野菜わん	米、砂糖、麺、油	牛乳、さば、バ ター、きな粉、み そ、油揚げ	キャベツ、だいこ ん、にんじん、ほう れんそう、コーン、 ねぎ、ごぼう、しょ うが	だし汁、しょうゆ、 酢、塩、酒	牛乳 せんべい 牛乳 サクサクおふろスク

献立の平均栄養価

以上児  
未満児

エネルギー559Kcal 蛋白質 21.7g

エネルギー 470Kcal 蛋白質 18.5g

脂質 19.4g

脂質 17.0g

カルシウム 260mg 鉄分 3mg

カルシウム 247mg 鉄分 2mg

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	
20	ご飯 米粉のから揚げ かぶと人参の甘酢漬け みそ汁(豆腐 小松菜)	米、小麦粉、米粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ	かぶ、こまつな、にんじん、かぶの葉、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 キャロット蒸しパン
21	ご飯 マーポー豆腐 ワカメサラダ 中華スープ(春雨・鶴もも・干しいたけ)	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	豆腐、豚ひき肉、鶏肉、バター、みそ、牛乳	きゅうり、にんじん、ねぎ、しめじ、わかめ、しいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳せんべい ジョアマスカット じやがいものソフトクッキー
22	スパゲティナポリタン スープ(小松菜・コーン) 白桃缶	スパゲティ、ミルクパン	牛乳、鶏肉、バター	もも、たまねぎ、こまつな、ピーマン、にんじん、コーン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ミルクパン
25	ご飯 鶏肉のバター醤油炒め ボテトのフレンチサラダ スープ(キャベツ・コーン)	米、じゃがいも、米粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、バター	チングンサイ、バナナ、キャベツ、きゅうり、パプリカ、コーン、にんじん	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 米粉のバナナケーキ
26	ご飯 豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、米粉、スパゲティ、油、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、豚肉、ツナ缶、あさり、みそ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、なめこ、もやし、にら、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、塩	牛乳せんべい 牛乳 米粉のあさり入りチヂミ
27	ご飯 魚のチーズパン粉焼き はすのきんぴら みそ汁(小松菜 油揚げ)	さつまいも、米、油、砂糖、パン粉、ごま	牛乳、鮭、油揚げ、みそ、チーズ	れんこん、こまつな、にんじん	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 大学芋
28	ご飯 りんご 鶏肉のケチャップ焼き プロッコリーとわかめのサラダ すまし汁(キャベツ えのき)	米、油、砂糖	牛乳、鶏肉、チーズ、かつお節	りんご、プロッコリー、キャベツ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、レモン、わかめ	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ソース、酢、塩	牛乳せんべい 牛乳 おかかチーズおにぎり
29	きつねうどん かぼちゃのだし浸し バナナ	うどん、砂糖	牛乳、チーズ、鶏肉、油揚げ	かぼちゃ、バナナ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、ももとりんごのフルーツジュレ	だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 ももとりんごのゼリー 鉄分強化チーズ



奈良県の郷土料理

## 色ご飯



今月の郷土料理メニューは、奈良県の「色ご飯（いろごはん）」です。色ご飯は、だしと醤油の風味を生かして炊いたご飯に、にんじん、油揚げ、しいたけなどを加えた、彩り豊かな混ぜご飯です。名前のとおり、さまざまな具材の色が混ざり合い、見た目にもおいしさを感じられる一品となっています。奈良県では昔から親しまれている家庭料理のひとつで、季節の行事や日常の食卓にもよく登場します。今回の給食では、子どもたちにもなじみやすいよう、やさしい味つけで仕上げます。郷土料理を食べることは、地域の文化や歴史を知るきっかけとなるだけでなく、食べ物への興味や感謝の気持ちを育む食育のひとつでもあります。「このお料理、どこからきたの？」「なにが入ってるのかな？」と、料理を通じて会話が生まれることも大切にしたいですね。