



◎都合により献立が変わることがあります。

高鷲保育園

日 曜 日	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳原のみ)
		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	
1 (土)	カレーピラフ(完了:カレー×) 大根と人参のみそ汁	米、焼か、マーガリン・ソフトタイプ、グラニュー糖、油	牛乳、牛ひき肉、みそ	たまねぎ、だいこん、にんじん、粒コーン缶、わかめ、パセリ	ウインナー みかん 牛乳
04 (火)	サバのみそ煮(乳児:さわらのみそ煮) キャベツと大豆のサラダ けんちん汁 ごはん	七分つき米、焼か、マーガリン・ソフトタイプ、油、グラニュー糖、三温糖	牛乳、さば、木綿豆腐、油揚げ、大豆、八丁みそ、ちりめんじゃこ、きな粉	かき、キャベツ、かぼちゃ、まいたけ、にんじん、きゅうり、しょうが	にんじんせんべい きなこの麺ラスク 柿 牛乳
05 (水)	◎お誕生日メニュー 五目寿司 鶏肉のから揚げ きゅうりスティック トマト 大根と人参のすまし汁	米、米粉、上白糖、揚げ油、片栗粉、オリーブ油、三温糖、ふ	調製豆乳、鶏もも肉、ちりめんじゃこ、高野豆腐	トマト、きゅうり、だいこん、オレシ天然果汁、にんじん、りんご濃縮果汁、りんご、たけのこ(水煮)、かんてん、干しいたけ、しょうが、刻み焼きのり、にんにく	レーズン 米粉のりんごケーキ フルーツゼリー 豆乳
06 (木)	ホイコーロー じゃが芋のオープン焼き えのき茸と若布のすまし汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、三温糖、油、オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にら、わかめ、にんにく	干し芋 栗きんとん(和菓子の日に) 豆乳
07 (金)	◎焼き芋パーティー 豚肉とほうれん草のカレー(完了:カレー×) トマト	米、じゃがいも、小麦粉、上白糖、油	牛乳、豚肉(もも)、ゆであずき缶	たまねぎ、トマト、ほうれんそう	レーズン 小豆の蒸しパン 牛乳
08 (土)	チキンライス さつまいもと大根のすまし汁	七分つき米、さつまいも(皮付)、小麦粉、マーガリン・ソフトタイプ、グラニュー糖、油	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、だいこん、にんじん、パセリ	ウインナー ココアクッキー 牛乳
10 (月)	豚肉のスタミナ焼き ほうれん草の白和え 大根と麩のみそ汁 ごはん	七分つき米、小麦粉、マーガリン・ソフトタイプ、上白糖、白ごま、グラニュー糖、油、焼か	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、みそ	たまねぎ、にんじん、だいこん、もやし、ほうれんそう、にら、マーマレード・低糖度、ひじき、わかめ、しょうが、にんにく	ウインナー オレシジックキー 牛乳
11 (火)	肉豆腐 根菜のごま風味サラダ さつまいもごはん	米、さつまいも、グラニュー糖、白ごま、ごま油、三温糖	牛乳、焼き豆腐、ヨーグルト(無糖)、牛肉(もも)、シーチキン	にんじん、たまねぎ、みかん缶、まいたけ、きゅうり、れんこん、もやし、もも缶(黄桃)、パイン缶、青ねぎ、切り干しだいこん	にんじんせんべい フルーツヨーグルト 牛乳
12 (水)	ガバオライス キャベツとツナの梅和え 和風ポトフ	七分つき米、上白糖、油、ごま油、三温糖	牛乳、調製豆乳、鶏ひき肉、ベーコン、シーチキン	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、かぼちゃ、赤ピーマン、黄ピーマン、うめ干し、しょうが、レモン果汁、かんてん(粉)、にんにく	ポテトフライ ココアゼリー 牛乳
13 (木)	鶏肉の甘酢炒め ひじきと大豆のおかかマヨ豆腐と油揚げのみそ汁 ごはん	じゃがいも、七分つき米、油、三温糖、片栗粉、上白糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、大豆、マヨドレ、ちくわ、かつお節	にんじん、たまねぎ、まいたけ、きゅうり、ピーマン、粒コーン缶、ひじき、わかめ	レーズン ポテトフライ 牛乳
14 (金)	☆ラッキョー人参でん 味噌煮込みうどん 海鮮サラダ 田作り(完了:鰯の煮物)	ゆでうどん、さつまいも、三温糖、上白糖、バター、油、ごま油、白ごま	牛乳、焼き豆腐、鶏もも肉、シーチキン、えび(むき身)、油揚げ、煮干し、みそ、八丁みそ	はくさい、だいこん、もやし、にんじん、きゅうり、生わかめ、粒コーン缶、ねぎ	干し芋 スイートポテト 牛乳
15 (土)	カレーピラフ(完了:カレー×) 大根と人参のみそ汁	じゃがいも、米、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、みそ	だいこん、たまねぎ、にんじん、粒コーン缶、わかめ、パセリ	ウインナー ポテトフライ 牛乳
17 (月)	サバのみそ煮(乳児:さわらのみそ煮) キャベツと大豆のサラダ けんちん汁 ごはん	七分つき米、油、三温糖	さば、木綿豆腐、油揚げ、大豆、八丁みそ、ちりめんじゃこ	キャベツ、かぼちゃ、まいたけ、にんじん、きゅうり、しょうが	ウインナー おいなりさん(こちら組給本給食) 牛乳
18 (火)	ガバオライス キャベツとツナの梅和え 和風ポトフ	七分つき米、ロールパン、油、上白糖、ごま油、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、ベーコン、シーチキン	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、かぼちゃ、赤ピーマン、黄ピーマン、うめ干し、しょうが、レモン果汁、にんにく	干し芋 黒糖ロール 牛乳
19 (水)	和食バイキング! 鮭の照り焼き きゅうりともやしのゆかり和え フライドポテト 和風ポトフ	米、じゃがいも、油、揚げ油、片栗粉、三温糖	牛乳、さけ、調製豆乳、ウインナー、油揚げ	もやし、にんじん、だいこん、きゅうり、ごぼう、しめじ、糸みつば、しょうが、あおのり	ポテトフライ 米粉のココア蒸しパン 牛乳
20 (木)	肉豆腐 根菜のごま風味サラダ さつまいもごはん	米、クロワッサン、さつまいも、白ごま、ごま油、三温糖	牛乳、焼き豆腐、牛肉(もも)、シーチキン	りんご、にんじん、たまねぎ、まいたけ、きゅうり、れんこん、もやし、青ねぎ、切り干しだいこん	レーズン クロワッサン リンゴ 牛乳
21 (金)	鶏肉の甘酢炒め ひじきと大豆のおかかマヨ豆腐と油揚げのみそ汁 ごはん	七分つき米、食パン、三温糖、マーガリン・ソフトタイプ、油、片栗粉、上白糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、大豆、マヨドレ、ちくわ、かつお節	にんじん、たまねぎ、まいたけ、きゅうり、ブルーベリージャム、ピーマン、粒コーン缶、ひじき、わかめ	にんじんせんべい ブルーベリージャムトースト 牛乳
22 (土)	チキンライス さつまいもと大根のみそ汁	七分つき米、さつまいも(皮付)、油、片栗粉、上白糖、小麦粉・薄力粉(学校給食用)、強力粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、みそ、豚ひき肉	たまねぎ、だいこん、にんじん、パセリ	ウインナー 肉まん 牛乳
25 (火)	ホイコーロー 白菜とツナのサラダ えのき茸と若布のすまし汁 ごはん	七分つき米、米、油、三温糖、上白糖	牛乳、豚肉(もも)、シーチキン、みそ	はくさい、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、わかめ、粒コーン缶、にら、レモン果汁、ひじき、にんにく	ウインナー ひじきおにぎり 牛乳
26 (水)	味噌煮込みうどん 海鮮サラダ 田作り(完了:鰯の煮物)	ゆでうどん、小麦粉、上白糖、油、三温糖、ごま油、白ごま	牛乳、焼き豆腐、鶏もも肉、シーチキン、えび(むき身)、油揚げ、煮干し、みそ、八丁みそ	かぼちゃ、はくさい、だいこん、もやし、にんじん、きゅうり、生わかめ、粒コーン缶、ねぎ	にんじんせんべい かぼちゃの蒸しパン 牛乳
27 (木)	豚肉のスタミナ焼き ほうれん草の白和え 大根と麩のみそ汁 ごはん	七分つき米、さつまいも、上白糖、油、白ごま、焼か、黒ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、みそ	たまねぎ、にんじん、だいこん、もやし、ほうれんそう、にら、ひじき、わかめ、しょうが、にんにく	干し芋 大学いも 牛乳
28 (金)	豚肉とほうれん草のカレー(完了:カレー×) さつまいもゆず煮 トマト	米、さつまいも、じゃがいも、上白糖、三温糖、油、白ごま	牛乳、豚肉(もも)、八丁みそ	たまねぎ、トマト、ほうれんそう、ゆず果皮	レーズン 五平もち 牛乳
29 (土)	カレーピラフ(完了:カレー×) 大根と人参のみそ汁	米、小麦粉、マーガリン・ソフトタイプ、グラニュー糖、ふ、油	牛乳、牛ひき肉	たまねぎ、だいこん、にんじん、いちごジャム・低糖度、いちご、粒コーン缶、パセリ	ウインナー イチゴジャムクッキー 牛乳

【今月の旬の食材】  
かぼちゃ・さつまいも・  
柿・りんご・ゆず



【和菓子の日】

今日は「栗きんとん」です。

今月の平均栄養価 (幼児/乳児)

エネルギー	501/402(kcal)
タンパク質	20.7/15.5(g)
脂質	17.0/13.7(g)
食塩	2.4/1.9(g)