



11

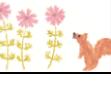
月の献立表



3歳以上児／3歳未満児（完了食・幼児食）

くまの子俱樂部三室保育園本館

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			I補キ ⁺ -(kcal) ﾀﾊﾞｸ(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)	
1	金	牛乳 ビーノ	ごはん 豚肉の生姜炒め 白菜の浅漬け 味噌汁	牛乳 マカロニきなこ (みたらし)	豚もも、豚ばら、油揚げ、みそ、牛乳、きなこ	米、さつまいも、マカロニ・スパゲッティ、砂糖、片栗粉、ビーノ	たまねぎ、にんじん、もやし、しょうが、はくさい	595(524) 21.9(19.4) 19(17.8) 1.9(1.6)
2	土	麦茶 おせんべい	ハヤシライス スープ オレンジ 	麦茶 いちご ジャムサンド	ぶたひき肉、ベーコン	米、じゃがいも、なたね油、角型食パン、いちごジャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ネーブル	493(401) 15.1(12.2) 13(10.3) 1.4(1.2)
5	火	牛乳 きなこせんべい	ひじきごはん 肉団子スープ ほうれんそうの磯和え	牛乳 きなこ あずきのスコーン	ひじき、だいず、ぶたひき肉、鶏ひき肉、豆腐、焼きのり、牛乳、きなこ、あずき、脱脂粉乳	米、なたね油、砂糖、片栗粉、はるさめ、ホットケーキミックス、バター、きなこせんべい	にんじん、根深ねぎ、はくさい、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、もやし	572(500) 22.2(19.8) 18.1(16.3) 1.6(1.5)
6	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん ぶりの香味焼き 五目うま煮 味噌汁	牛乳 のりマヨトースト	ぶり、鶏もも、高野豆腐、みそ、牛乳、あおのり	米、ごま油、砂糖、なたね油、角型食パン、マヨドレ（アレルギーフリー）、かぼちゃポーロ	根深ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、だいこん、干しいたけ、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	562(493) 25.4(21.8) 21(18.7) 2.1(1.6)
7	木	牛乳 おせんべい	ごはん 酢鶏 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 マーブルケーキ	鶏もも、わかめ、牛乳、ヨーグルト、脱脂粉乳	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、片栗粉、はるさめ、白いりごま、ごま油、ホットケーキミックス、バター、せんべい	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、もやし、きゅうり	567(494) 19.8(17.4) 17.5(15.7) 1.3(1.2)
8	金	牛乳 ビーノ	秋の味覚カレー フレンチサラダ (幼児)りんご (乳児)バナナ	牛乳 おかかチーズ おにぎり	鶏もも、牛乳、チーズ、かつお節	米、さつまいも、なたね油、砂糖、ビーノ	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、りんご、バナナ	563(522) 19.5(17.6) 12.7(12.6) 1.2(1.1)
9	土	麦茶 おせんべい	肉みそ丼 けんちん汁 バナナ	麦茶 ブルーベリー ジャムサンド	ぶたひき肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ、油揚げ	米、なたね油、砂糖、片栗粉、じゃがいも、角型食パン、ブルーベリージャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、だいこん、しいたけ、ほうれんそう、バナナ	518(424) 19(15) 12.8(10.4) 1.2(1)
11	月	牛乳 おせんべい	ごはん 野菜たっぷりオムレツ コールスローサラダ 味噌汁	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト	卵、ツナ、豆乳、高野豆腐、みそ、牛乳、ヨーグルト、脱脂粉乳	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、マヨドレ（アレルギーフリー）、コーンフレーク、せんべい	フロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、だいこん	557(488) 20.7(18.3) 16.1(14.8) 1.8(1.6)
12	火	牛乳 きなこせんべい	☆青空給食☆ おにぎり(わかめ・鮭) 鶏肉のから揚げ ピクルス・オレンジ アンパンマンポテト 野菜ジュース	牛乳 りんごゼリー おせんべい 	紅鮭、鶏もも、牛乳、寒天	米、片栗粉、なたね油、砂糖、ごま油、アンパンマンポテト、せんべい、きなこせんべい	しょうが、にんにく、だいこん、きゅうり、にんじん、ネーブル、野菜ジュース、りんごジュース	659(578) 20.6(18.6) 18.9(16.9) 1(1)
13	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 松風焼 ひじきの煮物 味噌汁	牛乳 サモサ	鶏ひき肉、豆腐、みそ、あおのり、ひじき、だいず、竹輪、油揚げ、牛乳、ぶたひき肉	米、片栗粉、白いりごま、なたね油、砂糖、じゃがいも、ぎょうざの皮、かぼちゃポーロ	たまねぎ、にんじん、れんこん、さやいんげん、はくさい	509(452) 22.7(19.7) 18.9(17) 1.9(1.7)
14	木	牛乳 おせんべい	スーパー栄養ふりかけごはん 赤魚の煮つけ 三色和え けんちん汁	牛乳 ピザトースト	あおのり、かつお節、あごだ、ツナ、豆腐、鶏もも、みそ、牛乳、ベーコン、チーズ	米、白すりごま、砂糖、こんにゃく、なたね油、角型食パン、せんべい	しょうが、はくさい、にんじん、コーン、だいこん、ごぼう、しいたけ、ピーマン、たまねぎ	539(472) 26.3(22.8) 15.9(14.5) 2.4(2.1)
15	金	牛乳 ビーノ	とりなんばんうどん キャベツのごま和え (幼児)ちくわの磯辺揚げ (乳児)たらのりマヨ焼き	飲むヨーグルト そぼろおにぎり	鶏もも、竹輪、あおのり、飲むヨーグルト、鶏ひき肉、牛乳、すけとうだら	ゆでうどん、なたね油、砂糖、白すりごま、片栗粉、米粉、米、ビーノ、マヨドレ（アレルギーフリー）	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ	495(419) 20.3(22.7) 11.8(10.8) 1.9(1.4)

日曜日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			I補け-(kcal) ﾀﾊﾞｸ(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)	
16	土	麦茶 おせんべい	ハヤシライス スープ オレンジ 	麦茶 いちごジャム サンド	ぶたひき肉、ベーコン	米、じゃがいも、なたね油、角型食パン、いちごジャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ネーブル	493(401) 15.1(12.2) 13(10.3) 1.4(1.2)
18	月	牛乳 おせんべい	ごはん コーンフレークチキン 五目きんぴら 味噌汁	牛乳 お麩ラスク	鶏もも、油揚げ、豆腐、みそ、牛乳	米、マヨドレ(アレルギーフリー)、コーンフレーク、ごま油、砂糖、白いりごま、焼きそば、黒砂糖、バター、なたね油、せんべい	れんこん、ごぼう、にんじん、だいこん、さやいんげん、なめこ、根深ねぎ	540(472) 21.8(19.5) 21.4(18.9) 1.5(1.4)
19	火	牛乳 きなこせんべい	サンマーマン バンバンジーサラダ ぶどうゼリー	牛乳 大熊さんちの ライスバーグ チーズ	豚もも、ささみ、寒天、牛乳、チーズ	中華めん、ごま油、砂糖、片栗粉、白すりごま、なたね油、米、きなこせんべい	にんじん、たまねぎ、もやし、にら、キャベツ、ぶどうジュース	564(491) 22.3(19.6) 13(12.3) 2.5(2.2)
20	水	牛乳 かぼちゃポーロ	れんこんミートボールカレー わかめサラダ みかん 	牛乳 いちごジャム サンド	ぶたひき肉、わかめ、牛乳	米、片栗粉、じゃがいも、なたね油、ごま油、砂糖、角型食パン、いちごジャム、かぼちゃポーロ	れんこん、たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり、みかん	566(490) 19.6(17.2) 17.4(15.9) 1.5(1.4)
21	木	牛乳 おせんべい	ごはん 厚揚げのうま煮 白菜の浅漬け 味噌汁	牛乳 りんごと ヨーグルトの蒸しパン	厚揚げ、ぶたひき肉、わかめ、みそ、牛乳、鉄分カルシウムヨーグルト、脱脂粉乳	米、ごま油、砂糖、片栗粉、じゃがいも、ホットケーキミックス、せんべい	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、はくさい、りんご、レモン	540(471) 20.9(18.4) 16(14.5) 1.5(1.3)
22	金	牛乳 ビーノ	☆ご当地メニュー 大阪府☆ かやくごはん 串カツ風ササミフライ キャベツのごま和え 味噌汁	牛乳 たこ焼きポテト	油揚げ、ささみ、豆腐、わかめ、みそ、牛乳、豆乳、かつお節、あおのり	米、しらたき、ごま油、砂糖、薄力粉、パン粉、なたね油、白すりごま、じゃがいも、片栗粉、マヨドレ(アレルギーフリー)、ビーノ	ごぼう、にんじん、しめじ、キャベツ、たまねぎ	525(469) 25.2(21.9) 15(14.6) 2.5(2.1)
25	月	牛乳 おせんべい	ごはん チキンチキンごぼう コールスローサラダ 味噌汁	牛乳 かぼちゃの ホットケーキ	鶏もも、みそ、厚揚げ、牛乳、脱脂粉乳、ヨーグルト	米、片栗粉、なたね油、砂糖、マヨドレ(アレルギーフリー)、ホットケーキミックス、シロップ、せんべい	ごぼう、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、切干大根、たまねぎ、かぼちゃ	581(505) 20.8(18.4) 18.4(16.5) 1.6(1.5)
26	火	牛乳 きなこせんべい	さつまいもごはん 鮭の塩焼き 青菜の磯和え 豚汁	牛乳 きなこバナナ (黒みつ)	さけ、焼きのり、豚もも、油揚げ、みそ、牛乳、きなこ	米、さつまいも、黒いりごま、なたね油、しらたき、砂糖、黒砂糖、きなこせんべい	こまつな、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、だいこん、かぼちゃ、バナナ	512(451) 25.6(22.5) 13.7(12.7) 1.5(1.4)
27	水	牛乳 かぼちゃポーロ	コッペパン ポテトミートグラタン ピクルス ヨーグルト	牛乳 わかめおにぎり	ぶたひき肉、ピザ用チーズ、元気ヨーグルト、牛乳	コッペパン(保育園)、じゃがいも、米粉、なたね油、砂糖、ごま油、米、かぼちゃポーロ	たまねぎ、にんじん、トマト缶、だいこん、きゅうり	528(465) 20.9(18.4) 18(16.1) 0.9(0.9)
28	木	牛乳 おせんべい	ひじきふりかけごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 味噌汁 オレンジ	牛乳 みそポテト	ひじき、かつお節、鶏もも、厚揚げ、竹輪、みそ、牛乳、豆腐	米、ごま油、砂糖、白いりごま、ホットケーキミックス、じゃがいも、なたね油、せんべい	にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、ネーブル	542(484) 20.9(18.6) 17.1(15.5) 1.9(1.7)
29	金	牛乳 ビーノ	ごはん 焼き餃子 ほうれんそうとえのきのおひたし 味噌汁	ジョア いちごクッキー	ぶたひき肉、かつお節、豆腐、わかめ、みそ、ジョア マスカット、牛乳、脱脂粉乳	米、片栗粉、砂糖、ごま油、ぎょうざの皮、なたね油、薄力粉、バター、ブルーベリージャム、ビーノ	はくさい、にら、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、たまねぎ	586(511) 20(17.9) 16.9(16.1) 1.8(1.6)
30	土	麦茶 おせんべい	肉みそ丼 けんちん汁 バナナ 	麦茶 ブルーベリー ジャムサンド	ぶたひき肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ、油揚げ	米、なたね油、砂糖、片栗粉、じゃがいも、角型食パン、ブルーベリージャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、だいこん、しいたけ、ほうれんそう、バナナ	518(424) 19(15) 12.8(10.4) 1.2(1)

・献立、食材は都合により変更になる場合がございますのでご了承ください。
・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。
・ひよこ組完了食の朝おやつは、「がんばれ野菜家族」と牛乳になります。

	3歳以上児		3歳未満児	
	目標値	月平均	目標値	月平均
I補け-(kcal)	540	555	500	488
ﾀﾊﾞｸ(g)	22.3	21.9	20.6	19.5
脂質(g)	15	16.8	13.9	15.4
食塩相当量(g)	1.6	1.7	1.4	1.5