



献立予定表

日 ／ 曜	3歳 未満児 補食	3歳 未満児 主食	副食	3時おやつ ★…手作りおやつ	主な材料			栄 養 価			
					熱と力になる	筋肉や骨になる	体の調子をととのえる	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
1 月	ヨーグルト	ごはん	五色卵 カリカリ油揚げのサラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 せんべい	じゃがいも、砂糖、油、 ごま油、米	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏 ひき肉、みそ、油揚げ、 いわし(煮干し)、ヨー グルト	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、いんげん、にんじん、 しいたけ、カットわかめ、こんぶ (だし用)	424	17.7	12.7	1.6
2 火	牛乳	ごはん	きつねうどん 鶏の照り焼き きゅうりとツナの酢の物 チーズ バナナ	麦茶 せんべい	干しうどん、片栗粉、砂 糖、米	鶏もも肉、ツナ油漬缶、 かまぼこ、油揚げ、チー ズ、牛乳	バナナ、もやし、にんじ ん、きゅうり、ねぎ、干 しいたけ、しょうが	336	17.5	18.0	1.9
3 水	ヨーグルト	ごはん	焼魚 ひじきの炒り煮 みそ汁 グレープフルーツ	牛乳 クッキー菓子	油、砂糖、米	牛乳、さけ、鶏ひき肉、 だいず水煮缶詰、みそ、 いわし(煮干し)、ヨー グルト	グレープフルーツ、チン ゲンサイ、たまねぎ、に んじん、ひじき、こんぶ (だし用)	420	23.0	12.0	1.2
4 木	牛乳	ごはん	肉じゃが わかめサラダ 豆乳みそ汁 チーズ オレンジ	フルーツジュース せんべい	じゃがいも、油、砂糖、 米	豚肉、豆乳、ツナ油漬 缶、みそ、油揚げ、チー ズ、いわし(煮干し)、牛 乳	りんご濃縮果汁、たまねぎ、オレ ンジ、こまつな、きゅうり、にん じん、コーン缶、カットわかめ、 しょうが、こんぶ(だし用)	480	18.1	14.6	1.6
5 金	ヨーグルト	ごはん	筑前煮 ほうれん草ともやしのお浸し わかめスープ オレンジ	牛乳 ★ごまクッキー	小麦粉、砂糖、油、米	牛乳、鶏もも肉、ちく わ、卵、バター、こま きな粉、かつお節、ヨー グルト	オレンジ、ほうれん草、だい こん、もやし、にんじん、しいたけ、 ごぼう、えのきだけ、ねぎ、いん げん、カットわかめ	445	17.4	13.5	1.8
6 土	ヨーグルト	ごはん	三色そぼろ丼 みそ汁 バナナ	牛乳 せんべい	砂糖、米	牛乳、鶏ひき肉、木綿 豆腐、みそ、いわし(煮 干し)、ヨーグルト	バナナ、ほうれん草、 コーン缶、もやし、ね ぎ、しょうが、カットわ かめ、こんぶ(だし用)	418	17.6	8.8	1.3
8 月	ヨーグルト	ごはん	豆腐ハンバーグ グリーンサラダ コンスープ オレンジ	牛乳 せんべい	片栗粉、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、木綿 豆腐、ツナ油漬缶、 ヨーグルト	オレンジ、ブロッコ リー、キャベツ、コー ン缶、たまねぎ、ねぎ、 カットわかめ、	450	20.9	13.7	1.6
9 火	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 バンバンジーサラダ チーズ バナナ	麦茶 ★黒蒸しパン	小麦粉、黒砂糖、砂糖、 ごま油、片栗粉、米	木綿豆腐、豚ひき肉、 鶏ささ身、牛乳、チー ズ、みそ、こま	バナナ、きゅうり、もや し、ねぎ、にんじん、し いたけ、しょうが、にん にく	482	21.4	15.6	1.3
10 水	ヨーグルト	ごはん	魚のマヨネーズ焼き ナムル風煮びたし みそ汁 グレープフルーツ	牛乳 クッキー菓子	じゃがいも、マヨネー ズ、砂糖、米	牛乳、かれい、木綿豆 腐、みそ、油揚げ、いわ し(煮干し)、ヨーグルト	グレープフルーツ、ほうれ ん草、もやし、たまねぎ、 しめじ、ねぎ、にんじん、 コーン缶、こんぶ(だし用)	440	20.0	14.9	1.3
11 木	牛乳	ごはん	生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 即席漬け 卵スープ チーズ バナナ	麦茶 ★メロンパン風	じゃがいも、ホットケ ーキ粉、油、砂糖、グラ ニュー糖、片栗粉、米	生揚げ、豚ひき肉、卵、 木綿豆腐、チーズ、牛乳	バナナ、たまねぎ、だい こん、チンゲンサイ、万 能ねぎ、赤ピーマン、に んじん	501	18.5	17.7	1.5
12 金	牛乳	ごはん	ツナと卵のグラタン ブロッコリーのおかか和え 豆腐スープ オレンジ	牛乳 せんべい	マヨネーズ、パン粉、米	牛乳、卵、絹ごし豆腐、 ツナ油漬缶、粉チーズ、 バター、かつお節	オレンジ、たまねぎ、ブ ロccoli、もやし、ね ぎ、にんじん、カットわ かめ、パセリ	481	20.3	21.4	1.7
13 土	ヨーグルト	ごはん	豚丼 きゅうりの浅漬 みそ汁 バナナ	牛乳 クッキー菓子	油、砂糖、米	牛乳、豚肉、木綿豆腐、 みそ、油揚げ、いわし (煮干し)、ヨーグルト	バナナ、たまねぎ、きゅ うり、にんじん、カット わかめ、こんぶ(だし 用)	488	19.9	16.8	1.5
16 火	牛乳	ごはん	トマトカレー 大豆サラダ チーズ グレープフルーツ	豆乳 クッキー菓子	じゃがいも、フレンチド レッシング、油、米	調製豆乳、豚肉、大豆 (ゆで)、ハム、チーズ、 牛乳	グレープフルーツ、ホール トマト缶詰、たまねぎ、な ず、きゅうり、にんじん、 コーン缶、にんにく	519	19.7	23.1	1.5
17 水	ヨーグルト	ごはん	煮魚 元気なサラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 ★人参マドレーヌ	ホットケーキ粉、砂糖、 マヨネーズ、米	牛乳、かじき、卵、みそ、バ ター、ハム、油揚げ、かつお 節、いわし(煮干し)、ヨー グルト	オレンジ、かぼちゃ、キャベツ、 きゅうり、こまつな、にんじん、 刻みこんぶ、しょうが、こんぶ (だし用)	460	21.4	14.9	1.6
18 木	牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き 中華風サラダ みそ汁 チーズ	麦茶 バナナ	じゃがいも、はるさめ、 砂糖、油、ごま油、米	豚肉、木綿豆腐、ハム、 油揚げ、みそ、チーズ、 いわし(煮干し)、牛乳	バナナ、たまねぎ、きゅ うり、にんじん、ピーマ ン、しょうが、こんぶ(だ し用)	457	19.5	17.4	1.4
19 金	ヨーグルト	わかめ ごはん	【お誕生会：さきたま保育園リクエスト献立】 鶏のから揚げ マカロニサラダ コンソメスープ ブドウゼリー	牛乳 せんべい	米、マカロニ、マヨネー ズ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨー グルト	たまねぎ、きゅうり、に んじん、コーン缶、にん にく、しょうが	501	17.8	16.1	1.9
20 土	ヨーグルト	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 バナナ	牛乳 クッキー菓子	じゃがいも、油、片栗 粉、砂糖、米	牛乳、鶏ひき肉、木綿 豆腐、みそ、いわし(煮 干し)、かつお節、ヨー グルト	バナナ、ブロッコリー、きゅ うり、にんじん、しょうが、 カットわかめ、こんぶ(だ し用)	601	20.7	23.1	2.2
22 月	牛乳	ごはん	エノキのつくね焼 キャベツの昆布サラダ わかめのすまし汁 オレンジ	牛乳 クッキー菓子	ごま油、米	牛乳、鶏ひき肉、木綿 豆腐、かつお節	キャベツ、オレンジ、えのきた い、にんじん、えだまめ、塩こん ぶ、しょうが、カットわかめ、こ んぶ(だし用)	440	21.1	17.5	1.2
24 水	ヨーグルト	ごはん	魚のカレー風味焼き コーンフレークサラダ 卵スープ バナナ	牛乳 せんべい	コーンフレーク、オリ ーブ油、油、砂糖、米	牛乳、かれい、卵、かつ お節、ヨーグルト	バナナ、ブロッコリー、 こまつな、キャベツ、に んじん、コーン缶	461	21.8	11.0	1.6
25 木	ヨーグルト	ごはん	鶏肉の朝鮮焼き ひじきサラダ みそ汁 チーズ グレープフルーツ	麦茶 ★きな粉 クリームサンド	食パン、さつまいも、マ ヨネーズ、砂糖、ごま 油、米	鶏もも肉、ツナ油漬缶、豆 乳、みそ、チーズ、きな粉、 すりごま、いわし(煮干 し)、ヨーグルト	グレープフルーツ、こまつな、 きゅうり、にんじん、ひじき、ね ぎ、にんにく、しょうが、こんぶ (だし用)	494	20.9	15.3	2.0
26 金	ヨーグルト	ごはん	中華丼 しらすのみどりと和え 豆腐スープ オレンジ	牛乳 クッキー菓子	油、片栗粉、ごま油、米	牛乳、豚肉、木綿豆腐、 なると、しらす干し、こ ま、ヨーグルト	オレンジ、キャベツ、ほうれんそ う、もやし、たまねぎ、にんじん、 コーン缶、しいたけ、カットわか め	441	19.9	15.4	1.5
27 土	ヨーグルト	ごはん	チキンカレー ツナサラダ バナナ	牛乳 せんべい	じゃがいも、フレンチド レッシング、油、米	牛乳、鶏もも肉、ツナ油 漬缶、ヨーグルト	バナナ、たまねぎ、ブ ロccoli、きゅうり、 にんじん、ホールトマト 缶詰、にんにく	482	19.7	13.0	1.5
29 月	ヨーグルト	ごはん	いりどり煮 もやしのナムル みそ汁 オレンジ	牛乳 せんべい	さといも、板こんにゃ く、砂糖、油、ごま油、 米	牛乳、鶏もも肉、ハム、 みそ、油揚げ、いわし (煮干し)、ヨーグルト	オレンジ、こまつな、にんじん、 もやし、きゅうり、れんこん、しい たけ、ごぼう、カットわかめ、こ んぶ(だし用)	418	17.4	11.1	1.8
30 火	牛乳	食パン	スペイン風オムレツ ブロッコリーコーンサラダ コンソメスープ オレンジ	麦茶 ★しらすおにぎり	米、じゃがいも、油、フ レンチドレッシング、食 パン	卵、鶏むね肉、ベーコ ン、しらす干し、チー ズ、ごま、バター、牛乳	ブロッコリー、オレンジ ジ、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、コーン 缶、えだまめ、しめじ	432	20.4	14.7	1.7
※各園の行事等によりメニューが変更になることがあります。					1～2歳			475	19.5	13.0	1.5未満
					3～5歳			385	20.5	16.0	1.6未満
					目 標			458	19.7	14.8	1.5
					目 標			356	19.1	17.7	1.8
					平 均			356	19.1	17.7	1.8

※3歳以上児は主食持参となりますので、主食分の栄養量は含まれていません。



秋分は、昼と夜の長さがほぼ同じで、この日から冬至に向かってだんだん夜が長くなっていきます。秋分の日を中日とした七日間を、秋の彼岸といいます。

秋の彼岸には、もち米を丸めてあんこなどで包んだ「おはぎ」をお供えします。名前の由来は諸説ありますが、秋に咲く萩の花にちなんで「お萩」と呼ぶそうです。春には同じものを「ぼたもち」と呼び、それぞれ春と秋の花にちなんで呼び名です。

また、あんこの材料となる小豆は、邪気を祓うといわれています。

