

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 1は未満	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	
			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			
07 火	チキンカレー、じゃこ和え、牛乳、果物(いちご)	560.5(414.7, 24.8(17.8), 17.3(11.4), 2.0(1.5))	米、じゃがいも、麦、油	牛乳、鶏肉、Oヨーグルト、大豆、しらす	いちご、玉ねぎ、もやし、ほうれん草、Oバナナ、Oみかん、にんじん、とうもろこし、ニンニク、Oオレシ	しょうゆ	麦茶、果物(オレンジ)	フルーツヨーグルト、麦茶	
08 水	ごはん、味噌汁(きゃべつ・麩)、肉豆腐の卵とし、きゅうりの華風サラダ、果物(キウイ未バナナ)	629.9(533.9, 26.6(20.0), 22.1(18.2), 2.2(1.7))	米、O小麦粉、春雨、O片栗粉、砂糖、麩、O白玉粉、O砂糖、Oごま油、Oごま、ごま油	O牛乳、卵、豆腐、牛肉、O豚肉、みそ、ハム、煮干し	キウイ、きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ、もやし、こんにゃく、しめじ、Oにら、Oねぎ、Oにんじん、バナナ	しょうゆ、Oしょうゆ、酢、O酢、酒	麦茶、クッキー	チヂミ、牛乳	
09 木	麦ごはん、野菜スープ、ポークピカタトマトソース添え、温野菜サラダ、果物(バナナ)	649.7(506.5, 24.9(18.9), 20.8(14.9), 1.8(1.5))	米、Oホットケーキ粉、麦、ドレッシング、O砂糖、小麦粉、Oバター、砂糖	O牛乳、豚肉、卵、Oチーズ、O卵、豚肉	バナナ、にんじん、れんこん、ブロッコリー、Oかぼちゃ、かぼちゃ、玉ねぎ、キャベツ、ホールのマスの茎、もやし、トマト、ニンニク	ソース、ケチャップ、コンソメ、食塩、酒、しょうゆ、パセリ粉、こしょう	麦茶、せんべい	かぼちゃチーズ蒸しパン、牛乳	
10 金	ねばねば丼、みそ汁(豆腐・あおさ)、ニラレバ炒め、果物(バナナ)	567.2(433.7, 25.3(18.6), 16.2(10.7), 1.7(1.4))	米、麦、片栗粉、砂糖、油、ごま油	O牛乳、納豆、豆腐、卵、豚レバー、みそ、煮干し、かつお節	バナナ、Oバナナ、めか、玉ねぎ、おくら、もやし、にら、Oみかん、Oキウイ、Oいちご、にんじん、のり、あおさ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、白だし、酒、食塩	麦茶、せんべい	フルーツポンチ、牛乳	
11 土	サンドイッチ、ミネストローネ、果物(清美)	487.4(491.9, 20.5(16.7), 19.9(20.0), 2.0(1.9))	パン、じゃがいも、マカロニ、マーガリン	O牛乳、ツナ、大豆、チーズ、ベーコン、ハム	きよみ、ホールのトマト、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、トマト、セロリ	コンソメ、食塩、パセリ粉	麦茶、クッキー	クッキー、牛乳	
13 月	焼きそば、豆腐のくす煮、果物(いちご)	632.9(499.5, 22.3(16.3), 18.1(12.3), 2.7(2.1))	病そばめん、O米、片栗粉、油	O牛乳、豆腐、豚肉、豚肉、鶏肉、かつお節、Oかつお節	いちご、キャベツ、もやし、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、椎茸、青のり、Oバナナ	ソース、みりん、しょうゆ、Oしょうゆ、食塩	麦茶、バナナ	おかかおにぎり、牛乳	
14 火	麦ごはん、かき玉汁、さばのみそ煮(未カレイ)、きゅうりの酢の物、果物(バナナ)	596.1(409.0, 22.4(15.7), 21.3(10.2), 2.0(1.7))	Oじゃがいも、米、麦、O油、砂糖、片栗粉	O牛乳、さば、卵、みそ、ささかまぼこ、かえい	バナナ、きゅうり、チンゲン菜、玉ねぎ、わかめ、にんじん、ねぎ、しょうが	だし汁、酒、酢、しょうゆ、みりん、食塩、O食塩、和風だし	麦茶、クラッカー	手作りフライドポテト、牛乳	
15 水	ハンバーガー(未ハンバーグとパン)、角切り野菜のスープ、杏仁フルーツ	593.6(513.6, 25.2(19.5), 23.4(19.5), 2.7(2.3))	パン、O白玉粉、O上新粉、パン粉、O砂糖、O片栗粉、砂糖	O牛乳、牛肉、O豆腐、豚肉、チーズ、卵、牛乳、ベーコン、大豆	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、みかん、いちご、バナナ、レタス、セロリ、パセリ	ソース、ケチャップ、Oしょうゆ、しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶、クッキー	みだらし団子、牛乳	
16 木	三色どんぶり、のっぺい汁、なめ茸あえ、果物(バナナ)	578.3(441.9, 24.4(18.0), 18.3(12.4), 1.6(1.4))	米、里いも、麦、O砂糖、砂糖、油、片栗粉	O牛乳、卵、豚肉、鶏肉、鶏肉、かつお節	バナナ、ほうれん草、Oみかん、もやし、にんじん、玉ねぎ、Oみかん、Oキウイ、ごぼう、Oいちご、こんにゃく、にんじん、ねぎ、なめ茸、Oしめじ、Oアガリ、ねぎ、椎茸、のり	しょうゆ、みりん、食塩	麦茶、せんべい	フルーツのゼリーがけ、牛乳	
17 金	ボンゴレスパゲティ、かぼちゃのミルク煮、果物(オレンジ)	668.5(551.1, 22.8(16.9), 16.2(13.4), 1.9(1.6))	スパゲティ、O米、バター、砂糖、油	O牛乳、牛乳、あさり、ベーコン	かぼちゃ、玉ねぎ、オレシ、しめじ、えのき、ピーマン、Oにんじん、ねぎ、ニンニク、O昆布、のり	コンソメ、食塩、こしょう	麦茶、クッキー	夕焼けおにぎり、牛乳	
18 土	ごはん、豚汁、おかか納豆、ナムル、果物(バナナ)	618.7(478.7, 24.3(17.9), 22.5(15.8), 1.6(1.3))	米、じゃがいも、ごま、ごま油、砂糖	O牛乳、納豆、豚肉、豆腐、みそ、かつお節	バナナ、大根、にんじん、もやし、ほうれん草、こんにゃく、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、酢	麦茶、せんべい	せんべい、牛乳	
20 月	ごはん、油麩の煮物、鶏のピーナッツ煮(未ピーナッツなし)、おかひじきおひたし、果物(バナナ)	623.2(490.3, 25.2(19.8), 19.1(12.9), 1.9(1.2))	米、じゃがいも、Oホットケーキ粉、油麩、O油、三温糖、Oごま、砂糖、油、ごま油、O粉糖	O牛乳、鶏肉、O豆腐、ピーナッツ、みそ、ピーナッツ、かつお節	バナナ、玉ねぎ、つきこんにゃく、おかひじき、にんじん、もやし、ねぎ、さやえんどう、椎茸、しょうが、Oかぼちゃ	しょうゆ、酒、みりん、和風だし	麦茶、蒸しそば	豆腐ドーナツ(ごま)、牛乳	
21 火	麦ごはん、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、さんまのかばやし(未かじき)、ミニトマト添え、磯あえ、果物(バナナ)	669.7(467.6, 24.4(18.8), 23.3(11.1), 1.6(1.3))	米、Oマカロニ、片栗粉、麦、O黒砂糖、O砂糖、砂糖、ごま、油	O牛乳、さんま、みそ、Oきな粉、かじき	バナナ、ほうれん草、かぼちゃ、ミニトマト、キャベツ、ねぎ、のり、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	麦茶、クラッカー	マカロニ安倍川、牛乳	
22 水	山菜うどん、大学芋、果物(いちご)	548.8(416.5, 21.0(15.1), 12.5(7.8), 2.0(1.6))	うどん、さつまいも、O米、砂糖、油、ごま	O牛乳、鶏肉、かまぼこ	いちご、山菜ミックス、にんじん、なめこ、ねぎ、ごぼう	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	麦茶、せんべい	ゆかりわかめおにぎり、牛乳	
23 木	しらすわかめごはん、味噌汁(キャベツ・えのき)、かにたま風、切干大根のサラダ、アップルシャーベット	612.7(462.2, 23.3(16.8), 19.6(13.3), 2.5(2.0))	米、Oパン、ごま、砂糖、O砂糖、Oマーガリン、Oバター、片栗粉、油、ごま油	O牛乳、卵、シャーベット、O砂糖、みそ、竹輪、しらす、煮干し	キャベツ、きゅうり、えのき、にんじん、玉ねぎ、切干大根、ほうれん草、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	麦茶、せんべい	シュガートースト、牛乳	
24 金	細だけ御飯、味噌汁(大根・麩)、松風焼き、トマト添え、小松菜とあげのさっと煮、果物(メロン)	652.5(479.7, 28.6(20.6), 20.8(14.1), 2.5(1.9))	米、Oパン、パン粉、Oマーガリン、麩、砂糖	O牛乳、鶏肉、卵、みそ、Oチーズ、油揚げ、煮干し	メロン、ミニトマト、小松菜、大根、玉ねぎ、細だけ、しめじ、にんじん、こんにゃく、さやえんどう、Oジャム、Oオレシ	だし汁、だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	麦茶、果物(オレンジ)	サンドイッチ、牛乳	
25 土	鶏照り丼、味噌汁(ふのり・玉ねぎ)、磯あえ、果物(バナナ)	462.4(402.1, 23.8(18.0), 11.7(9.9), 1.4(1.2))	米、麦、砂糖	O牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、煮干し	バナナ、ほうれん草、ねぎ、キャベツ、のり、ふのり	しょうゆ、酒、みりん	麦茶、クッキー	せんべい、牛乳	
27 月	麦ごはん、味噌汁(わかめ・麩)、豚肉のごま味噌焼き、キャベツ添え、かぼちゃのナッツサラダ、果物(パイナップル未バナナ)	609.0(484.6, 21.9(16.6), 18.1(12.4), 1.7(1.4))	米、Oコーンフレーク、麦、マヨネーズ、砂糖、麩、ごま	O牛乳、豚肉、みそ、アーモンド、煮干し、豚肉	パイナップル、かぼちゃ、キャベツ、Oバナナ、きゅうり、干しえんどう、わかめ、バナナ	酒、しょうゆ、食塩、こしょう	麦茶、せんべい	コーンフレーク、牛乳	
28 火	ケチャップライス、キャベツとはるさめのスープ、チーズオムレツ、ミニトマトブロッコリー添え、果物(バナナ)	634.3(491.7, 24.6(18.3), 20.4(14.5), 2.8(2.3))	米、O小麦粉、麦、春雨、油、O山いも、バター、砂糖	O牛乳、卵、鶏肉、チーズ、牛乳、ハム、O魚肉ソーセージ、Oさくらえび	バナナ、ミニトマト、玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、Oねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、ピーマン、Oのり、O青のり	ケチャップ、Oソース、中フックリ、キャベツ、O中華だし、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	麦茶、クラッカー	どんどん焼き、牛乳	
29 水	麦ごはん、卵スープ、炒り鶏、納豆サラダ、クレープ(未ゼリー)	660.2(479.4, 26.5(17.6), 22.2(13.8), 2.2(1.7))	米、じゃがいも、麦、砂糖、片栗粉、りんごゼリー	O牛乳、鶏肉、納豆、卵、ハム、かつお節	もやし、こんにゃく、にんじん、ほうれん草、だけのこ、ごぼう、小松菜、えのき、きゅうり、椎茸	しょうゆ、酒、中華だし、食塩、こしょう	麦茶、クッキー	クッキー、牛乳	
30 木	ごはん、味噌汁(わかめ・えのき)、鮭のフライ・タルタルソース、キャベツ添え、じゃこ和え、果物(サンフルーツ)	703.7(545.6, 26.6(19.8), 29.7(22.0), 2.0(1.6))	米、O小麦粉、マヨネーズ、O油、O三温糖、パン粉、Oごま、小麦粉、油	O牛乳、鮭、卵、みそ、しらす、煮干し	サンフルーツ、キャベツ、もやし、ほうれん草、えのき、玉ねぎ、わかめ、レモン果汁	しょうゆ、O食塩、食塩、パセリ粉、こしょう	麦茶、クラッカー	白ごまクッキー、牛乳	
31 金	麦ごはん、肉団子のスープ、レバーのかりん揚げ、アスパラサラダ、果物(キウイ未バナナ)	653.2(561.2, 24.2(19.3), 19.5(16.4), 1.8(1.5))	米、Oじゃがいも、O片栗粉、じゃがいも、片栗粉、O米粉、麦、マヨネーズ、O砂糖、春雨、砂糖、O油、油	O牛乳、豚レバー、鶏肉	キウイ、グリーンアスパラ、にんじん、玉ねぎ、チンゲン菜、とうもろこし、れんこん、ねぎ、しょうが、椎茸、Oのり	しょうゆ、酒、O酒、Oしょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	麦茶、クッキー	いもち、牛乳	
1日の摂取目標量		1275(925, 52(37), 35(25), 4.3(3.3))	給食とおやつを食べた場合、3～5歳児では1日の栄養量の48%を園でとることにあります。0～2歳児(3歳未満児)では1日の栄養量の50%を園でとることにあります。内容は変更になる場合がございます。						