

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	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			
01 土	マーボー丼、味噌汁(じゃが・わかめ)、磯あえ、果物(バナナ)	563.6(432.6) 19.3(14.0) 18.1(12.3) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、麦、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豆腐、豚肉、みそ、煮干し	バナナ、ほうれん草、もやし、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、ニンニク、しょうが、のり、椎茸、わかめ	しょうゆ、酒	麦茶、せんべい	クッキー、牛乳	
03 月	ごはん、味噌汁(ふのり・豆腐)、鮭のムニエル、グリーンポテト添え、ひじきの煮物、果物(バナナ)	581.4(461.2) 24.2(17.7) 15.8(10.4) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、小麦粉、○バター、バター、砂糖	○牛乳、鮭、豆腐、みそ、さつま揚げ、煮干し、鮭	バナナ、こんにゃく、にんじん、ひじき、ねぎ、ふのり、青のり、◎かぼちゃ	しょうゆ、酒、食塩、みりん、こしょう	麦茶、蒸しそば	スコーン、牛乳	
04 火	サラダうどん、小女子と青大豆の炒り煮、野菜ジュース100	603.4(462.8) 23.5(17.2) 21.7(15.1) 2.7(2.2)	うどん、○米、砂糖、油、ごま、ごま油、片栗粉	○牛乳、豚肉、青大豆、小女子	野菜ジュース、トマト、もやし、きゅうり、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、鶏ガラだし、食塩	麦茶、せんべい	ゆかりわかめおにぎり、牛乳	
05 水	ごはん、山菜汁、スクランブルエッグ、トマト添え、納豆サラダ、果物(パイナップル末バナナ)	573.5(460.4) 25.1(18.9) 20.1(14.4) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、バター、油、砂糖	○牛乳、卵、納豆、豚肉、豆腐、みそ、ベーコン、ハム、油揚げ、かつお節	パイナップル、もやし、ミニトマト、玉ねぎ、○みかん、山菜ミックス、ほうれん草、○いちご、○バナナ、にんじん、こんにゃく、なめこ、きゅうり、ねぎ、グリーンピース、バナナ	ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	麦茶、クラッカー	杏仁フルーツ、牛乳	
06 木	ごはん、味噌汁(キャベツ・えのき)、魚と生揚げの炊き合わせ、切干し大根のサラダ、果物(バナナ)	611.8(502.8) 28.4(21.3) 20.4(16.8) 1.6(1.2)	米、○砂糖、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、赤魚、○ヨーグルト、厚揚げ、○生クリーム、みそ、竹輪、○ゼラチン、煮干し、赤魚	バナナ、にんじん、キャベツ、きゅうり、えのき草、○レモン、切干大根、もやし、さやいんげん、わかめ、しょうが	しょうゆ、酢、酒、みりん	麦茶、クッキー	ヨーグルトパロア、牛乳	
07 金	ごはん、角切り野菜のスープ、ハンバーグ、ブロッコリー添え、洋風きんぴら、果物(バナナ)	720.3(573.9) 28.3(21.6) 26.5(19.2) 2.6(2.2)	米、○パン、じゃがいも、○マヨネーズ、砂糖、パン粉、○砂糖、○油、ごま	○牛乳、豚肉、牛肉、○ひき肉、卵、ベーコン、大豆、牛乳	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、つきこんにゃく、れんこん、○レタス、○玉ねぎ、ピーマン、セロリ、パセリ、○しょうが	ケチャップ、しょうゆ、ソース、○しょうゆ、○みりん、コンソメ、酒、食塩、こしょう	麦茶、せんべい	照り焼きロールパン、牛乳	
08 土	ごはん、すまし汁(小松菜・えのき)、豚肉のしょうが焼き、トマトキャベツ添え、かぼちゃ煮、果物(バナナ)	515.5(411.9) 19.6(14.5) 16.9(11.3) 1.6(1.4)	米、砂糖、油	○牛乳、豚肉、かつお節	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、ミニトマト、小松菜、えのき草、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	麦茶、せんべい	せんべい、牛乳	
10 月	親子丼、味噌汁(玉ねぎ・わかめ)、キャベツとほうれん草のおひたし、果物(メロン)	542.9(447.8) 23.2(17.2) 15.7(13.0) 1.7(1.4)	米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、麦、○砂糖、○油、砂糖	○牛乳、鶏肉、卵、○豆乳、みそ、煮干し	玉ねぎ、メロン、キャベツ、こんにゃく、ほうれん草、にんじん、ごぼう、さやえんどう、椎茸、わかめ	しょうゆ、酒	麦茶、クッキー	さつまいも豆乳蒸しパン、牛乳	
11 火	ごはん、味噌汁(豆腐・わかめ)、さばの塩焼き(未だら)、磯あえ添え、卵入りマカロニサラダ、果物(バナナ)	674.2(466.0) 25.9(18.0) 21.1(9.8) 1.8(1.4)	米、○米、マカロニ、マヨネーズ	○牛乳、さば、豆腐、卵、みそ、魚肉ソーセージ、煮干し、たら	バナナ、もやし、小松菜、きゅうり、にんじん、とうもろこし、ねぎ、わかめ、のり	○しょうゆ、しょうゆ、食塩、○和風だし、こしょう	麦茶、クラッカー	焼おにぎり、牛乳	
12 水	ごはん、ニラ玉汁(醤油)、豚肉と生揚げの味噌炒め、冷伴三絲、果物(さくらんぼ)	561.2(428.9) 25.0(18.4) 18.4(12.5) 2.0(1.6)	米、春雨、砂糖、ごま、油、ごま油	○牛乳、厚揚げ、豚肉、卵、みそ、ハム、かつお節	にんじん、さくらんぼ、きゅうり、たけのこ、にら、グリーンピース、椎茸	しょうゆ、酒、酢、食塩	麦茶、せんべい	せんべい、牛乳	
13 木	ごはん、味噌汁(玉ねぎ・わかめ)、さんまの香味焼き、ミニトマト添え、ごぼうサラダ、果物(バナナ)	568.6(481.5) 23.5(17.1) 16.3(12.1) 1.5(1.1)	米、マヨネーズ、ごま、○砂糖、砂糖、◎さつまいも	○牛乳、あじ、みそ、煮干し、かじき	バナナ、○バナナ、ごぼう、○みかん、玉ねぎ、ミニトマト、にんじん、○キウイ、ねぎ、○いちご、○アガー、しょうが、わかめ	しょうゆ、酒、酢	麦茶、ふかしいも	フルーツのゼリーがけ、牛乳	
14 金	ごはん、みそ汁(かぶ)、ポテト入りオムレツ、じゃこ和え、果物(オレンジ)	579.7(462.2) 23.3(17.2) 17.2(11.6) 1.6(1.2)	米、○もち米、じゃがいも、○砂糖、バター	○牛乳、卵、牛乳、みそ、しらす、○きな粉、ベーコン、煮干し	オレンジ、かぶ、もやし、ほうれん草、ピーマン、かぶ、◎バナナ	ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	麦茶、バナナ	ささまき、牛乳	
15 土	ポークカレー、野菜ジュース100、果物(バナナ)	570.9(455.4) 15.6(11.2) 21.1(14.7) 1.5(1.4)	米、じゃがいも、油	○牛乳、豚肉	野菜ジュース、バナナ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、とうもろこし、ニンニク、しょうが		麦茶、せんべい	せんべい、牛乳	
17 月	麦ごはん、ワンタンスープ、磯納豆、ポテトサラダ、果物(オレンジ)	595.2(458.9) 23.1(17.0) 19.7(13.5) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、ワンタンの皮、麦、マヨネーズ、○バター、ごま油	○牛乳、納豆、豚肉、○卵、魚肉ソーセージ	オレンジ、もやし、にんじん、ねぎ、小松菜、きゅうり、椎茸、のり	しょうゆ、中華だし、酢、食塩、こしょう	麦茶、せんべい	ホットケーキ、牛乳	
18 火	三色どんぶり、豆腐のとりりんスープ、ほうれん草の塩ナムル、果物(パイナップル末バナナ)	576.2(488.4) 23.6(17.7) 20.0(16.5) 1.8(1.4)	米、○さつまいも、麦、○砂糖、砂糖、油、片栗粉、ごま、ごま油	○牛乳、鶏肉、豆腐、卵、豚肉	パイナップル、ほうれん草、もやし、もずく、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、○レモン、のり、しょうが、バナナ	しょうゆ、みりん、食塩、鶏ガラだし、こしょう	麦茶、クッキー	さつまいもレモン煮、牛乳	
19 水	冷やし中華、フライドパンキン、果物(小玉すいか)	712.9(534.4) 30.9(22.6) 19.9(13.5) 4.1(3.2)	中華めん、○パン、砂糖、○マーガリン、油、ごま油、片栗粉	○牛乳、鶏肉、卵、ハム、○チーズ	小玉すいか、かぼちゃ、トマト、もやし、きゅうり、ねぎ、○ジャム、しょうが、のり	しょうゆ、酢、中華だし、食塩	麦茶、せんべい	サンドイッチ、牛乳	
20 木	ロールパン、かぼちゃのポスタージュ、若鶏のフロヴァンサルソースがけ、ブロッコリー添え、果物(オレンジ)	395.4(391.8) 19.5(18.0) 11.1(11.2) 1.7(1.6)	パン、バター、オリーブ油、砂糖	○ヨーグルト、鶏肉、牛乳、ベーコン、鶏肉	○バナナ、かぼちゃ、トマト、オレンジ、玉ねぎ、ブロッコリー、トマトジュース、ニンニク、しょうが	ケチャップ、酒、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、バジル粉、こしょう	麦茶、クラッカー	バナナヨーグルト、麦茶	
21 金	しらすわかめごはん、トマトとだいずのスープ、チーズオムレツ、ブロッコリー添え、はるさめサラダ、果物(グレープフルーツ)	562.0(463.1) 22.9(16.8) 19.7(16.1) 2.3(1.8)	米、春雨、麦、○砂糖、砂糖、バター、油、ごま油	○牛乳、卵、大豆、チーズ、鶏肉、牛乳、ハム、しらす	○オレンジジュース、グレープフルーツ、玉ねぎ、○いちご、きゅうり、ブロッコリー、ホールトマト、○みかん、にんじん、○アガー	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	麦茶、クッキー	オレンジゼリー、牛乳	
22 土	ごはん、味噌汁(玉ねぎ・わかめ)、おかか納豆、チャプチェ、果物(バナナ)	621.3(479.4) 23.7(17.5) 19.2(13.2) 2.1(1.7)	米、春雨、砂糖、ごま油	○牛乳、納豆、牛肉、みそ、煮干し、かつお節	バナナ、玉ねぎ、もやし、ピーマン、にんじん、椎茸、わかめ、ニンニク	しょうゆ	麦茶、せんべい	クッキー、牛乳	
24 月	鶏照り丼、味噌汁(わかめ・じゃが)、ごま和え、果物(小玉すいか)	536.4(409.9) 23.2(17.0) 12.1(7.5) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、○コーンフレーク、麦、砂糖、ごま	○牛乳、鶏肉、みそ、煮干し	小玉すいか、小松菜、○バナナ、ミニトマト、ねぎ、キャベツ、サラダ菜、にんじん、のり、わかめ	しょうゆ、酒、みりん	麦茶、せんべい	コーンフレーク、牛乳	
25 火	カレーライス、和風サラダ(キャベツ)、果物(バナナ)	628.7(485.7) 20.2(14.7) 21.5(15.4) 2.2(1.8)	米、じゃがいも、○焼そばめん、マヨネーズ、油、○油	○牛乳、豚肉、○豚肉	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、○キャベツ、○もやし、とうもろこし、○玉ねぎ、○にんじん、○青のり	○ソース、しょうゆ、○食塩	麦茶、クラッカー	焼きそば、牛乳	
26 水	トマトのスパゲティ、野菜スープ、海草サラダ、果物(メロン)	548.4(452.3) 20.3(14.8) 14.3(11.9) 2.7(2.2)	スパゲティ、バター、油、砂糖	○牛乳、ベーコン、かまぼこ	メロン、トマト、もやし、トマト、玉ねぎ、しめじ、キャベツ、にんじん、えのき草、きゅうり、わかめ、海草サラダ、ニンニク、パセリ	ケチャップ、ドレッシング、コンソメ、食塩、こしょう	麦茶、クッキー	せんべい、牛乳	
27 木	麦ごはん、中華風コーンスープ、鶏のから揚げ、ミニトマト添え、きゅうりの酢の物、果物(バナナ)	539.6(422.7) 23.8(19.0) 14.9(10.1) 2.1(1.8)	○じゃがいも、米、麦、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、鶏肉、豆腐、卵、鶏むね肉、ささかまぼこ	バナナ、きゅうり、ミニトマト、とうもろこし、玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、わかめ、ねぎ、しょうが	酢、しょうゆ、鶏ガラだし、○食塩、食塩、酒、和風だし	麦茶、せんべい	じゃがふかし、牛乳	
28 金	ゆかり御飯、味噌汁(小松菜・麩)、五目卵焼き、グリーンポテト、トマト添え、小玉すいか	576.0(447.7) 22.5(16.5) 19.4(13.3) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、○小麦粉、麦、○片栗粉、麩、○白玉粉、○砂糖、○ごま油、砂糖、○ごま	○牛乳、卵、○豚肉、鶏肉、みそ、煮干し	小玉すいか、ミニトマト、小松菜、○にら、○ねぎ、○にんじん、にんじん、ねぎ、椎茸、青のり	○しょうゆ、○酢、酒、しょうゆ、食塩	麦茶、せんべい	チヂミ、牛乳	
29 土	肉うどん、さつま芋の甘煮、果物(バナナ)	489.7(390.3) 24.4(18.3) 12.3(7.7) 2.6(2.2)	うどん、さつまいも、砂糖	○牛乳、鶏肉、かまぼこ、油揚げ、かつお節	バナナ、ほうれん草、ねぎ、にんじん、ごぼう、椎茸	しょうゆ、酒	麦茶、せんべい	せんべい、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%を園でとるようになります。0~2歳児(3歳未満児)では1日の栄養量の50%を園でとるようになります。内容は変更になる場合がございます。						