

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()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		
01月	麦ごはん、レタスのスープ、やみつきタンドリーチキン、ラタトゥイユ、果物（バナナ）	566.1(445.7) 23.2(18.6) 15.8(11.2) 2.1(1.8)	米、麦、片栗粉、油、砂糖	〇牛乳、鶏肉、卵、ベーコン、ヨーグルト、みそ	バナナ、トマト、なす、ズッキーニ、レタス、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン、サラダ菜、ニンニク、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、食塩、鶏ガラだし、カレー粉、こしょう	麦茶、クラッカー	せんべい、牛乳
02火	ごはん、味噌汁（小松菜・麴）、あじの南部焼き、トマト添え、五目豆、果物（パイナップル末バナナ）	470.2(403.9) 21.7(17.7) 14.4(11.2) 1.3(1.1)	米、〇砂糖、麴、砂糖、ごま、ごま	あじ、〇ヨーグルト、〇生クリーム、〇牛乳、豚肉、大豆、みそ、〇ゼラチン、煮干し、あじ	パイナップル、ミニトマト、小松菜、にんじん、ごぼう、れんこん、〇レモン、昆布、しょうが、バナナ、⑥にんじん	しょうゆ、酒、みりん	麦茶、ゆでにんじん	ヨーグルトババロア、麦茶
03水	ごはん、角切り野菜のスープ、豚肉の朝鮮焼き、ブロッコリー添え、ポテトサラダ、果物（キウイ末バナナ）	606.0(521.2) 24.6(19.0) 20.2(17.0) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、〇白玉粉、〇上新粉、マヨネーズ、〇砂糖、ごま、〇片栗粉	〇牛乳、豚肉、〇豆腐、魚肉ソーセージ、ベーコン、大豆、豚肉	キウイ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ、きゅうり、りんご、セロリ、ニンニク、しょうが、パセリ、バナナ	しょうゆ、〇しょうゆ、酒、酢、コンソメ、食塩、こしょう	麦茶、クッキー	みたらし団子、牛乳
04木	ごはん、味噌汁（小松菜・麴）、タラフライ、トマト添え、キャベツとほうれんそうのおひたし、果物（小玉すいか）	544.9(430.9) 22.2(15.9) 16.5(11.0) 1.5(1.2)	米、〇ホットケーキ粉、パン粉、小麦粉、〇バター、油、麴	〇牛乳、たら、みそ、卵、煮干し、たら	小玉すいか、キャベツ、ミニトマト、ほうれん草、小松菜、⑥バナナ	ソース、しょうゆ、食塩、こしょう	麦茶、果物（バナナ）	スコーン、牛乳
05金	ロールパン、ミネストローネ、ミートローフ、ブロッコリー添え、七夕星ものがたり	575.2(520.3) 26.1(20.7) 22.5(19.5) 2.3(2.1)	パン、みかんゼリー、〇たこ焼き、じゃがいも、マカロニ、パン粉	〇牛乳、ひき肉（牛・豚）、卵、牛乳、大豆、ベーコン	玉ねぎ、トマト、ミニトマト、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、セロリ、ピーマン、〇青のり	〇ソース、ケチャップ、ソース、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	麦茶、クッキー	たこ焼き、牛乳
06土	スタミナ丼、味噌汁（じゃが・わかめ）、磯あえ添え、チーズ、果物（バナナ）	566.8(442.9) 25.9(19.7) 16.8(12.0) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、油、砂糖	〇牛乳、鶏肉、みそ、煮干し	バナナ、キャベツ、もやし、ほうれん草、玉ねぎ、ニンニク、のり、しょうが、わかめ	しょうゆ、みりん	麦茶、せんべい	せんべい、牛乳
08月	麦ごはん、もやし汁、納豆、卵入りマカロニサラダ、磯あえ添え、果物（メロン）	627.0(468.3) 25.5(18.3) 22.9(15.9) 2.8(2.2)	米、〇パン、じゃがいも、マカロニ、麦、マヨネーズ、〇マヨネーズ、ごま、ごま、油	〇牛乳、納豆、卵、豚肉、魚肉ソーセージ、みそ、〇しらす、〇チーズ	メロン、小松菜、もやし、にんじん、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ、えのき茸、ねぎ、のり、椎茸、ニンニク、〇青のり	しょうゆ、中華だし、食塩、こしょう	麦茶、せんべい	じゃこパン、牛乳
09火	麦ごはん、味噌汁（わかめ・とうふ）、炒り鶏、おかひじきおひたし、果物（メロン）	614.4(474.2) 24.6(18.2) 20.0(14.2) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、麦、〇油、油、砂糖、〇砂糖	〇牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、〇卵、煮干し、かつお節	メロン、こんにゃく、おかひじき、ごぼう、にんじん、たけのこ、もやし、〇レモン、ねぎ、椎茸、わかめ	しょうゆ、酒	麦茶、クラッカー	レモンドーナツ、牛乳
10水	ちらし寿司、肉団子のスープ、おかかあえ、果物（パイナップル末バナナ）	606.6(483.3) 21.5(15.8) 20.2(14.0) 2.3(1.9)	〇じゃがいも、米、砂糖、〇油、春雨、片栗粉、ごま、油	〇牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、かつお節	パイナップル、ほうれん草、にんじん、もやし、玉ねぎ、チンゲン菜、れんこん、きゅうり、かんぴょう、椎茸、しょうが、のり、バナナ	だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩、コンソメ、〇食塩	麦茶、せんべい	手作りフライドポテト、牛乳
11木	ひじきごはん、味噌汁（わかめ・えのき）、かじきのから揚げ、トマト添え、コールスロー、果物（バナナ）	650.7(516.0) 26.1(18.6) 19.7(15.8) 2.8(2.2)	〇パン、米、麦、油、片栗粉、小花麴、砂糖、〇マーガリン、三温糖、マヨネーズ	〇牛乳、かじき、みそ、〇チーズ、油揚げ、煮干し、かじき	バナナ、キャベツ、ミニトマト、きゅうり、にんじん、えのき茸、玉ねぎ、とうもろこし、レモン果汁、わかめ、ひじき、〇ジャム、しょうが	しょうゆ、酒、酢、食塩、マスタード、こしょう	麦茶、クッキー	サンドイッチ、牛乳
12金	ごはん、味噌汁（あおさ・豆腐）、鶏肉の照り焼き、ブロッコリー添え、ほくほくポテトきんぴら、果物（さくらんぼ）	493.9(368.0) 21.9(15.9) 13.7(8.7) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、油、ごま、砂糖	〇牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、煮干し	⑥オレンジ、〇バナナ、さくらんぼ、〇小玉すいか、ブロッコリー、ごぼう、つきこんにゃく、にんじん、ねぎ、あおさ	しょうゆ、酒、みりん、豆板醤	麦茶、果物（オレンジ）	フルーツボンチ、牛乳
13土	焼きそば、味噌汁（わかめ・えのき）、磯あえ、果物（バナナ）	474.0(411.4) 17.1(12.7) 16.8(14.0) 2.1(1.8)	焼きそばめん、油	〇牛乳、豚肉、みそ、ささかまぼこ、煮干し	バナナ、キャベツ、もやし、玉ねぎ、小松菜、にんじん、えのき茸、のり、わかめ、青のり	ソース、しょうゆ、食塩	麦茶、せんべい	クッキー、牛乳
16火	麦ごはん、味噌汁（なめこ・豆腐）、ポテト入りオムレツ、トマト添え、納豆サラダ、果物（バナナ）	668.2(518.1) 27.7(20.7) 28.4(21.0) 2.2(1.8)	米、〇ホットケーキ粉、じゃがいも、麦、〇油、バター	〇牛乳、卵、〇ウインナー、豆腐、納豆、牛乳、みそ、チーズ、〇卵、ベーコン、ハム、煮干し、かつお節	バナナ、もやし、ミニトマト、ほうれん草、なめこ、ピーマン、きゅうり、にんじん、ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	麦茶、クラッカー	アメリカンドッグミニ、牛乳
17水	ごはん、中華スープ（エノキ・青菜）、羽衣シウマイ、トマトキャベツ添え、そうめんかぼちゃのサラダ、果物（オレンジ）	497.9(436.4) 21.2(16.1) 16.9(14.1) 2.0(1.7)	米、片栗粉、焼売の皮、砂糖、ごま油	〇牛乳、豚肉、鶏肉、ハム	オレンジ、かぼちゃ、キャベツ、ミニトマト、玉ねぎ、チンゲン菜、きゅうり、にんじん、えのき茸、しょうが	しょうゆ、酢、酒、中華だし、食塩、こしょう	麦茶、クッキー	せんべい、牛乳
18木	ごはん、ビーフカレー、じゃこ和え、牛乳、果物（小玉すいか）	747.5(666.6) 24.0(20.4) 16.8(16.9) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、麦、〇砂糖、〇バター、油	牛乳、牛肉、〇牛乳、鶏レバー、大豆、しらす、〇卵	小玉すいか、玉ねぎ、もやし、ほうれん草、〇かぼちゃ、にんじん、しめじ、グリーンピース、ニンニク	しょうゆ	麦茶、クッキー	かぼちゃ蒸しパン、麦茶
19金	ごはん、味噌汁（小松菜・えのき）、鶏のケチャップからめ、サラダ菜、切干大根の煮物、果物（キウイ末バナナ）	527.3(411.7) 21.1(16.8) 14.6(9.1) 1.5(1.2)	米、麦、片栗粉、油、〇砂糖、砂糖、小花麴	〇牛乳、鶏肉、みそ、竹輪、煮干し	〇オレンジジュース、キウイ、⑥オレンジ、〇みかん、小松菜、切干大根、〇キウイ、サラダ菜、えのき茸、にんじん、〇アガー、しょうが、バナナ	ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒	麦茶、果物（オレンジ）	オレンジゼリー、牛乳
20土	冷やしたぬきうどん、大学芋、果物（バナナ）	476.7(413.5) 23.7(18.0) 14.4(12.1) 2.5(2.1)	うどん、さつまいも、砂糖、油、ごま	〇牛乳、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、椎茸	しょうゆ、みりん、酒	麦茶、せんべい	クッキー、牛乳
22月	カレーうどん、きゅうりの華風サラダ、りんごジュース	462.9(400.8) 17.5(14.4) 12.6(10.1) 2.2(1.9)	うどん、〇砂糖、春雨、片栗粉、砂糖、ごま油	〇牛乳、豚肉、かまぼこ、ハム、大豆	りんごジュース、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、しめじ、〇みかん、ねぎ、〇アガー	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	麦茶、せんべい	牛乳かんてん、麦茶
23火	ごはん、味噌汁（なめこ・豆腐）、鮭のチーズ焼き、ミニトマトブロッコリー添え、だし、果物（バナナ）	587.8(444.0) 25.1(18.5) 16.6(11.1) 1.6(1.2)	米、〇さつまいも、〇砂糖、小麦粉、バター、油	〇牛乳、鮭、豆腐、チーズ、みそ、かつお節	バナナ、⑥オレンジ、きゅうり、ミニトマト、ブロッコリー、なす、なめこ、みょうが、おくら、ねぎ、納豆昆布	食塩、〇食塩、こしょう	麦茶、果物（オレンジ）	芋ようかん、牛乳
24水	ごはん、みそけんちん汁、さばの香味焼き、トマト添え、モロヘイヤお浸し、果物（小玉すいか）	660.2(569.2) 28.4(21.9) 22.1(18.7) 2.4(2.0)	〇パン、米、ごま油	〇牛乳、さば、豆腐、みそ、油揚げ、かつお節、さば	小玉すいか、大根、モロヘイヤ、ミニトマト、にんじん、もやし、ねぎ、ごぼう、大根、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒	麦茶、クッキー	ロールパン、牛乳
25木	ごはん、アンパンマンふりかけ、味噌汁（じゃが・玉ねぎ）、豚肉となすの炒め煮、ぶどう	549.7(439.6) 17.0(11.9) 13.5(8.6) 1.6(1.2)	米、〇米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油、〇砂糖、片栗粉、⑥さつまいも	〇牛乳、豚肉、みそ、〇油揚げ、煮干し	ぶどう、玉ねぎ、なす、ピーマン、にんじん	しょうゆ、〇しょうゆ、みりん、酒	麦茶、ふかしいも	いなり寿司、牛乳
26金	キッズビビンバ、豆腐のとろりんスープ、さつま芋のレモン煮、果物（パイナップル末バナナ）	668.7(533.0) 25.7(19.3) 23.3(16.4) 2.2(1.8)	米、さつまいも、〇小麦粉、麦、砂糖、〇片栗粉、片栗粉、〇白玉粉、〇砂糖、〇ごま油、〇ごま、ごま、油、ごま油	〇牛乳、豆腐、卵、豚肉、鶏肉、〇豚肉、大豆	パイナップル、ほうれん草、もやし、もずく、〇にら、にんじん、玉ねぎ、レモン、〇ねぎ、ねぎ、〇にんじん、ニンニク、しょうが、バナナ	しょうゆ、〇しょうゆ、酢、〇酢、食塩、鶏ガラだし、酒、こしょう	麦茶、せんべい	チヂミ、牛乳
27土	タコライス、わかめスープ、ナムル、果物（バナナ）	536.6(409.2) 20.4(14.7) 17.8(12.0) 1.9(1.6)	米、麦、ごま、ごま油、砂糖	〇牛乳、豚肉、牛肉、チーズ	バナナ、玉ねぎ、ほうれん草、ミニトマト、レタス、もやし、にんじん、ねぎ、わかめ	ケチャップ、ソース、しょうゆ、酢、鶏ガラだし、カレー粉、食塩、こしょう	麦茶、せんべい	せんべい、牛乳
29月	ごはん、味噌汁（生揚げ・わかめ）、じゃが芋のそぼろ煮、はるさめサラダ（きゅうり）、シューアイス（末ゼリー）	606.1(640.1) 20.9(23.5) 16.1(20.5) 2.1(2.0)	じゃがいも、米、〇コーンフレーク、春雨、砂糖、ごま油	⑥牛乳、〇牛乳、ひき肉（牛・豚）、厚揚げ、ハム、みそ、かつお節	玉ねぎ、〇バナナ、にんじん、きゅうり、椎茸、わかめ	しょうゆ、酢、酒、和風だし	せんべい、牛乳	コーンフレーク、牛乳
30火	マーボー丼、スープ（わかめ・玉ねぎ）、おかかあえ、果物（バナナ）	409.2(360.8) 15.8(13.8) 6.9(5.6) 1.9(1.7)	米、麦、砂糖、片栗粉、ごま油	〇ヨーグルト、豆腐、豚肉、みそ、かつお節	バナナ、玉ねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、ねぎ、ニンニク、しょうが、椎茸、わかめ	しょうゆ、コンソメ、食塩、酒	麦茶、せんべい	ヨーグルト、麦茶
31水	冷やし中華、小女子と青大豆の炒り煮、果物（小玉すいか）	678.8(522.5) 30.7(23.0) 17.6(11.9) 3.7(2.9)	中華めん、〇米、砂糖、ごま油、油、片栗粉	〇牛乳、鶏肉、卵、ハム、青大豆、小女子	小玉すいか、トマト、もやし、きゅうり、〇晩菊、ねぎ、しょうが、のり、⑥かぼちゃ	しょうゆ、酢、中華だし、食塩	麦茶、蒸しかぼちゃ	晩菊おにぎり、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4.8%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5.0%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。					