

献立表

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 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				午前おやつ	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 木	焼きそば、にら玉汁、磯あえ、鉄分ぶどうゼリー	645.3(493.9) 24.0(17.7) 20.2(13.9) 2.7(2.2)	焼きそばめん、FeSどうぜりー、○小麦粉、○黒砂糖、○油、油	○牛乳、豚肉、卵、豚肉、○卵、みそ、かつお節	もやし、ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、にら、のり、青のり	ソース、しょうゆ、食塩	牛乳	沖縄名物サターアングギー、牛乳	
02 金	麦ごはん、味噌汁(玉ねぎ・わかめ)、さげのチーズ照り焼き、トマト添え、だし、果物(バナナ)	571.2(443.9) 27.9(21.2) 13.4(9.0) 2.1(1.8)	米、○小麦粉、麦、○山いも	○牛乳、さげ、チーズ、みそ、○魚肉ソーセージ、煮干し、○さくらえび、鮭	バナナ、きゅうり、ミニトマト、なす、玉ねぎ、○ねぎ、みょうが、おくら、わかめ、ねぎ、しょうが、納豆昆布、○のり、○青のり	○ソース、しょうゆ、白だし、みりん	牛乳	とんとん焼き、牛乳	
03 土	豚丼、味噌汁(キャベツ・ネギ)、おほかあえ、果物(バナナ)	595.2(458.4) 23.1(17.0) 21.1(14.7) 1.6(1.3)	米、砂糖、油、ごま	○牛乳、豚肉、豚肉、みそ、煮干し、かつお節	バナナ、玉ねぎ、ほうれん草、もやし、こんにゃく、キャベツ、ねぎ、にんじん、グリーンピース、しょうが、椎茸	しょうゆ、酒	牛乳	クッキー、牛乳	
05 月	ごはん、宮城郷土料理おくずかけ、鶏肉のごまみそ焼、おほかあえ、果物(オレンジ)	564.4(434.2) 24.9(18.4) 17.5(11.8) 2.2(1.8)	○じゃがいも、米、そうめん、じゃがいも、○油、ごま、小花麩、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏肉、豆腐、油揚げ、みそ、かつお節	オレンジ、ほうれん草、もやし、にんじん、ごぼう、ねぎ、さやいんげん、椎茸	しょうゆ、みりん、食塩、○食塩	牛乳	手作りフライドポテト、牛乳	
06 火	麦ごはん、味噌汁(小松菜・麩)、さんまのかばやし、トマト添え、海藻サラダ、果物(バナナ)	605.4(417.0) 22.0(15.5) 22.9(10.4) 1.8(1.3)	米、麦、片栗粉、麩、砂糖、油、○Feビーチーズ	○牛乳、さんま、みそ、かまぼこ、煮干し、かじき	バナナ、もやし、ミニトマト、小松菜、きゅうり、にんじん、わかめ、海藻サラダ、しょうが	ドレッシング、だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳	シューアイス(0.1歳ゼリー)、牛乳	
07 水	麦ごはん、のっぺい汁、豚肉のしょうが焼き、トマトキャベツ添え、果物(キウイ未バナナ)	578.0(551.8) 23.9(20.9) 20.4(20.5) 1.6(1.3)	米、○パン、里いも、麦、○砂糖、○マーガリン、○バター、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、豚肉、鶏肉、かつお節	キウイ、キャベツ、玉ねぎ、ミニトマト、大根、ごぼう、にんじん、こんにゃく、ねぎ、ねぎ、椎茸、しょうが、バナナ	しょうゆ、酒、食塩	牛乳	シュガートースト、牛乳	
08 木	ごはん、味噌汁(なめこ・豆腐)、炒り鶏、はるさめサラダ(きゅうり)、果物(バナナ)	685.0(527.9) 23.1(16.9) 22.8(16.0) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、春雨、○油、砂糖、油、ごま油、○砂糖	○牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、○卵、ハム、煮干し	バナナ、こんにゃく、きゅうり、ごぼう、にんじん、なめこ、○レモン、椎茸	しょうゆ、酒、酢	牛乳	レモンドーナツ、牛乳	
09 金	ねばねば丼、みそ汁(豆腐・あおさ)、ポテトサラダ、果物(メロン)	659.4(507.5) 24.0(17.6) 25.5(18.2) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○三温糖、麦、マヨネーズ、○ごま、砂糖、油	○牛乳、納豆、豆腐、卵、みそ、魚肉ソーセージ、煮干し、かつお節	メロン、めかぶ、おくら、モロヘイヤ、にんじん、きゅうり、のり、あおさ	しょうゆ、白だし、酢、食塩、○食塩、こしょう	牛乳	白ごまクッキー、牛乳	
10 土	マーボー丼、スープ(わかめ・玉ねぎ)、おほかあえ、果物(小玉すいか)	528.1(404.2) 20.2(14.6) 14.5(9.4) 2.3(1.9)	米、麦、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豆腐、豚肉、みそ、かつお節	小玉すいか、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	牛乳	せんべい、牛乳	
13 火	ひき肉カレー、果物(小玉すいか)	551.2(472.2) 20.1(14.9) 19.0(15.7) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、麦、油	○牛乳、ひき肉(牛・豚)、鶏レバー、大豆	小玉すいか、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、とうもろこし、ニンニク		牛乳	せんべい、牛乳	
14 水	牛丼、味噌汁(なめこ・豆腐)、果物(バナナ)	479.1(463.3) 21.0(16.2) 13.7(14.3) 1.8(1.5)	米、麦、砂糖	○牛乳、牛肉、豆腐、みそ、かつお節、煮干し	バナナ、玉ねぎ、こんにゃく、なめこ、ごぼう、ねぎ、ねぎ、椎茸	しょうゆ、みりん	牛乳	クッキー、牛乳	
15 木	鶏照り丼、味噌汁(じゃが・たまねぎ)、ミニトマト添え、飲むヨーグルト	473.0(390.9) 22.2(17.2) 10.8(6.6) 1.2(1.1)	米、じゃがいも、麦、砂糖	○牛乳、ヨーグルト(ドリンク)、鶏肉、みそ、煮干し	玉ねぎ、ミニトマト、ねぎ、のり	酒、しょうゆ、みりん	牛乳	せんべい、牛乳	
16 金	えびときのこのスパゲティ、野菜スープ、果物(パイナップル末バナナ)	572.8(456.9) 22.6(16.9) 14.6(9.5) 1.9(1.7)	スパゲティ、バター、油、砂糖	○牛乳、ベーコン	トマト、パイナップル、トマト、玉ねぎ、しめじ、バナナ、キャベツ、えのき茸、もやし、にんじん、パセリ、ニンニク	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳	
17 土	納豆寿司、鶏汁、さつま芋の甘煮、果物(バナナ)	606.7(521.0) 25.9(20.0) 14.5(12.3) 2.4(2.1)	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖	○牛乳、納豆、鶏肉、豆腐、かつお節	バナナ、ねぎ、にんじん、ごぼう、のり	しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳	クッキー、牛乳	
19 月	麦ごはん、ワントンスープ、おほか納豆、洋風きんぴら、果物(バナナ)	617.5(507.6) 23.6(17.5) 14.7(12.3) 1.9(1.5)	米、○米、じゃがいも、ワントンの皮、麦、砂糖、油、ごま油、ごま	○牛乳、納豆、豚肉、かつお節	バナナ、もやし、にんじん、ごぼう、ねぎ、ピーマン、れんこん、○にんじん、椎茸、○昆布	しょうゆ、中華だし、食塩、酒、こしょう	牛乳	夕焼けおにぎり、牛乳	
20 火	ごはん、味噌汁(ふのり・豆腐)、スクランブルエッグ、納豆サラダ、果物(メロン)	557.0(431.7) 22.9(16.7) 19.5(14.1) 1.6(1.3)	米、○砂糖、バター、油、砂糖	○牛乳、卵、豆腐、納豆、みそ、ベーコン、ハム、煮干し、かつお節	メロン、○バナナ、もやし、○みかん、玉ねぎ、ほうれん草、○小玉すいか、○キウイ、きゅうり、にんじん、ねぎ、グリーンピース、○アガー、ふのり	ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	フルーツのゼリーがけ、牛乳	
21 水	ごはん、味噌汁(わかめ・えのき)、鶏のから揚げ、トマトキャベツ添え、きゅうりの華風サラダ、果物(バナナ)	619.7(490.1) 25.5(21.0) 19.1(13.5) 1.8(1.5)	○じゃがいも、米、しらたき、片栗粉、○バター、油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏肉、鶏レバー、みそ、ハム、煮干し	バナナ、キャベツ、きゅうり、ミニトマト、もやし、えのき茸、にんじん、わかめ、しょうが	しょうゆ、酢、酒、○食塩	牛乳	じゃがバター、牛乳	
22 木	しらすわかめごはん、味噌汁(小松菜・高野豆腐)、干草焼き、かぼちゃのナッツサラダ、果物(小玉すいか)	584.5(444.3) 22.7(16.5) 19.4(13.0) 2.4(1.9)	米、○ホットケーキ粉、麦、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、○油	○牛乳、卵、みそ、○チーズ、○卵、竹輪、凍り豆腐、しらす、アーモンド、煮干し	小玉すいか、かぼちゃ、きゅうり、小松菜、にんじん、ねぎ、えのき茸、干しぶどう、椎茸	酒、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	チーズ入りケーキ、牛乳	
23 金	ごはん、味噌汁(キャベツ・ネギ)、魚とがんもの炊き合わせ、マカロニサラダ、果物(バナナ)	632.4(519.4) 27.4(20.5) 15.1(12.6) 2.2(1.8)	米、○米、マカロニ、麦、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、かれい、がんもどき、みそ、ハム、かつお節、かれい	バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、さやえんどう、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、食塩、こしょう	牛乳	ゆかりわかめおにぎり、牛乳	
24 土	サンドイッチ、角切り野菜のスープ、ほうれん草とコーンのソテー、果物(オレンジ)	477.2(418.5) 20.5(16.5) 21.1(15.3) 2.4(2.2)	パン、マーガリン、油	○牛乳、ツナ、ベーコン、チーズ、ハム、大豆	オレンジ、ほうれん草、とうもろこし、きゅうり、しめじ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、パセリ	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳	
26 月	冷やし中華、かぼちゃのミルク煮、果物(小玉すいか)	601.2(488.1) 27.7(21.2) 15.4(11.7) 3.4(2.6)	中華めん、砂糖、バター、ごま油	○牛乳、鶏肉、牛乳、卵、ハム	小玉すいか、かぼちゃ、○とうもろこし、トマト、もやし、きゅうり、ねぎ、しょうが、のり	しょうゆ、酢、中華だし、○食塩、食塩	牛乳	ゆでとうもろこし、牛乳	
27 火	とうもろこし御飯、モロヘイヤと卵のスープ、ハンバーグ、フロッコリー添え、蒸しかぼちゃ、果物(パイナップル末バナナ)	587.4(450.5) 22.3(16.4) 19.2(13.2) 1.8(1.5)	米、パン粉、片栗粉、砂糖、ごま、バター、ごま油	○牛乳、豚肉、牛肉、卵、牛乳	かぼちゃ、パイナップル、○バナナ、玉ねぎ、とうもろこし、モロヘイヤ、○小玉すいか、フロッコリー、バナナ、のり	ケチャップ、ソース、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳	フルーツボンチすいか、牛乳	
28 水	ごはん、味噌汁(わかめ・油揚げ)、コロッケ、トマトキャベツ添え、夕顔のそぼろあんかけ、果物(メロン)	713.4(535.7) 25.7(18.4) 23.3(16.1) 2.7(1.7)	じゃがいも、米、○パン、パン粉、小麦粉、油、○マーガリン、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏肉、豚肉、みそ、卵、○チーズ、牛肉、油揚げ、かつお節、煮干し	夕顔、メロン、キャベツ、玉ねぎ、ミニトマト、にんじん、わかめ、○ジャム、しょうが	ソース、しょうゆ、食塩、酒、こしょう	牛乳	サンドイッチ、牛乳	
29 木	ロールパン、角切り野菜のスープ、チーズオムレツ、チリコンカン、果物(オレンジ)	655.7(571.1) 28.6(22.4) 26.6(22.6) 2.8(2.4)	パン、○米、油、バター、小麦粉、砂糖	○牛乳、卵、大豆、ひき肉(牛・豚)、チーズ、牛乳、ベーコン	オレンジ、玉ねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、セロリ、パセリ、ニンニク	ケチャップ、しょうゆ、○しょうゆ、コンソメ、ソース、酒、食塩、カレー粉、○和風だし、パセリ粉、ナツメグ、こしょう	牛乳	焼おにぎり2、牛乳	
30 金	麦ごはん、味噌汁(えのき・厚揚げ)、ほっけの塩焼き、なめ茸あえ、ひじきの煮物、果物(バナナ)	438.0(371.6) 21.2(17.4) 9.3(7.5) 1.4(1.3)	米、○砂糖、麦、砂糖	○牛乳、ほっけ、○卵、厚揚げ、みそ、さつま揚げ、煮干し、ほっけ	バナナ、もやし、小松菜、こんにゃく、えのき茸、にんじん、なめ茸、ひじき	しょうゆ、酒、みりん	牛乳	プリン、麦茶	
31 土	焼きそば、味噌汁(豆腐・わかめ)、さつま芋煮、果物(バナナ)	562.4(482.1) 22.0(16.5) 14.3(12.0) 2.5(2.1)	焼きそばめん、さつまいも、砂糖、油	○牛乳、豚肉、豆腐、みそ、煮干し	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、わかめ、青のり	ソース、食塩	牛乳	クッキー、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。						