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				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			
02月	ポークカレー、キャベツと はるさめのスープ、果物 (ぶどう)	614.0(481.1) 17.9(13.1) 22.8(16.2) 2.8(2.4)	米、〇たご焼き、じゃがいも、春雨、油	〇牛乳、豚肉、ハム	ぶどう、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、しめじ、とうもろこし、ねぎ、ピーマン、ニンニク、しょうが、〇青のり	〇ソース、中華だし、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳	たご焼き、牛乳	
03火	味噌ラーメン、かぼちゃの ミルク煮、果物(メロン)	667.2(547.3) 24.3(18.0) 17.1(14.2) 3.0(2.4)	中華めん、〇米、バター、砂糖、ごま油	〇牛乳、牛乳、豚肉、みそ	かぼちゃ、メロン、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、玉ねぎ、とうもろこし、ねぎ、椎茸、ニンニク、きくらげ、しょうが	中華だし	牛乳	ゆかりわかめおにぎり、牛乳	
04水	ごはん、味噌汁(えのき・ 麩)、ほっけの塩焼き、磯 あえ添え、五目豆、果物 (バナナ)	651.2(500.9) 26.9(20.0) 22.4(15.7) 1.4(1.1)	米、〇小麦粉、〇油、〇三温糖、〇ごま、麩、砂糖	〇牛乳、ほっけ、豚肉、大豆、みそ、煮干し、ほっけ	バナナ、小松菜、もやし、えのき草、にんじん、ごぼう、れんこん、昆布、のり	しょうゆ、酒、〇食塩	牛乳	白ごまクッキー、牛乳	
05木	ねばねば丼、豚汁、果物 (なし)	424.1(359.4) 19.6(16.1) 9.5(7.7) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、麦、砂糖、油	納豆、〇ヨーグルト、卵、豚肉、豆腐、みそ、かつお節	梨、大根、めかぶ、おくら、〇バナナ、にんじん、ねぎ、こんにゃく、ごぼう、のり	しょうゆ、白だし、食塩	牛乳	フルーツヨーグルト、麦茶	
06金	ごはん、味噌汁(玉ねぎ・わか め)、タラフライ、トマトキャ ベツ添え、切干し大根のサラ ダ、果物(バナナ)	616.0(442.0) 24.6(17.0) 17.8(11.7) 2.1(1.2)	米、〇小麦粉、パン粉、 〇片栗粉、小麦粉、ご ま、油、〇白玉粉、〇砂 糖、砂糖、〇ごま油、〇 ごま、ごま油	〇牛乳、たら、〇豚肉、 みそ、竹輪、卵、煮干 し、たら	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、 ミニトマト、きゅうり、〇に ら、〇ねぎ、〇にんじん、に んじん、切干大根、わかめ	ソース、酢、〇しょう ゆ、しょうゆ、〇酢、食 塩、こしょう	牛乳	チヂミ、牛乳	
07土	豚の生姜焼き丼、味噌汁 (わかめ・とうふ)、おか かあえ、果物(バナナ)	549.9(416.7) 19.6(14.1) 21.7(15.2) 1.4(1.1)	米、麦、砂糖、油	〇牛乳、豚肉、豆腐、み そ、煮干し、かつお節	キャベツ、ほうれん草、玉ね ぎ、バナナ、もやし、ねぎ、 パセリ、しょうが、わかめ	しょうゆ、みりん	牛乳	せんべい、牛乳	
09月	三色どんぶり、味噌汁(ふ のり・豆腐)、モロヘイヤ お浸し、果物(なし)	501.0(399.4) 23.0(17.2) 18.5(12.6) 1.6(1.4)	米、麦、砂糖、油	〇牛乳、豚肉、卵、鶏 肉、豆腐、みそ、煮干 し、かつお節	梨、モロヘイヤ、もやし、玉 ねぎ、にんじん、ねぎ、の り、ふのり、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	せんべい、牛乳	
10火	ごはん、味噌汁(大根・油 揚げ)、豚レバケチャップ からめ、ほうれん草の塩ナ ムル、果物(りんご)	653.2(523.6) 26.5(21.7) 20.1(15.2) 1.6(1.3)	米、〇米、片栗粉、油、 砂糖、ごま、〇砂糖、ご ま油	〇牛乳、豚肉、豚レ バー、みそ、〇油揚げ、 かつお節、油揚げ	りんご、ほうれん草、もや し、大根、サラダ菜、ニンニ ク、しょうが	ケチャップ、〇しょう ゆ、しょうゆ、酒、食 塩、こしょう	牛乳	いなり寿司、牛乳	
11水	ハンバーガー(末ハンバーグ とパン)、角切り野菜のスー プ、杏仁フルーツ	574.6(499.7) 23.1(17.9) 22.2(18.6) 2.5(2.1)	パン、〇さつまいも、 じゃがいも、パン粉、〇 三温糖、〇バター、砂糖	〇牛乳、牛肉、豚肉、 チーズ、卵、牛乳、ペー コン、大豆	〇りんご、キャベツ、玉ね ぎ、にんじん、バナナ、りん ご、レタス、セロリ、パセリ	ソース、ケチャップ、 しょうゆ、コンソメ、食 塩、〇食塩	牛乳	りんごとさつま芋のかさね煮、牛乳	
12木	わかめごはん、芋煮、ほう れん草と菊のおひたし、野 菜ジュース	591.3(456.4) 22.1(16.2) 14.0(9.0) 2.5(2.0)	里いも、米、〇米、麦、 砂糖、〇ごま、〇砂糖	〇牛乳、牛肉、〇みそ	野菜ジュース、ほうれん草、 もやし、こんにゃく、ねぎ、 しめじ、ごぼう、菊	しょうゆ、〇みりん、酒	牛乳	おにぎり (みそ焼 き)、牛乳	
13金	麦ごはん、にら玉汁、さん まのかばやし、ミニトマト 添え、三色浸し、果物(キ ウイ末バナナ)	600.3(499.8) 22.8(17.2) 21.3(16.0) 1.5(1.1)	米、〇白玉粉、〇上新 粉、麦、片栗粉、〇砂 糖、ごま、砂糖、油、〇 片栗粉	〇牛乳、さんま、〇豆 腐、卵、みそ、かつお 節、さんま	キウイ、小松菜、ミニトマ ト、キャベツ、にら、にんじ ん、しょうが、バナナ	だし汁、しょうゆ、〇 しょうゆ、酒、みりん	牛乳	みたらし団子、牛乳	
14土	ごはん、中華スープ(わか め・青菜)、焼きビーフ ン、ふりかけ、果物(バナ ナ)	504.9(399.4) 21.0(15.6) 15.4(10.2) 3.8(3.2)	米、ビーフン、油、ごま 油	〇牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、 もやし、にんじん、チンゲン 菜、小松菜、わかめ	しょうゆ、中華だし、食 塩、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳	
17火	麦ごはん、味噌汁(なめ こ・豆腐)、肉じゃが、納 豆サラダ、果物(なし)	658.4(506.7) 23.3(17.1) 21.5(15.0) 2.0(1.6)	じゃがいも、米、〇ホッ トケーキ粉、しらたき、 麦、〇砂糖、砂糖、〇パ ター、油	〇牛乳、豚肉、豆腐、納 豆、みそ、〇チーズ、ハ ム、〇卵、煮干し、かつ お節	梨、玉ねぎ、もやし、〇かほ っちゃ、にんじん、ほうれん 草、なめこ、きゅうり、さや えんどう、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん	牛乳	かぼちゃ チーズ蒸し パン、牛乳	
18水	麦ごはん、かき玉汁(五目)、 さばのみそ煮、きゅうりの酢の 物、シューアイス(0.1歳ゼ リー)	631.9(529.9) 25.1(18.7) 20.9(17.7) 2.4(1.9)	米、〇コーンフレーク、 麦、砂糖、片栗粉	〇牛乳、さば、卵、み そ、ささかまほこ、さば	きゅうり、〇バナナ、チンゲ ン菜、玉ねぎ、にんじん、わ かめ、しょうが	だし汁、酒、酢、しょう ゆ、みりん、食塩、和風 だし	牛乳	コーンフ レーク、牛 乳	
19木	ごはん、味噌汁(キャベツ・ネ ギ)、しらすと青ねぎの卵焼き、ミ ニトマト添え、ほくほくポテトきん びら、果物(りんご)	625.8(465.6) 24.5(17.5) 19.3(13.0) 2.5(1.9)	米、〇パン、じゃがい も、油、砂糖、ごま、〇 マーガリン	〇牛乳、卵、しらす、み そ、〇チーズ、煮干し	りんご、ミニトマト、キャベ ツ、ごぼう、つきこんにゃ く、にんじん、ねぎ、ねぎ、 〇ジャム	だし汁、しょうゆ、酒、 みりん、食塩	牛乳	サンドイッ チ、牛乳	
20金	きのご飯、茶碗蒸し、魚 と生揚げの炊き合わせ、果 物(バナナ)	503.5(451.6) 27.0(22.7) 14.0(12.8) 2.0(1.6)	米、〇砂糖、砂糖	赤魚、〇ヨーグルト、卵、厚 揚げ、〇生クリーム、〇牛 乳、鶏肉、かまぼこ、油揚 げ、かつお節、〇ゼラチン、 赤魚	バナナ、にんじん、しめじ、 えのき草、〇レモン、椎茸、 さやいんげん、みつ葉、しょ うが	しょうゆ、酒、食塩、み りん	牛乳	ヨーグルト ババロア、 麦茶	
21土	麦ごはん、豚汁、おおか納 豆、果物(バナナ)	566.7(448.9) 23.4(17.5) 21.7(15.2) 1.2(1.1)	米、じゃがいも、麦	〇牛乳、納豆、豚肉、豆 腐、みそ、かつお節	バナナ、大根、にんじん、こ んにゃく、ごぼう、ねぎ	しょうゆ	牛乳	せんべい、牛乳	
24火	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、果物(バナナ)	615.6(479.4) 23.5(17.4) 21.8(15.2) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、〇ホッ トケーキ粉、麦、〇油、 麩、砂糖	〇牛乳、卵、〇豆腐、鶏 肉、みそ、〇きな粉、煮 干し	バナナ、ミニトマト、小松 菜、にんじん、ねぎ、椎茸、 青のり	酒、しょうゆ、食塩	牛乳	豆腐ドーナ ツ、牛乳	
25水	ごはん、味噌汁(豆腐・わ かめ)、鶏肉のと大根の煮 物、はるさめサラダ、果物 (ぶどう)	607.4(483.5) 27.0(22.1) 17.4(12.6) 2.3(1.9)	米、〇ホットケーキ粉、 春雨、砂糖、〇バター、 ごま油	〇牛乳、鶏肉、卵、豆 腐、みそ、〇卵、ハム、 煮干し	大根、ぶどう、にんじん、 きゅうり、わかめ、ねぎ、さ やいんげん	だし汁、しょうゆ、酢、 酒、みりん、食塩	牛乳	ホットケ ーキ、牛乳	
26木	麦ごはん、味噌汁(小松菜・ 麩)、豚肉の生姜焼き、トマト キャベツ添え、ポテトサラ ダ、果物(バナナ)	598.9(495.7) 23.6(18.0) 19.4(14.8) 1.7(1.3)	米、〇みかんゼリー、 じゃがいも、麦、マヨ ネーズ、油、麩	〇牛乳、豚肉、みそ、魚 肉ソーセージ、煮干し	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、 ミニトマト、小松菜、にんじ ん、きゅうり、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食 塩、こしょう	牛乳	鉄分みかん ゼリー、牛 乳	
27金	麦ごはん、味噌汁(えだま め)、とんかつ、トマト キャベツ添え、大根のそぼ ろ煮、果物(なし)	565.2(457.3) 25.9(20.2) 18.8(13.2) 1.5(1.3)	米、パン粉、麦、小麦 粉、油、片栗粉、砂糖	〇牛乳、豚肉、鶏肉、み そ、煮干し、豚肉	梨、大根、キャベツ、枝豆、 ミニトマト、玉ねぎ、にんじ ん、ねぎ	ソース、しょうゆ、食塩	牛乳	せんべい、牛乳	
30月	鶏照り丼、トマト添え、き のご汁、二色ひたし、果物 (バナナ)	558.6(427.7) 24.1(17.7) 17.2(11.5) 1.4(1.2)	〇じゃがいも、米、麦、 〇油、砂糖	〇牛乳、鶏肉、豆腐、み そ、油揚げ、かつお節	バナナ、キャベツ、ねぎ、ミ ニトマト、ほうれん草、なめこ、 エリンギ、ごぼう、えのき草、 にんじん、のり	しょうゆ、酒、みりん、 〇食塩	牛乳	手作りフラ イドポテ ト、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。						