

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)				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火	ごはん、みそ汁(かぶ)、肉豆腐の卵とじ、おかかあえ、果物(みかん)	599.3(497.9) 27.1(22.9) 17.4(15.4) 1.9(1.6)	米、〇米、砂糖、〇砂糖	〇牛乳、卵、豆腐、牛肉、〇納豆、みそ、煮干し、かつお節、◎牛乳	みかん、ほうれん草、かぶ、にんじん、ねぎ、しめじ、こんにゃく、もやし、かぶ、〇のり	しょうゆ、〇酢、酒、〇しょうゆ、〇食塩	牛乳	納豆巻き、牛乳	
02水	麦ごはん、みそ汁(白菜・えのき)、チーズオムレツ、トマト添え、ニラレバ炒め、果物(柿)	576.4(488.8) 23.1(19.9) 19.0(16.7) 1.6(1.4)	米、麦、片栗粉、〇砂糖、油、砂糖、バター、ごま油	〇牛乳、卵、豚レバー、チーズ、みそ、牛乳、煮干し、◎牛乳	柿、〇バナナ、白菜、ミニトマト、玉ねぎ、もやし、にら、〇りんご、〇みかん、〇キウイ、〇いちご、にんじん、えのき草、サラダ菜、〇アカー、ニンニク、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳	フルーツのゼリーがけ、牛乳	
03木	麦ごはん、納豆汁、鶏のから揚げ、トマト添え、おかひじきとじゃこの三杯酢、果物(なし)	568.7(612.8) 22.2(26.6) 18.7(23.7) 1.5(1.4)	米、〇小麦粉、〇油、〇三温糖、麦、片栗粉、〇ごま、油、砂糖	〇牛乳、鶏肉、豆腐、納豆、みそ、ちりめんじゃこ、油揚げ、煮干し、◎牛乳	梨、おかひじき、ミニトマト、大根、もやし、こんにゃく、ねぎ、にんじん、なめこ、せり、しょうが、芋がら	しょうゆ、酢、酒、〇食塩	牛乳	白ごまクッキー、牛乳	
04金	ごはん、にら玉汁、かじき天ぷら、かぼちゃ天ぷら、なめ草あえ、果物(バナナ)	614.9(514.1) 23.1(19.4) 18.6(16.2) 1.6(1.3)	米、〇さつまいも、〇砂糖、油、小麦粉、片栗粉	〇牛乳、かじき、卵、みそ、かつお節、◎牛乳、かじき	バナナ、小松菜、かぼちゃ、もやし、にら、なめ草、にんじん、ねぎ、ニンニク、しょうが	めんつゆ、食塩、〇食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳	芋ようかん、牛乳	
05土	タコライス、具だくさん味噌汁、果物(バナナ)	575.9(506.2) 25.6(22.2) 18.0(16.0) 2.1(1.8)	米、ごま油	〇牛乳、ひき肉(牛・豚)、鶏肉、みそ、チーズ、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、レタス、ミニトマト、もやし、にんじん、ニンニク	だし汁、ケチャップ、ソース、カレー粉、食塩、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳	
07月	キッズピビンバ、豆腐のとりんスープ、さつま芋のレモン煮、元気ヨーグルト	657.8(562.8) 26.0(22.6) 18.4(16.3) 2.3(1.9)	米、さつまいも、〇コーンフレーク、麦、砂糖、片栗粉、ごま、油、ごま油	〇牛乳、ソフィール 元気ヨーグルト、豆腐、卵、豚肉、鶏肉、大豆、◎牛乳	〇バナナ、ほうれん草、もやし、もずく、にんじん、玉ねぎ、レモン、ねぎ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酢、食塩、鶏ガラだし、酒、こしょう	牛乳	コーンフレーク、牛乳	
08火	ごはん、味噌汁(キャベツ・麩)、豚すき、果物(りんご)	614.0(517.9) 26.8(22.7) 19.8(17.3) 1.9(1.6)	米、〇パン、しらたき、〇砂糖、砂糖、麩、〇バター、油、〇粉糖	〇牛乳、豆腐、豚肉、〇卵、みそ、煮干し、◎牛乳	白菜、りんご、キャベツ、ねぎ、えのき草、春菊	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳	フレンチトースト、牛乳	
09水	麦ごはん、肉団子のスープ、レバーのかりん揚げ、はるさめサラダ、果物(キウイ未バナナ)	623.8(544.0) 24.2(21.9) 17.8(16.0) 1.6(1.3)	〇さつまいも、米、春雨、〇砂糖、麦、片栗粉、砂糖、油、〇バター、ごま油	〇牛乳、豚レバー、鶏肉、豆腐、ハム、〇卵、◎牛乳	キウイ、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜、椎茸、しょうが、バナナ	しょうゆ、酒、酢、みりん、鶏ガラだし、食塩	牛乳	スイートポテト、牛乳	
10木	ごはん、磯納豆、ポトフ、おかかあえ、マカロニサラダ、果物(ぶどう)	563.9(543.0) 21.7(19.8) 21.0(22.2) 1.8(1.6)	米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	〇牛乳、納豆、ウインナー、ハム、かつお節、◎牛乳	ぶどう、ほうれん草、かぶ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、とうもろこし、かぶ、のり	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳	クッキー、牛乳	
11金	くりごはん、味噌汁(豆腐・わかめ)、さけのもみじ焼き、トマト添え、ごまかけ、果物(バナナ)	593.7(500.0) 26.1(21.8) 17.6(15.5) 1.5(1.2)	米、〇砂糖、もち米、マヨネーズ、ごま	〇牛乳、鮭、豆腐、栗、みそ、煮干し、チーズ、◎牛乳、鮭	バナナ、小松菜、ミニトマト、キャベツ、〇みかん、にんじん、ねぎ、わかめ、〇アカー、パセリ、昆布	しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳	牛乳かんでん、牛乳	
12土	ごはん、味噌汁(生揚げ・わかめ)、じゃが芋のそぼろ煮、はるさめともやしのソテー、果物(バナナ)	552.3(487.3) 20.6(18.2) 15.7(14.1) 1.9(1.7)	じゃがいも、米、春雨、ごま油、砂糖	〇牛乳、ひき肉(牛・豚)、厚揚げ、みそ、かつお節、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、にんじん、もやし、とうもろこし、椎茸、わかめ	しょうゆ、酒、和風だし、食塩	牛乳	せんべい、牛乳	
15火	レバーミートスパゲティ、ごまじゃこサラダ、果物(柿)	646.0(543.5) 26.7(22.7) 16.6(14.8) 2.0(1.7)	スパゲティ、〇米、〇山いも、砂糖、小麦粉、バター、ごま、油	〇牛乳、豚レバー、豚肉、〇卵、しらす、チーズ、みそ、〇かつお節、◎牛乳	柿、キャベツ、トマト、玉ねぎ、小松菜、トマト、しめじ、にんじん、〇にんじん、〇ねぎ、ニンニク、〇青のり	ソース、しょうゆ、酢、酒、〇しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう、パセリ粉	牛乳	おやき、牛乳	
16水	ごはん、油麩の煮物、鶏のピーナッツ香ばし焼(未ピーナッツなし)、じゃこ和え、果物(柿)	609.9(517.4) 26.9(24.1) 14.8(13.7) 2.0(1.4)	じゃがいも、米、〇マカロニ、油麩、〇黒砂糖、〇砂糖、三温糖、砂糖、油、ごま油	〇牛乳、鶏肉、しらす、〇きな粉、みそ、ピーナッツ、ピーナッツ、◎牛乳	柿、玉ねぎ、もやし、ほうれん草、つきこんにゃく、にんじん、サラダ菜、さやえんどう、ねぎ、椎茸、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、和風だし	牛乳	マカロニ安倍川、牛乳	
17木	ごはん、味噌汁(小松菜・麩)、ほたてオムレツ、切干大根の煮物、果物(りんご)	601.2(501.7) 21.6(18.6) 20.6(17.3) 1.8(1.5)	米、〇ホットケーキ粉、〇砂糖、〇マーガリン、バター、油、麩、砂糖	〇牛乳、卵、ホタテ貝柱、みそ、牛乳、〇卵、竹輪、煮干し、◎牛乳	りんご、小松菜、切干大根、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳	サブシ、牛乳	
18金	チャーシュー麺、かぼちゃのミルク煮、果物(グレープフルーツ)	620.4(531.7) 24.0(21.2) 14.3(13.3) 3.5(2.9)	中華めん、〇小麦粉、〇砂糖、バター、砂糖、ごま油	〇牛乳、牛乳、豚肉、かまぼこ、〇卵、〇みそ、かつお節、◎牛乳	グレープフルーツ、かぼちゃ、もやし、ほうれん草、にんじん、とうもろこし、ねぎ	しょうゆ、中華だし、〇酢、食塩	牛乳	味噌カステラ、牛乳	
19土	芋煮会のカレーうどん、華風ひたし、チーズ、果物(なし)	514.9(500.9) 24.0(21.7) 20.5(21.5) 2.8(2.4)	うどん、里いも、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	〇牛乳、牛肉、かまぼこ、◎牛乳	梨、ほうれん草、キャベツ、ねぎ、まい茸、ごぼう	しょうゆ、みりん	牛乳	クッキー、牛乳	
21月	ゆかりご飯、味噌汁(大根・油揚げ)、ポテト入りオムレツ、トマト添え、海草サラダ、果物(りんご)	574.6(493.3) 21.5(18.5) 19.0(17.4) 2.1(1.8)	〇さつまいも、米、じゃがいも、麦、バター、ごま油、砂糖	〇牛乳、卵、牛乳、みそ、チーズ、ベーコン、油揚げ、かつお節、◎牛乳	りんご、大根、もやし、ミニトマト、ピーマン、きゅうり、にんじん、わかめ、海草サラダ	ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	ふかしいも、牛乳	
23水	ロールパン、かぼちゃのポターシュ、若鶏のプロヴァンサルソースがけ、ほうれん草ソテー、果物(ラフランス)	613.3(547.9) 26.6(23.4) 18.9(17.5) 2.3(2.0)	パン、〇米、油、バター、オリーブ油、砂糖	〇牛乳、牛乳、鶏肉、ベーコン、鶏肉、◎牛乳	西洋梨、かぼちゃ、トマト、玉ねぎ、ほうれん草、とうもろこし、レタス、トマトジュース、〇にんじん、ニンニク、しょうが、〇昆布	ケチャップ、酒、しょうゆ、〇しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、パザル粉、こしょう	牛乳	夕焼けおにぎり、牛乳	
24木	ごはん、味噌汁(じゃが・わかめ)、さんまの塩焼き、磯あえ添え、れんごんのきんぴら、果物(バナナ)	637.4(517.6) 24.6(20.2) 22.7(19.0) 1.7(1.4)	米、〇パン、じゃがいも、〇マヨネーズ、砂糖、ごま油	〇牛乳、さんま、みそ、豚肉、〇しらす、かつお節、〇チーズ、◎牛乳、さんま	バナナ、れんごん、小松菜、もやし、にんじん、つきこんにゃく、わかめ、のり、〇青のり	しょうゆ、酒	牛乳	じゃこパン、牛乳	
25金	ドライカレー、レタスのスープ、フルーツヨーグルト	664.3(558.2) 22.2(19.1) 18.2(16.1) 2.1(1.7)	米、〇米、麦、〇ごま、〇砂糖、片栗粉、小麦粉、油、砂糖	〇牛乳、豚肉、ヨーグルト、卵、〇みそ、◎牛乳	玉ねぎ、かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、レタス、バナナ、ピーマン、ピーマン、れんごん、干しぶどう、ホールトマト、わかめ、ニンニク、しょうが	〇みりん、ソース、コンソメ、鶏ガラだし、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳	おにぎり(みそ焼き)、牛乳	
26土	焼きそば、中華スープ、さつま芋煮、果物(バナナ)	554.6(522.7) 21.5(19.1) 14.3(15.7) 2.7(2.3)	焼きそばめん、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	〇牛乳、豚肉、豆腐、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、小松菜、えのき草、青のり	ソース、しょうゆ、食塩、中華だし、こしょう	牛乳	クッキー、牛乳	
28月	麦ごはん、のっぺい汁、ぶりの照り焼き、磯あえ添え、トマト添え、果物(バナナ)	555.3(476.7) 25.1(21.4) 16.8(14.8) 1.8(1.5)	米、〇たこ焼き、里いも、麦、片栗粉、砂糖	〇牛乳、ぶり、鶏肉、かつお節、◎牛乳、ぶり	バナナ、もやし、小松菜、ミニトマト、大根、ごぼう、にんじん、こんにゃく、ねぎ、ねぎ、のり、椎茸、〇青のり	しょうゆ、〇ソース、みりん、酒、食塩	牛乳	たこ焼き、牛乳	
29火	麦ごはん、豚汁、おかか納豆、かぼちゃのサラダ(ハム)、果物(みかん)	702.1(588.2) 27.7(24.0) 18.5(16.7) 1.7(1.4)	米、〇切干いも、じゃがいも、麦、マヨネーズ	〇牛乳、納豆、豚肉、豆腐、みそ、ハム、かつお節、納豆、◎牛乳	みかん、かぼちゃ、大根、玉ねぎ、こんにゃく、ごぼう、にんじん、ねぎ、きゅうり、とうもろこし	しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	干し芋、牛乳	
30水	麦ごはん、クリームシチュー、ブロッコリーのミモザサラダ、果物(キウイ未バナナ)	660.4(514.3) 25.0(19.2) 17.6(14.5) 2.5(1.8)	米、じゃがいも、麦、マヨネーズ、油	〇牛乳、鶏肉、卵、◎牛乳	玉ねぎ、キウイ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、グリーンピース、バナナ	食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳	肉まん、牛乳	
31木	マーボー丼、スープ(わかめ・玉ねぎ)、おかかあえ、果物(バナナ)	594.8(504.4) 21.6(18.7) 19.3(17.0) 2.0(1.7)	米、麦、〇砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油	〇牛乳、豆腐、豚肉、〇生クリーム、みそ、〇ゼラチン、かつお節、◎牛乳	バナナ、〇かぼちゃ、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	パンブキンプリン、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%を園でとることになります。内容は変更になる場合がございます。						