

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	行事
			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	ごはん、味噌汁（白菜・えのき）、鶏肉のごまみそ焼、キャベツとリンゴのヨーグルトサラダ、果物（いよかん）	539.5(468.5) 21.4(19.9) 16.5(15.1) 1.3(1.1)	米、○さつまいも、マヨネーズ、○砂糖、ごま、○油、砂糖、○ごま	○牛乳、鶏肉、ヨーグルト、みそ、ハム、煮干し、◎牛乳	伊予柑、キャベツ、白菜、りんご、えのき茸、きゅうり、干しぶどう	○しょうゆ、○みりん、みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	大学芋、牛乳	
03火	鮭ちらし寿司、はまぐりの潮汁、なばなとキャベツのゴマ和え、ひなまつりミルク寒天	590.6(495.5) 20.8(17.8) 17.4(15.4) 2.0(1.7)	米、○米粉、○砂糖、砂糖、○油、ごま、小花麩、○粉糖、油	○牛乳、鮭、○おから、卵、はまぐり、◎牛乳	いちご、キャベツ、○バナナ、菜花、えのき茸、三つ葉、しそ、昆布、のり	酢、酒、しょうゆ、食塩	牛乳	バナナおからドーナツ、牛乳	
04水	チャーシューメン、かぼちゃのミルク煮、果物（デコボン）	623.2(529.6) 23.8(20.9) 12.9(12.1) 3.5(2.9)	中華めん、○米、バター、砂糖、ごま油	○牛乳、牛乳、豚肉、かまぼこ、煮干し、かつお節、◎牛乳	デコボン、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、食塩	牛乳	ゆかりわかめおにぎり、牛乳	
05木	手作りきのこカレー、ひとくちチキンカツ、ブロッコリー添え、果物（バナナ）	678.2(580.1) 30.1(27.0) 22.0(19.6) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、○砂糖、麦、小麦粉、パン粉、油、砂糖	○牛乳、鶏肉、○卵、豚肉、大豆、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのき茸、トマト、しめじ、椎茸、しょうが、ニンニク	ソース、みりん、コンソメ、カレー粉、食塩	牛乳	プリン、牛乳	
06金	五分つきごはん、みそ汁（かぶ）、赤魚の揚げおろし煮、ナムル、果物（はるみ）	559.7(472.7) 24.0(20.1) 15.5(13.9) 1.9(1.5)	米、○米、片栗粉、油、砂糖、ごま、○砂糖、ごま油	○牛乳、赤魚、みそ、○油揚げ、煮干し、かつお節、赤魚、◎牛乳	はるみ、ほうれん草、かぶ、大根、もやし、にんじん、かぶ、ねぎ	しょうゆ、○しょうゆ、酢、みりん、酒	牛乳	いなり寿司、牛乳	
07土	祝いちらし寿司、味噌汁（玉ねぎ・わかめ）、チューリップチキン、ミニトマトブロッコリー添え、フルーツゼリー	538.7(439.5) 23.0(15.6) 17.7(13.7) 2.1(1.8)	米、砂糖、油、片栗粉、ごま	○牛乳、チューリップチキン、卵、えび、みそ、ホイップクリーム、油揚げ、煮干し、◎牛乳	玉ねぎ、ミニトマト、菜花、ブロッコリー、にんじん、さくらんぼ、かんぴょう、わかめ、アガー、椎茸、しょうが、ニンニク、のり	だし汁、しょうゆ、酢、白だし、酒、食塩	牛乳	せんべい、牛乳	ゆり組 感謝の会
09月	かしわ飯、茶わん蒸し、レバーのかりん揚げ、ミニマトブロッコリー添え、果物（キウイ未バナナ）	646.8(553.3) 29.7(25.8) 20.3(17.7) 2.9(2.3)	○パン、米、片栗粉、砂糖、○マーガリン、油、ごま油	○牛乳、鶏レバー、卵、鶏肉、かまぼこ、○チーズ、◎牛乳	キウイ、にんじん、ミニトマト、ブロッコリー、ごぼう、椎茸、三つ葉、○ジャム、しょうが、のり、バナナ	だし汁、だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳	サンドイッチ、牛乳	
10火	ハンバーガー(未ハンバーグとパン)、ミネストローネ	608.1(541.2) 25.2(22.2) 22.1(19.8) 2.4(2.1)	パン、○米、じゃがいも、パン粉、マカロニ、砂糖	○牛乳、牛肉、豚肉、チーズ、大豆、卵、牛乳、ベーコン、◎牛乳	玉ねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、トマト、レタス、セロリ	ソース、ケチャップ、○しょうゆ、コンソメ、食塩、○和風だし、パセリ粉	牛乳	焼おにぎり、牛乳	
11水	麦ごはん、味噌汁（小松菜・麩）、タラフライ、トマト添え、マセドアンサラダ、ジョア（マスカット）	573.0(504.0) 26.3(23.3) 16.6(15.1) 2.1(1.8)	米、○たこ焼き、じゃがいも、麦、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、麩、三温糖	○牛乳、たら、みそ、大豆、煮干し、◎牛乳、たら	ジョア（マスカット）、ミニトマト、小松菜、きゅうり、とうもろこし、ピーマン、にんじん、玉ねぎ、ニンニク、○青のり	○ソース、ソース、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	たこ焼き、牛乳	
12木	五分つきごはん、味噌汁（じゃが・わかめ）、肉豆腐の卵とじ、ほうれんそうのくるみあえ、果物（バナナ）	593.2(498.7) 24.9(21.2) 18.9(16.7) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、砂糖、○砂糖	○牛乳、卵、豆腐、牛肉、みそ、くるみ、煮干し、◎牛乳	○オレンジジュース、バナナ、ほうれん草、にんじん、○いちご、ねぎ、こんにゃく、しめじ、○桃、○キウイ、わかめ、○アガー	しょうゆ、酒	牛乳	オレンジゼリー、牛乳	
13金	五分つきごはん、味噌汁（なめこ・豆腐）、炒り鶏、きゅうりの酢の物、果物（デコボン）	561.8(475.2) 23.0(19.7) 16.1(14.4) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、○小麦粉、○片栗粉、砂糖、○白玉粉、○砂糖、○ごま油、○ごま	○牛乳、鶏肉、豆腐、○豚肉、みそ、ささかまぼこ、煮干し、◎牛乳	デコボン、きゅうり、こんにゃく、たけのこ、ごぼう、にんじん、○にら、なめこ、○ねぎ、○にんじん、わかめ、ねぎ、椎茸	酢、しょうゆ、○しょうゆ、酒、○酢、食塩、和風だし	牛乳	チヂミ、牛乳	
14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（いよかん）	549.0(501.4) 22.1(20.2) 23.4(20.8) 2.4(2.1)	パン、マーガリン、油	○牛乳、ツナ、ベーコン、チーズ、ハム、大豆、◎牛乳	伊予柑、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	ビスケット、牛乳	
16月	五分つきごはん、味噌汁（さつまいも・厚揚げ）、ポークチャップ、かぶときゅうりのサラダ、果物（清美）	604.4(502.1) 22.6(19.4) 21.1(18.6) 1.5(1.2)	米、○パン、さつまいも、小麦粉、バター、○砂糖、砂糖、○マーガリン、○バター	○牛乳、豚肉、厚揚げ、みそ、煮干し、豚肉、◎牛乳	きよみ、かぶ、玉ねぎ、きゅうり、マッシュルーム（缶）、にんじん	ケチャップ、ワイン、酢、ソース、食塩、パセリ粉	牛乳	シュガートースト、牛乳	
17火	ごはん、味噌汁（豆腐・わかめ）、鶏のから揚げ、納豆サラダ、果物（バナナ）	554.4(480.5) 25.9(23.6) 16.3(14.9) 2.0(1.7)	米、○小麦粉、片栗粉、油	○牛乳、鶏肉、豆腐、納豆、みそ、○鶏肉、ハム、煮干し、かつお節、◎牛乳	バナナ、もやし、ほうれん草、きゅうり、にんじん、わかめ、○にんじん、○ごぼう、○ねぎ、○まい茸、しょうが	しょうゆ、○しょうゆ、酒、○食塩	牛乳	ひつつみ（岩手郷土料理）、牛乳	
18水	パンズパン、白菜のクリームシチュー、海藻サラダ、果物（はっさく）	542.5(496.4) 23.1(20.8) 15.7(14.5) 2.6(2.3)	パン、○米、○砂糖、小麦粉、バター、ごま油、砂糖	○牛乳、牛乳、鶏肉、○納豆、かまぼこ、◎牛乳	白菜、はっさく、もやし、玉ねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、グリーンピース、海藻サラダ、○のり	○酢、酢、しょうゆ、○しょうゆ、コンソメ、○食塩	牛乳	納豆巻き、牛乳	
19木	お赤飯、かまぼこみつばのすまし汁、さけの柚庵焼、果物（バナナ）	693.5(580.6) 28.5(23.7) 18.4(16.2) 1.6(1.4)	もち米、○小麦粉、○油、○三温糖、○ごま	○牛乳、鮭、かまぼこ、さざげ、かつお節、◎牛乳、鮭	バナナ、菜花、かぼちゃ、えのき茸、三つ葉、ゆず果汁、ゆず、昆布	しょうゆ、酒、みりん、白だし、食塩、○食塩	牛乳	白ごまクッキー、牛乳	
21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(526.3) 23.7(20.4) 19.2(16.9) 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、◎牛乳	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	牛乳	クッキー、牛乳	
23月	わかめごはん、のっぺい汁、ツナいり卵焼き、トマト添え、果物（バナナ）	589.6(499.4) 22.5(19.4) 20.9(18.3) 1.8(1.5)	米、里いも、○ホットケーキ粉、○バター、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、卵、鶏肉、ツナ、かつお節、◎牛乳	バナナ、ミニトマト、玉ねぎ、大根、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、ねぎ、椎茸	だし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳	スコーン、牛乳	
24火	五分つきごはん、味噌汁（ふのり・豆腐）、おからのコロッケ、ミニトマト添え、おかひじきとじゃこの三杯酢、果物（清美）	605.5(511.1) 20.5(17.7) 16.7(14.9) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、○砂糖、砂糖、片栗粉	○牛乳、おから、豆腐、ひき肉（牛・豚）、みそ、ちりめんじゃこ、煮干し、◎牛乳	きよみ、○バナナ、○みかん缶、おかひじき、ミニトマト、もやし、○キウイ、玉ねぎ、○いちご、ねぎ、○アガー、ふのり、ひじき	しょうゆ、酒、みりん、酢	牛乳	フルーツのゼリーがけ、牛乳	
25水	ごはん、豆腐のとろりんスープ、さばの甘味噌蒸し焼き、トマト添え、果物（あまなつかん）	643.6(537.6) 25.8(21.5) 21.9(18.7) 2.2(1.8)	米、○小麦粉、○オリーブ油、片栗粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、さば、豆腐、○チーズ、○チーズ、みそ、◎牛乳、さば	甘なつかん、キャベツ、もずく、ミニトマト、えのき茸、ねぎ、にんじん	みりん、食塩、○食塩、酒、鶏ガラだし、○ドライイースト、こしょう	牛乳	チーズフォカッチャ、牛乳	
26木	牛丼、味噌汁（小松菜・麩）、にんじんしりしり、果物（バナナ）	558.2(483.2) 24.9(21.7) 15.6(14.1) 2.2(1.8)	米、砂糖、麩	○牛乳、○ソファール 元気ヨーグルト、牛肉、みそ、ツナ、卵、かつお節、煮干し、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、小松菜、ごぼう、ねぎ、椎茸	しょうゆ、みりん、和風だし、食塩、こしょう	牛乳	元気ヨーグルト、牛乳	
27金	三色どんぶり、味噌汁（もずく・ねぎ）、磯あえ、果物（清美）	569.3(481.2) 22.9(19.6) 18.1(16.0) 1.5(1.3)	○さつまいも、米、麦、砂糖、油	○牛乳、卵、豚肉、鶏肉、みそ、煮干し、◎牛乳	きよみ、ほうれん草、もやし、もずく、玉ねぎ、ねぎ、のり、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	ふかしいも、牛乳	
28土	タコライス、貝だくさん味噌汁、果物（バナナ）	624.4(526.3) 27.3(23.2) 18.8(16.6) 2.3(1.9)	米、ごま油	○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	
30月	ごはん、角切り野菜のスープ、スクランブルエッグ、はるさめサラダ、果物（バナナ）	641.4(538.6) 21.6(18.4) 21.8(18.9) 2.2(1.8)	米、○コーンフレーク、春雨、バター、砂糖、油、ごま油	○牛乳、卵、ベーコン、ハム、大豆、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、○バナナ、キャベツ、にんじん、ほうれん草、グリーンピース、セロリ、パセリ	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳	コーンフレーク、牛乳	
31火	五分つきごはん、ワントンスープ、磯納豆、じゃこ和え、果物（あまなつかん）	586.6(549.7) 21.3(21.0) 18.6(19.4) 1.9(1.6)	米、○切干いも、ワントンの皮、ごま油	○牛乳、納豆、豚肉、しらす、◎牛乳	甘なつかん、もやし、ほうれん草、ねぎ、にんじん、小松菜、椎茸、のり	しょうゆ、中華だし、食塩、こしょう	牛乳	干し芋、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。						