

| 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 | | | |
| 01 水 | パンズパン、チキンとコーンのチャウダー、かぶときゅうりのサラダ、果物(キウイ未バナナ) | 549.1(496.3) 22.7(20.2) 20.8(18.6) 2.5(2.3) | じゃがいも、パン、マカロニ、小麦粉、バター、砂糖 | ○牛乳、牛乳、鶏肉、ベーコン、◎牛乳 | キウイ、かぶ、玉ねぎ、きゅうり、とうもろこし、ブロッコリー、しめじ、にんじん、バナナ | 酢、食塩、コンソメ、こしょう | 牛乳 | せんべい、牛乳 | |
| 02 木 | ごはん、すまし汁(小松菜・えのき)、さわらのみそ照り焼き(0.1歳)、菜の花添え、マカロニサラダ、果物(バナナ) | 551.5(451.3) 23.3(20.2) 16.2(12.6) 2.0(1.6) | ○新じゃが、米、マカロニ、マヨネーズ、砂糖 | ○牛乳、さわら、ハム、みそ、かつお節、◎牛乳、鮭 | バナナ、菜花、きゅうり、小松菜、えのき、にんじん、とうもろこし、しょうが | 酒、しょうゆ、みりん、食塩、白だし、○食塩、こしょう | 牛乳 | 新じゃが、かき、牛乳 | |
| 03 金 | 麦ごはん、味噌汁(なめこ・豆腐)、とんかつ、トマトキャベツ添え、大根のそぼろ煮、果物(せとか) | 668.6(572.1) 26.6(23.2) 22.7(20.2) 1.8(1.5) | 米、○ホットケーキ粉、パン粉、小麦粉、油、片栗粉、○砂糖、砂糖、○バター | ○牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉、みそ、○卵、○チーズ、煮干し、豚肉、◎牛乳 | 大根、せとか、キャベツ、ミニトマト、○かぼちゃ、なめこ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、ねぎ | ソース、しょうゆ、食塩 | 牛乳 | かぼちゃ、蒸しパン、牛乳 | |
| 04 土 | お好み焼き、さつま芋のレモン煮、果物(りんご) | 598.2(505.4) 20.7(17.8) 21.4(18.6) 2.0(1.6) | さつまいも、小麦粉、片栗粉、砂糖 | ○牛乳、豚肉、卵、豚肉、かつお節、◎牛乳 | キャベツ、りんご、ねぎ、レモン、青のり | ソース、しょうゆ、和風だし、食塩 | 牛乳 | せんべい、牛乳 | |
| 06 月 | チャーシューメン、かぼちゃのミルク煮、果物(いちご) | 638.0(542.4) 24.2(21.3) 13.1(12.2) 3.5(2.9) | 中華めん、○米、○さつまいも、バター、砂糖、ごま油、○ごま | ○牛乳、牛乳、豚肉、かまぼこ、煮干し、かつお節、◎牛乳 | いちご、かぼちゃ、もやし、ほうれん草、とうもろこし、ねぎ、にんじん | しょうゆ、○酒、中華だし、食塩、○食塩 | 牛乳 | さつまいもご飯、牛乳 | |
| 07 火 | ごはん、鶏のから揚げ、厚焼き卵、五目豆、トマト添え、ブロッコリー添え、ショア | 598.0(530.5) 26.7(24.8) 18.4(16.6) 2.0(1.3) | 米、砂糖、片栗粉、油、ごま | ○牛乳、卵、鶏肉、豚肉、大豆、○練乳、◎牛乳 | ○いちご、ミニトマト、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、梅干、れんこん、昆布、しょうが | だし汁、しょうゆ、酒、食塩 | 牛乳 | いちごのミルクかけ、牛乳 | お楽しみランチ |
| 08 水 | 麦ごはん、にら玉汁、カレーとがんもの炊き合わせ、三つ葉とかまぼこのり、果物(バナナ) | 635.8(536.8) 28.3(23.8) 20.1(17.8) 2.5(2.0) | 米、○米粉、小麦、○オリーブ油、○砂糖、砂糖 | ○牛乳、かかれい、○卵、卵、がんもどき、かまぼこ、みそ、○チーズ、○ベーコン、かつお節、◎牛乳、かかれい | バナナ、三つ葉、小松菜、にんじん、にら、○玉ねぎ、○ブロッコリー、○にんじん、さやいんげん、しょうが、のり | しょうゆ、酢、酒、○食塩、みりん | 牛乳 | 米粉のケーキ、牛乳 | |
| 09 木 | キッズピビンバ、レタスのスープ、杏仁フルーツ | 602.4(495.5) 25.7(21.4) 22.3(19.2) 2.4(1.9) | 米、○パン、小麦、○マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま、油、ごま油 | ○牛乳、卵、豚肉、鶏肉、○しらす、○チーズ、◎牛乳 | ほうれん草、もやし、レタス、バナナ、みかん、玉ねぎ、いちご、にんじん、わかめ、ニンニク、しょうが、○青のり | しょうゆ、酢、食塩、鶏ガラだし、酒、こしょう | 牛乳 | じゃこパン、牛乳 | |
| 10 金 | 麦ごはん、豚汁、おかか納豆、ポテトサラダ、果物(いちご) | 604.6(517.9) 26.2(22.6) 19.0(16.9) 2.1(1.8) | じゃがいも、米、○たご焼き、小麦、マヨネーズ | ○牛乳、納豆、豚肉、豆腐、みそ、ハム、かつお節、◎牛乳 | いちご、大根、にんじん、こんにゃく、ごぼう、きゅうり、ねぎ、○青のり | ○ソース、しょうゆ、酢、食塩、こしょう | 牛乳 | たご焼き、牛乳 | |
| 13 月 | ポークカレー、蒸し鶏とレタスのサラダ、果物(バナナ) | 664.4(558.4) 24.0(20.5) 24.4(21.0) 1.9(1.6) | 米、じゃがいも、○砂糖、小麦、油、砂糖 | ○牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、◎牛乳 | バナナ、玉ねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、とうもろこし、○みかん、○アガー、ねぎ、ニンニク、しょうが | 酢、食塩、酒、こしょう | 牛乳 | 牛乳かんてん、牛乳 | |
| 14 火 | ごはん、味噌汁(大根・えのき)、さばとごぼうの竜田揚げ(0.1歳)、干草おひたし、果物(バナナ) | 663.1(467.4) 24.8(18.6) 23.2(12.4) 2.1(1.7) | 米、○米、○山いも、油、片栗粉、砂糖、ごま | ○牛乳、さば、○卵、みそ、油揚げ、煮干し、○かつお節、◎牛乳、たら | バナナ、大根、小松菜、ごぼう、つきこんにゃく、にんじん、えのき、にんじん、○ねぎ、しょうが、○青のり | しょうゆ、酢、○しょうゆ、酒 | 牛乳 | おやき、牛乳 | |
| 15 水 | ごはん、味噌汁(わかめ・豆腐)、炒り鶏、冷伴三絲、果物(バナナ) | 666.4(559.9) 23.1(19.8) 20.4(17.9) 1.7(1.4) | 米、じゃがいも、○小麦粉、春雨、○油、○三温糖、○ごま、砂糖、ごま油 | ○牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、ハム、卵、煮干し、◎牛乳 | バナナ、きゅうり、にんじん、こんにゃく、ごぼう、たけのこ、わかめ、椎茸 | しょうゆ、酢、酒、○食塩 | 牛乳 | 白ごまクッキー、牛乳 | |
| 16 木 | パンズパン、ハヤシシチュー、マセドアンサラダ、果物(あまなつかん) | 601.6(534.6) 23.0(20.6) 20.7(18.5) 2.3(2.0) | パン、じゃがいも、○米、マヨネーズ、○砂糖、三温糖、油 | ○牛乳、牛肉、○油揚げ、大豆、生クリーム、◎牛乳 | 甘なつかん、玉ねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、とうもろこし、しめじ、ピーマン、グリーンピース、ニンニク | ハヤシシルウ、ケチャップ、デミグラスソース、酢、○しょうゆ、しょうゆ、食塩、こしょう | 牛乳 | いなり寿司、牛乳 | |
| 17 金 | 五分つきごはん、ニラ玉汁(醤油)、鶏のごま香ばし焼、ひじきとキャベツのサラダ、果物(パイナップル未バナナ) | 603.2(503.6) 25.4(22.3) 24.2(19.1) 1.9(1.3) | 米、マヨネーズ、○砂糖、ごま、ごま、砂糖 | ○牛乳、鶏肉、○生クリーム、卵、ツナ、みそ、○ゼラチン、かつお節、◎牛乳 | パイナップル、○かぼちゃ、キャベツ、玉ねぎ、とうもろこし、にら、サラダ菜、ねぎ、ひじき、しょうが、バナナ | しょうゆ、みりん、酒、食塩、こしょう | 牛乳 | パンプキンプリン、牛乳 | |
| 18 土 | ごはん、味噌汁(わかめ・えのき)、じゃが芋のそぼろ煮、磯あえ、果物(バナナ) | 506.7(484.4) 20.7(18.5) 13.1(14.7) 1.6(1.4) | じゃがいも、米、砂糖 | ○牛乳、ひき肉(牛・豚)、ささかまぼこ、みそ、かつお節、◎牛乳 | バナナ、玉ねぎ、小松菜、もやし、にんじん、えのき、椎茸、のり、わかめ | しょうゆ、酒、和風だし | 牛乳 | クッキー、牛乳 | |
| 20 月 | ねばねば丼、みそ汁(はくさい・えのき)、レバーのかりん揚げ、果物(バナナ) | 574.1(492.8) 26.0(23.2) 15.5(14.1) 1.6(1.4) | 米、小麦、片栗粉、砂糖、油 | ○牛乳、鶏レバー、納豆、卵、みそ、煮干し、かつお節、◎牛乳 | バナナ、○バナナ、白菜、おくら、めかぶ、○りんご、えのき、のり、しょうが | しょうゆ、酒、白だし、みりん、食塩 | 牛乳 | フルーツポンチ、牛乳 | |
| 21 火 | ごはん、味噌汁(玉ねぎ・わかめ)、さけの塩焼き、磯あえ添え、うの花のしっとり煮、果物(せとか) | 573.5(477.1) 24.8(20.8) 16.4(14.5) 1.6(1.3) | 米、○小麦粉、○黒砂糖、○油、砂糖、油 | ○牛乳、鮭、おから、○卵、みそ、煮干し、◎牛乳、鮭 | せとか、小松菜、玉ねぎ、大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、わかめ、のり、椎茸 | しょうゆ、食塩、だし汁 | 牛乳 | 沖縄名物サターアングギー、牛乳 | |
| 22 水 | うごぎの切り和えごはん、味噌汁(キャベツ・ネギ)、豆腐ハンバーグ、ミニトマトブロッコリー添え、グリーンポテト、果物(バナナ) | 581.3(502.5) 24.0(21.0) 15.7(14.2) 1.5(1.3) | 米、じゃがいも、パン粉、ごま | ○牛乳、○ソフール 元気ヨーグルト、ひき肉(牛・豚)、豆腐、みそ、卵、煮干し、◎牛乳 | バナナ、ミニトマト、玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、ねぎ、うごぎ、青のり | ケチャップ、酒、みりん、ソース、コンソメ、食塩、ナツメグ、こしょう | 牛乳 | 元気ヨーグルト、牛乳 | |
| 23 木 | ごはん、味噌汁(小松菜・麩)、チーズオムレツ、チリコンカン、ブロッコリー添え、果物(デコボン) | 648.1(544.3) 26.6(22.6) 20.3(17.7) 2.1(1.7) | 米、○米、油、麩、バター、小麦粉、砂糖 | ○牛乳、卵、大豆、ひき肉(牛・豚)、チーズ、みそ、牛乳、かつお節、◎牛乳 | デコボン、玉ねぎ、トマト、ブロッコリー、小松菜、にんじん、ニンニク | ケチャップ、ソース、酒、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、食塩、パセリ粉、ナツメグ、こしょう | 牛乳 | ゆかりわかめおにぎり、牛乳 | |
| 24 金 | パンズパン、パプリカとにんじんのポタージュ、白身魚のマリネ、果物(キウイ未バナナ) | 587.9(562.4) 23.0(20.7) 19.6(17.8) 1.6(1.4) | パン、○小麦粉、○黒糖、砂糖、油、米粉、バター、○ごま | ○牛乳、たら、牛乳、生クリーム、○卵、◎牛乳、たら | キウイ、ピーマン、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、ピーマン、ニンニク、バナナ | 酢、食塩、○しょうゆ、こしょう | 牛乳 | がんづき、牛乳 | |
| 25 土 | カリパタチキン丼、トマト添え、キャベツとはるさめのスープ、チーズ、果物(バナナ) | 590.8(525.6) 27.5(26.3) 17.5(16.9) 2.3(1.9) | 米、春雨、バター、砂糖 | ○牛乳、鶏肉、ハム、◎牛乳 | バナナ、ミニトマト、キャベツ、レタス、ねぎ、ニンニク | しょうゆ、酒、みりん、中華だし、食塩、パセリ粉 | 牛乳 | せんべい、牛乳 | |
| 27 月 | 五分つきごはん、味噌汁(じゃが芋・厚揚げ)、凍り豆腐とひき肉の煮物、塩ゆでそら豆、果物(バナナ) | 642.7(540.9) 28.3(23.9) 17.7(15.7) 1.9(1.6) | 米、じゃがいも、○白玉粉、○上新粉、○砂糖、片栗粉、○片栗粉、砂糖 | ○牛乳、ひき肉、○豆腐、厚揚げ、凍り豆腐、みそ、煮干し、◎牛乳 | バナナ、そら豆、小松菜、にんじん、きくらげ、椎茸 | だし汁、○みりん、しょうゆ、○しょうゆ、みりん、食塩 | 牛乳 | みたらし団子、牛乳 | |
| 28 火 | たけのご飯、若竹汁、真珠蒸し、トマトキャベツ添え、果物(いちご) | 657.8(535.6) 27.2(22.5) 20.4(17.5) 2.6(2.0) | 米、○パン、もち米、○マヨネーズ、○マーガリン、片栗粉、パン粉、ごま油 | ○牛乳、ひき肉、○卵、鶏肉、豆腐、油揚げ、かつお節、卵、牛乳、◎牛乳 | いちご、たけのこ、キャベツ、ミニトマト、玉ねぎ、こんにゃく、さやえんどう、○ジャム、わかめ、椎茸、しょうが | だし汁、しょうゆ、酒、食塩 | 牛乳 | サンドイッチ、牛乳 | |
| 30 木 | ごはん、みそ汁(かぶ)、ポテト入りオムレツ、トマト添え、納豆サラダ、果物(サンフルーツ) | 620.8(524.3) 25.8(22.0) 20.9(18.2) 2.2(1.8) | 米、○コーンフレーク、じゃがいも、バター | ○牛乳、卵、納豆、牛乳、みそ、ハム、チーズ、ベーコン、煮干し、かつお節、◎牛乳 | サンフルーツ、もやし、かぶ、○バナナ、ほうれん草、ミニトマト、ピーマン、きゅうり、にんじん、かぶ | ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう | 牛乳 | コーンフレーク、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、0~2歳児(3歳未満児)では1日の栄養量の50%を、内容は変更になる場合がございます。 | | | | | | |