

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 金	チャーシューメン、かぼちゃのミルク煮、 ショア（マスカット）	665.3(573.7) 29.2(26.1) 17.8(16.0) 4.5(3.7)	中華めん、○小麦粉、 ○オリーブ油、バター、 砂糖、○砂糖、ごま油	○牛乳、牛乳、豚肉、 かまぼこ、○チーズ、 ○ウインナー、煮干し、 かつお節、◎牛乳	ショア（マスカット）、かぼちゃ、 もやし、ほうれん草、とうもろこし、 ○玉ねぎ、ねぎ、にんじん、 ○ピーマン、 ○とうもろこし、 ○ニンニク	○ケチャップ、しょうゆ、 中華だし、食塩、 ○食塩、○しょうゆ、 ○パセリ粉、○パセリ粉、 ○こしょう	牛乳	手作りピザ、牛乳		
02 土	焼きうどん、肉団子の スープ、果物（バナナ）	537.7(440.1) 23.9(20.1) 19.2(16.8) 2.6(2.1)	うどん、片栗粉、油	○牛乳、鶏肉、豚肉、 豚肉、豆腐、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、 チンゲン菜、にんじん、 椎茸、しょうが、 青のり	しょうゆ、酒、みりん、 中華だし、食塩、 和風だし	牛乳	せんべい、牛乳		
07 木	レバーミートスパゲティ、 わかめスープ、果物（バナナ）	551.6(486.7) 22.9(20.0) 15.0(13.5) 2.2(1.9)	スパゲティ、小麦粉、 バター、砂糖、油	○牛乳、豚レバー、 豚肉、チーズ、みそ、◎牛乳	玉ねぎ、バナナ、 トマト、しめじ、 にんじん、わかめ、 ニンニク	ソース、コンソメ、 酒、食塩、 こしょう、 パセリ粉	牛乳	せんべい、牛乳		
08 金	マーボー丼、ニラ玉汁 （醤油）、果物（オレンジ）	611.0(516.2) 23.1(19.7) 22.5(19.5) 1.7(1.4)	○さつまいも、米、 ○ごま、○小麦粉、 ○砂糖、○油、 片栗粉、砂糖、 ごま油	○牛乳、豆腐、 豚肉、鶏肉、卵、 みそ、かつお節、◎牛乳	オレンジ、にんじん、 玉ねぎ、ねぎ、 にら、ニンニク、 しょうが、 ねぎ、椎茸	しょうゆ、酒、食塩	牛乳	さつま芋のごま団子、牛乳		
09 土	サンドイッチ、野菜 スープ、ラタトゥイユ チキン、果物（バナナ）	540.4(503.3) 23.7(22.3) 21.9(19.8) 2.5(2.3)	パン、マーガリン、 油、砂糖	○牛乳、鶏肉、 ベーコン、ツナ、 チーズ、ハム、 みそ、◎牛乳	バナナ、ホールトマト、 きゅうり、なす、 ズッキーニ、 玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、 えのき草、 ピーマン、 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		
11 月	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、 アップルシャーベット	631.3(542.6) 26.6(24.2) 18.6(16.8) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、 小麦粉、パン粉、 油、砂糖	○牛乳、シャレット、 鶏肉、豚肉、 大豆、○練乳、◎牛乳	○いちご、玉ねぎ、 ブロッコリー、 にんじん、えのき草、 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	いちごのミルクかけ、牛乳		
12 火	五目おこわ、かまぼこ とみつばのすまし汁、 揚げだし豆腐、 果物（バナナ）	620.4(534.9) 23.5(20.4) 17.8(15.8) 2.5(2.2)	もち米、片栗粉、 油、しらたき	○牛乳、豆腐、 鶏肉、かまぼこ、 かつお節、 油揚げ、◎牛乳	バナナ、大根、 かぼちゃ、なす、 えのき草、 にんじん、 ごぼう、 三つ葉、 ねぎ、 昆布、 椎茸	だし汁、 しょうゆ、 みりん、酒、 食塩	牛乳	せんべい、牛乳		
13 水	五分つきごはん、 かき玉汁（五目）、 さばのみそ煮、 きゅうりの酢の物、 果物（キウイ未バナナ）	633.8(551.3) 26.4(22.5) 19.0(16.8) 2.1(1.7)	米、○米、 砂糖、片栗粉	○牛乳、さば、 卵、みそ、 ささかまぼこ、 ◎牛乳、さば	キウイ、きゅうり、 チンゲン菜、 玉ねぎ、 にんじん、 わかめ、 ○昆布、 ○のり、 しょうが、 わかめ、 バナナ	だし汁、 酒、酢、 みりん、 しょうゆ、 食塩、 和風だし	牛乳	おにぎり（昆布）、牛乳		
14 木	しらすゆかりごはん、 味噌汁（ふのり・ 凍り豆腐）、 ツナいり卵焼き、 冷汁、果物（さくらんぼ）	653.1(551.1) 23.0(19.7) 27.2(23.3) 1.6(1.3)	米、○米粉、 ○バター、 ○三温糖、 砂糖、油	○牛乳、卵、 ツナ、みそ、 ○きな粉、 しらす、凍り豆腐、 煮干し、◎牛乳	小松菜、 さくらんぼ、 玉ねぎ、 にんじん、 しめじ、 つきこんにゃく、 ねぎ、 ふのり、 椎茸	だし汁、 みりん、 だし汁、 しょうゆ、 酒、 ○食塩、 食塩	牛乳	米粉ときな粉のさくさくクッキー、牛乳		
15 金	パンズパン、かぼちゃの ポタージュ、 若鶏のプロヴァンサル ソースかけ、 ほうれん草ソテー、 果物（バナナ）	604.9(536.0) 27.3(23.8) 17.5(15.9) 2.6(2.3)	パン、もち米、 ○米、○砂糖、 バター、 オリーブ油、 油、砂糖、 ごま油	○牛乳、牛乳、 鶏肉、○豚肉、 ベーコン、 ベーコン、 鶏肉、◎牛乳	バナナ、 かぼちゃ、 トマト、 玉ねぎ、 ほうれん草、 ○にんじん、 とうもろこし、 ○たけのこ、 レタス、 トマトジュース、 ニンニク、 しょうが、 ○椎茸	ケチャップ、 酒、しょうゆ、 ○みりん、 ○しょうゆ、 みりん、 食塩、 コンソメ、 ○食塩、 パセリ粉、 こしょう	牛乳	中華おこわ、牛乳		
16 土	ごはん、豚汁、 おなか納豆、 ナムル、 果物（バナナ）	547.1(483.1) 25.4(22.0) 16.1(14.5) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、 ごま油、 砂糖	○牛乳、納豆、 豚肉、豆腐、 みそ、 かつお節、◎牛乳	バナナ、 大根、 にんじん、 もやし、 ほうれん草、 こんにゃく、 ごぼう、 ねぎ	しょうゆ、 酢	牛乳	せんべい、牛乳		
18 月	三色どんぶり、 味噌汁（じゃがいも・ 厚揚げ）、 磯あえ添え、 果物（パイナップル未 バナナ）	599.6(520.9) 26.1(22.2) 22.2(19.0) 1.9(1.5)	○じゃがいも、 米、じゃがいも、 小麦粉、 片栗粉、 砂糖、 油、油	○牛乳、卵、 豚肉、鶏肉、 ○豆乳、 厚揚げ、みそ、 ○チーズ、 煮干し、 ○かつお節、◎牛乳	パイナップル、 もやし、 ほうれん草、 玉ねぎ、 のり、 ○青のり、 しょうが、 バナナ	しょうゆ、 ○ソース、 みりん、 ○食塩、 食塩、 ○こしょう	牛乳	じゃがまるくん、牛乳		
19 火	麦ごはん（ ごましお）、 野菜スープ、 ポークピカタ トマトソース添え、 温野菜サラダ、 果物（オレンジ）	550.8(474.2) 21.5(19.1) 17.5(16.0) 1.5(1.3)	米、小麦粉、 砂糖、 小麦粉、 砂糖	○牛乳、豚肉、 卵、豚肉、◎牛乳	オレンジ、 バナナ、 にんじん、 ○みかん缶、 グリーンアスパラ、 キャベツ、 れんこん、 かぼちゃ、 玉ねぎ、 もやし、 ホールトマト、 ○キウイ、 えのき草、 いちご、 トマト、 ○アガリ、 ニンニク	ソース、 ケチャップ、 コンソメ、 食塩、 酒、 しょうゆ、 パセリ粉、 こしょう	牛乳	フルーツのゼリーがけ、牛乳		
20 水	ごはん、 油麩の煮物（ 9割）、 さけの塩焼き、 キャベツのゆかりあえ、 果物（バナナ）	611.2(512.2) 27.9(23.2) 15.3(13.7) 1.9(1.6)	米、○パン、 じゃがいも、 油麩、 ○砂糖、 三温糖、 ごま油、 ○バター、 油、 ○粉糖	○牛乳、 鮭、○卵、◎牛乳、 鮭	バナナ、 キャベツ、 玉ねぎ、 つきこんにゃく、 にんじん、 きゅうり、 さやえんどう、 椎茸、 しょうが	しょうゆ、 酒、 みりん、 食塩、 和風だし	牛乳	フレンチトースト、牛乳		
21 木	ごはん、 中華風卵スープ、 タラフライ、 アスパラサラダ、 トマト添え、 キウイ未バナナ	564.6(496.6) 22.9(19.5) 18.4(16.3) 1.7(1.4)	米、○マカロニ、 パン粉、 油、 ○黒砂糖、 マヨネーズ、 小麦粉、 ○砂糖	○牛乳、 たら、卵、 ○きな粉、 ハム、◎牛乳、 たら	キウイ、 ミニトマト、 にんじん、 グリーンアスパラ、 チンゲン菜、 とうもろこし、 えのき草、 ねぎ、 バナナ	ソース、 しょうゆ、 鶏ガラだし、 食塩、 こしょう	牛乳	マカロニ安倍川、牛乳		
22 金	ねばねば丼、 味噌汁（ じゃが・ 玉ねぎ）、 レバーの かりん揚げ、 果物（いちご）	608.6(517.9) 27.4(24.3) 15.7(14.3) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、 ○コーンフレーク、 小麦粉、 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	いちご、 玉ねぎ、 ○バナナ、 おくら、 めかぶ、 のり、 しょうが	しょうゆ、 酒、 白だし、 みりん、 食塩	牛乳	コーンフレーク、牛乳		
23 土	おにぎり（ さけ）、 ワントン スープ、 チヂミ、 果物（バナナ）	552.7(472.8) 20.8(18.1) 20.4(17.8) 1.9(1.6)	米、小麦粉、 ワントンの皮、 片栗粉、 ごま油、 白玉粉、 砂糖、 ごま	○牛乳、 豚肉、 豚肉、鮭、 ◎牛乳	バナナ、 もやし、 にんじん、 小松菜、 ねぎ、 にら、 椎茸、 のり	しょうゆ、 中華だし、 酢、 食塩、 こしょう	牛乳	せんべい、牛乳		
25 月	ごはん、 味噌汁（ なめこ・ 豆腐）、 かじきの ケチャップ煮、 きゅうりの 華風サラダ、 果物（バナナ）	633.3(530.4) 25.5(21.3) 19.2(16.7) 1.3(1.1)	米、○白玉粉、 ○上新粉、 油、 春雨、 片栗粉、 ○砂糖、 砂糖、 ごま油	○牛乳、 かじき、 豆腐、 豆腐、 みそ、 ハム、 ○きな粉、 煮干し、 ◎牛乳、 かじき	バナナ、 キャベツ、 きゅうり、 もやし、 なめこ、 にんじん、 ねぎ	ケチャップ、 酢、 しょうゆ、 ソース、 食塩、 ○食塩	牛乳	きなこ団子、牛乳		
26 火	ごはん、 味噌汁（ キャベツ・ えのき）、 コンビーフオムレツ、 納豆サ ラダ、 果物（オレンジ）	587.7(496.9) 24.9(21.2) 19.2(16.8) 1.9(1.6)	米、○小麦粉、 ○砂糖、 ○油、 砂糖	○牛乳、 卵、 納豆、 ○卵、 みそ、 ハム、 コンビーフ、 煮干し、 かつお節、 ◎牛乳	オレンジ、 もやし、 キャベツ、 トマト、 ほうれん草、 玉ねぎ、 えのき草、 ピーマン、 セロリ、 エリンギ、 きゅうり、 にんじん	ケチャップ、 しょうゆ、 食塩、 こしょう	牛乳	たまご蒸しパン、牛乳		
27 水	ハンバーガー（ 未ハンバーグと パン）、 角切り野菜の スープ、 杏仁フ ルーツ	620.2(548.3) 24.8(21.9) 22.8(20.0) 2.4(2.1)	パン、○米、 パン粉、 砂糖	○牛乳、 牛肉、 豚肉、 チーズ、 卵、 牛乳、 ベーコン、 大豆、 ◎牛乳	キャベツ、 玉ねぎ、 みかん缶、 にんじん、 バナナ、 いちご、 レタス、 セロリ、 ○にんじん、 ○昆布、 パセリ	ソース、 ケチャップ、 しょうゆ、 コンソメ、 食塩	牛乳	夕焼けおにぎり、牛乳		
28 木	さんまの かばやき 丼（未かじき）、 キャベツ添え、 孟宗汁、 果物（いちご）	635.6(489.6) 25.6(21.9) 23.2(15.4) 1.4(1.1)	○さつまいも、 米、 片栗粉、 砂糖、 ごま、 油	○牛乳、 さんま、 豚肉、 厚揚げ、 みそ、 かつお節、 ◎牛乳、 かじき	いちご、 キャベツ、 たけのこ、 しょうが	しょうゆ、 酒、 みりん	牛乳	ふかしいも、牛乳		
29 金	細たけ ご飯、 味噌汁（ 小松菜・ 麩）、 松風焼き、 フライド パン キン添え、 トマト添え、 果物（メロン）	599.7(508.3) 23.0(19.8) 18.1(16.0) 1.8(1.5)	米、○じゃがいも、 ○片栗粉、 ○砂糖、 パン粉、 油、 ごま、 麩、 ○油、 砂糖、 片栗粉	○牛乳、 鶏肉、 卵、みそ、 油揚げ、 煮干し、 ◎牛乳	メロン、 ミニトマト、 玉ねぎ、 かぼちゃ、 細たけ、 小松菜、 こんにゃく、 さやえんどう、 ○のり	だし汁、 酒、 しょうゆ、 ○酒、 ○しょうゆ、 みりん、 食塩	牛乳	いももち、牛乳		
30 土	そうめん、 肉団子の 甘酢煮、 モロヘイヤお浸し、 果物（バナナ）	563.5(474.7) 22.6(19.0) 20.1(17.6) 3.8(3.1)	そうめん、 砂糖、 片栗粉、 油	○牛乳、 豚肉、 豆腐、 かつお節、 ◎牛乳	バナナ、 モロヘイヤ、 ねぎ、 にんじん、 のり	だし汁、 中華スープ、 しょうゆ、 酢、 みりん、 酒、 食塩、 こしょう	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。							