

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、○バジル粉、○ 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 ティー、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)	スパゲティー、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 茸、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、麦、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ccoli、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	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、えのき茸、 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、○だけのこ、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、バジル 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、 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、麦、○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、麦、ドレッシング、 ○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 き茸、○いちご、トマト、○アガー、 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、えのき茸、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、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	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 ンタンスープ、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、ワンタンの 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、えのき茸、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。							