

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	ひじきごはん、味噌汁(ほうれん草・凍り豆腐)、かじきのから揚げ、トマト添え、コールスロー、果物(バナナ)	556.3(470.2) 22.0(18.6) 16.8(14.8) 2.1(1.7)	米、麦、油、片栗粉、砂糖、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、かじき、みそ、油揚げ、高野豆腐、煮干し、◎牛乳、かじき	バナナ、キャベツ、ミニトマト、◎みかん缶、きゅうり、ほうれん草、にんじん、◎バナナ、玉ねぎ、◎さくらんぼ、とうもろこし、レモン果汁、ひじき、しょうが	しょうゆ、酒、酢、食塩、マスタード、こしょう	牛乳	杏仁フルーツ、牛乳		
02 木	パンズパン、角切り野菜のスープ、チーズオムレツ、チリコンカン、果物(オレンジ)	666.1(584.8) 28.6(25.0) 25.2(22.0) 3.0(2.6)	パン、◎米、◎ごま、◎砂糖、油、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、ベーコン、◎牛乳	オレンジ、玉ねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、セロリ、パセリ、ニンニク	ケチャップ、◎みりん、しょうゆ、コンソメ、ソース、酒、食塩、カレー粉、パセリ粉、ナツメグ、こしょう	牛乳	おにぎり(みそ焼き)、牛乳		
03 金	焼きそば、ベイクドじゃが、オレンジジュース	649.6(556.9) 21.9(19.0) 15.7(14.1) 2.2(1.8)	焼きそばめん、じゃがいも、◎米、油、◎ごま油	◎牛乳、豚肉、豚肉、◎しらす、◎かつお節、◎牛乳	オレンジジュース、キャベツ、もやし、玉ねぎ、にんじん、◎ねぎ、青のり	ソース、◎しょうゆ、食塩	牛乳	おにぎり(じゃこねぎ)、牛乳		
04 土	納豆寿司、鶏汁、さつま芋のレモン煮、果物(バナナ)	590.7(555.0) 24.9(22.1) 14.0(15.6) 2.1(1.9)	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖	◎牛乳、納豆、鶏肉、豆腐、かつお節、◎牛乳	バナナ、ねぎ、ごぼう、にんじん、レモン、のり	しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳	クッキー、牛乳		
06 月	ごはん、味噌汁(キャベツ・ネギ)、鶏肉のトマト煮、サラダ菜、切干大根の煮物、果物(バナナ)	632.9(543.2) 24.2(22.2) 15.0(13.9) 1.8(1.5)	米、◎小麦粉、◎砂糖、麦、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、鶏肉、◎卵、みそ、竹輪、◎みそ、煮干し、◎牛乳	トマト、バナナ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、切干大根、ねぎ、サラダ菜、ヒーマン、ヒーマン、ニンニク	しょうゆ、◎酢、みりん、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	味噌カステラ、牛乳		
07 火	ちらし寿司、鶏つみれのすまし汁、さつま芋のレモン煮、果物(パイナップル未バナナ)	682.5(590.8) 22.7(19.7) 19.2(16.9) 2.2(1.8)	米、さつまいも、砂糖、そうめん、片栗粉、◎砂糖、ごま、小花麩、油	◎牛乳、鶏肉、卵、◎生クリーム、豆腐、かつお節、油揚げ、◎セラチン、◎牛乳	パイナップル、◎かぼちゃ、にんじん、レモン、おくら、さやえんどう、かんぴょう、椎茸、しょうが、昆布、のり、バナナ	だし汁、酢、しょうゆ、食塩、山椒	牛乳	パンフキンプリン、牛乳		
08 水	ビーフカレー、ごま和え、果物(さくらんぼ)	621.9(524.5) 21.1(18.2) 19.2(16.9) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、◎米、麦、ごま、砂糖、油	◎牛乳、牛肉、大豆、◎牛乳	玉ねぎ、小松菜、さくらんぼ、にんじん、キャベツ、しめじ、グリーンピース、◎にんじん、アガー、◎昆布、ニンニク	しょうゆ	牛乳	夕焼けおにぎり、牛乳		
09 木	麦ごはん、モロヘイヤと卵のスープ、やみつきタンダーチキン、グリーンポテト、じゃこ和え、果物(小玉すいか)	599.4(516.5) 24.4(22.4) 18.6(16.8) 2.2(1.8)	米、じゃがいも、◎小麦粉、◎油、◎三温糖、麦、片栗粉、ごま、ごま油	◎牛乳、鶏肉、卵、ヨーグルト、しらす、◎牛乳	小玉すいか、もやし、ほうれん草、モロヘイヤ、サラダ菜、ニンニク、のり、青のり	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉、こしょう	牛乳	ゆかりクッキー、牛乳		
10 金	五分つきごはん、おかず汁、ししゃものごま焼き(0.1たら)、かぼちゃのそぼろあんかけ、果物(オレンジ)	547.2(467.8) 22.8(22.3) 17.2(14.4) 1.1(0.9)	米、ごま、ごま油、砂糖、片栗粉、油	◎牛乳、◎ヨーグルト、豆腐、ししゃも、鶏肉、鶏肉、みそ、◎牛乳、たら	オレンジ、◎バナナ、かぼちゃ、なす、玉ねぎ、えのき茸、にんじん、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳	バナナヨーグルト、牛乳		
11 土	お好み焼き、ふかしいも、トマト、果物(バナナ)	592.9(501.2) 20.9(18.0) 19.7(17.2) 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、バナナ、ねぎ、トマト、きゅうり、青のり	ソース、しょうゆ、和風だし、食塩	牛乳	せんべい、牛乳		
13 月	五分つきごはん、味噌汁(なめこ・豆腐)、鮭のチーズ焼き、ミニトマト添え、だし、果物(メロン)	541.6(458.3) 25.9(21.7) 14.5(13.0) 1.6(1.3)	米、◎コーンフレーク、小麦粉、バター	◎牛乳、鮭、豆腐、チーズ、みそ、かつお節、◎牛乳、鮭	メロン、◎バナナ、きゅうり、ミニトマト、なす、なめこ、おくら、しそ、ねぎ、納豆昆布	食塩、こしょう	牛乳	コーンフレーク、牛乳		
14 火	麦ごはん、味噌汁(もずく・ねぎ)、ほうれん草のキッシュ風、トマト添え、納豆サラダ、果物(バナナ)	634.3(535.0) 24.0(20.5) 24.1(20.8) 2.0(1.7)	米、◎さつまいも、麦、◎砂糖、◎油、◎ごま	◎牛乳、卵、納豆、牛乳、チーズ、生クリーム、みそ、ベーコン、ハム、煮干し、かつお節、◎牛乳	バナナ、もやし、ほうれん草、小松菜、ミニトマト、もずく、きゅうり、にんじん、ねぎ	しょうゆ、◎しょうゆ、◎みりん、食塩、こしょう、ナツメグ	牛乳	大学芋、牛乳		
15 水	ごはん、味噌汁(大根・油揚げ)、おからコロッケ、トマト添え、ほうれん草のおひたし、果物(バナナ)	696.6(584.9) 23.7(20.3) 21.5(18.7) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、◎砂糖、パン粉、小麦粉、油、片栗粉、ごま、砂糖	◎牛乳、◎卵、おから、ひき肉(牛・豚)、みそ、油揚げ、煮干し、◎牛乳	バナナ、ほうれん草、大根、ミニトマト、玉ねぎ、ひじき	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳	プリン、牛乳		
16 木	麦ごはん、味噌汁(玉ねぎ・わかめ)、凍り豆腐とひき肉の煮物、おかひじきとじゃこの三杯酢、果物(オレンジ)	635.6(535.6) 27.1(22.8) 20.8(18.1) 2.9(2.3)	米、◎小麦粉、麦、◎オリブ油、片栗粉、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、ひき肉、豆腐、◎チーズ、みそ、凍り豆腐、◎チーズ、ちりめんじゃこ、煮干し、◎牛乳	オレンジ、玉ねぎ、おかひじき、小松菜、もやし、にんじん、わかめ、きくらげ、椎茸	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、◎食塩、◎ドライイースト、食塩	牛乳	チーズフォカッチャ、牛乳		
17 金	お赤飯、味噌汁(あおさ・豆腐)、厚焼き卵、炒り鶏、フロッコリー添え、果物(さくらんぼ)	604.7(511.2) 22.7(19.6) 14.4(13.0) 1.4(1.1)	もち米、砂糖、◎砂糖、油	◎牛乳、卵、鶏肉、豆腐、みそ、あずき、煮干し、◎牛乳	◎オレンジジュース、さくらんぼ、◎いちご、ごぼう、にんじん、フロッコリー、こんにゃく、◎みかん、ねぎ、アガー、椎茸、あおさ	だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳	オレンジゼリー、牛乳		
18 土	タコライス、具だくさん味噌汁、果物(バナナ)	559.5(493.0) 24.8(21.5) 20.0(17.6) 1.6(1.4)	米、麦、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉、牛肉、鶏肉、みそ、チーズ	バナナ、玉ねぎ、レタス、もやし、ミニトマト、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		
20 月	五分つきごはん、味噌汁(じゃが・玉ねぎ)、豚肉ときくらげの卵炒め、もずく酢、果物(メロン)	534.5(454.4) 21.4(18.4) 18.3(16.1) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油	◎牛乳、卵、豚肉、豚肉、みそ、煮干し、◎牛乳	メロン、玉ねぎ、きゅうり、もずく、きくらげ、しょうが	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、鶏ガラだし、食塩、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳		
21 火	ごはん、みそけんちん汁、さばの塩焼き、トマト添え、モロヘイヤお浸し、果物(小玉すいか)	631.7(528.1) 25.2(21.1) 21.6(18.5) 1.7(1.3)	米、◎米粉、◎砂糖、◎油、ごま油、◎粉糖	◎牛乳、さば、豆腐、◎おから、みそ、油揚げ、かつお節、◎牛乳、さば	小玉すいか、大根、モロヘイヤ、ミニトマト、◎バナナ、にんじん、もやし、ねぎ、ごぼう、大根	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳	バナナおからドーナツ、牛乳		
22 水	パンズパン、白身魚のフライ・タルタルソース、ミネストローネ、果物(バナナ)	622.2(547.8) 25.0(21.6) 24.8(21.6) 1.9(1.7)	パン、◎さつまいも、マヨネーズ、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、マカロニ	◎牛乳、メルルーサ、卵、大豆、ベーコン、◎牛乳、メルルーサ	バナナ、トマト、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、レタス、セロリ、レモン果汁	コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	ふかしいも、牛乳		
25 土	サンドイッチ、かぼちゃのポタージュ、温野菜サラダ、果物(バナナ)	581.3(531.0) 22.1(20.3) 20.9(18.8) 2.0(1.8)	パン、じゃがいも、ごま、マーガリン、バター、砂糖	◎牛乳、牛乳、ツナ、チーズ、ハム、みそ、◎牛乳	バナナ、かぼちゃ、れんこん、フロッコリー、にんじん、玉ねぎ、きゅうり	コンソメ、しょうゆ	牛乳	せんべい、牛乳		
27 月	カレーうどん、きゅうりの華風サラダ、元気ヨーグルト	636.8(546.0) 25.8(22.5) 17.7(15.8) 2.7(2.2)	うどん、◎米、春雨、片栗粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、ソフール 元気ヨーグルト、豚肉、かまぼこ、ハム、大豆、◎牛乳	玉ねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、しめじ、ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、◎しょうゆ、食塩、◎和風だし	牛乳	焼おにぎり、牛乳		
28 火	かしわ飯、味噌汁(小松菜・麩)、五目卵焼き、フライドパンフキン、小玉すいか	621.1(523.7) 24.1(20.6) 20.4(17.9) 1.8(1.5)	米、◎砂糖、油、砂糖、麩、片栗粉、ごま油	◎牛乳、卵、鶏肉、鶏肉、みそ、煮干し、◎牛乳	小玉すいか、かぼちゃ、◎バナナ、にんじん、◎みかん、小松菜、ごぼう、◎キウイ、◎小玉すいか、ねぎ、アガー、椎茸、のり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳	フルーツのゼリーかけ、牛乳		
29 水	麦ごはん、もやし汁、納豆、豚肉となすの炒め煮、果物(メロン)	666.3(544.2) 27.6(22.8) 22.8(19.5) 3.0(2.4)	◎パン、米、じゃがいも、麦、◎マーガリン、油、砂糖、ごま油、ごま、ごま、片栗粉	◎牛乳、納豆、豚肉、豚肉、◎チーズ、みそ、◎牛乳	メロン、もやし、なす、玉ねぎ、にんじん、ヒーマン、ねぎ、とうもろこし、◎ジャム、椎茸、ニンニク	しょうゆ、中華だし、みりん、酒	牛乳	サンドイッチ、牛乳		
30 木	さばのそぼろご飯、豆乳コーン汁、ベイクドじゃが、果物(小玉すいか)	602.8(509.0) 25.8(22.0) 17.7(15.7) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、片栗粉、米粉	◎牛乳、豆腐、豆乳、さば、鶏肉、◎牛乳	小玉すいか、キャベツ、玉ねぎ、とうもろこし、にんじん、えのき茸、ねぎ、ごぼう、昆布	酒、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳		
31 金	ごはん、味噌汁(わかめ・とうふ)、あじ南蛮、かぼちゃサラダ、果物(パイナップル未バナナ)	617.3(538.7) 22.8(19.3) 16.0(14.3) 2.0(1.3)	米、◎米、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、麦	◎牛乳、あじ、豆腐、みそ、煮干し、◎牛乳、あじ	パイナップル、かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、ねぎ、ヒーマン、にんじん、わかめ、干しぶどう、バナナ	酢、しょうゆ、食塩、こしょう、鶏ガラだし	牛乳	ゆかりわかめおにぎり、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。							