

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 火	野菜たっぷりマーボー丼、味噌汁(小松菜・麩)、果物(りんご)	578.3(489.6) 21.8(18.7) 18.0(15.9) 2.0(1.7)	米、○じゃがいも、○片栗粉、○米粉、片栗粉、砂糖、○油、麩、○砂糖、ごま油	○牛乳、豆腐、豚肉、みそ、○チーズ、煮干し、◎牛乳	りんご、トマト、なす、玉ねぎ、小松菜、ピーマン、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒、○食塩	牛乳	じゃがいもボンデケーキ、牛乳		
02 水	サラダうどん、小女子と青大豆の炒り煮、果物(オレンジ)	537.6(510.6) 22.6(22.0) 20.6(21.0) 2.3(2.0)	うどん、○白玉粉、○上新粉、砂糖、油、ごま、○砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、豚肉、○豆腐、青大豆、○きな粉、小女子、◎牛乳	オレンジ、トマト、もやし、きゅうり、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、鶏ガラだし、食塩、○食塩	牛乳	きなこ団子、牛乳		
03 木	五分つきごはん、味噌汁(なめこ・豆腐)、あんかけオムレツ、夕顔となすのみそ煮、果物(りんご)	647.4(528.9) 25.3(21.0) 20.6(17.7) 2.1(1.6)	米、○パン、じゃがいも、油、砂糖、○マーガリン、三温糖、片栗粉	○牛乳、卵、豆腐、みそ、鶏肉、○チーズ、煮干し、◎牛乳	りんご、夕顔、なす、なめこ、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし、ねぎ、○ジャム、しそ	だし汁、みりん、酒、ワイン、しょうゆ、食塩、和風だし	牛乳	サンドイッチ、牛乳		
04 金	五分つきごはん、味噌汁(わかめ・油揚げ)、かぼちゃコロッケ、トマト添え、納豆サラダ(増)、果物(バナナ)	616.9(531.1) 22.4(19.6) 17.9(16.0) 1.8(1.6)	米、○たご焼き、パン粉、小麦粉、油	○牛乳、納豆、豚肉、みそ、ハム、油揚げ、煮干し、かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、バナナ、もやし、小松菜、ミニトマト、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ、干しぶどう、○青のり	○ソース、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	たご焼き、牛乳		
05 土	スタミナ丼、味噌汁(なめこ・豆腐)、ポテトサラダ(押麦)、果物(バナナ)	581.3(491.8) 23.8(20.3) 18.3(16.2) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、麦、油、砂糖	○牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、魚肉ソーセージ、煮干し、◎牛乳	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、なめこ、にんじん、きゅうり、ねぎ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、酢、みりん、食塩、こしょう	牛乳	クッキー、牛乳		
07 月	ごはん、味噌汁(玉ねぎ・わかめ)、ししゃものフライ(0.1歳タラフライ)、トマト添え、五目豆、果物(なし)	576.5(492.1) 19.8(20.0) 17.9(14.9) 1.1(0.9)	○さつまいも、米、小麦粉、パン粉、油、砂糖	○牛乳、ししゃも、豚肉、大豆、みそ、煮干し、◎牛乳、たら	梨、玉ねぎ、ミニトマト、にんじん、ごぼう、れんこん、わかめ、昆布	しょうゆ、酒	牛乳	ふかしいも、牛乳		
08 火	パンズパン、いちごジャム、ポテト入りオムレツ、温野菜サラダ、牛乳、果物(りんご)	713.1(649.0) 27.0(24.5) 25.7(23.9) 2.4(2.1)	パン、○米、じゃがいも、ドレッシング、○ごま、○砂糖、バター	○牛乳、牛乳、卵、○みそ、チーズ、ベーコン、◎牛乳	りんご、ブロッコリー、かぼちゃ、イチゴジャム、にんじん、ピーマン、○小松菜	○みりん、ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳	おにぎり(みそ焼き)、牛乳		
09 水	ごぼうと豆のドライカレー、おかひじきおひたし、果物(ぶどう0.1歳バナナ)	590.7(515.1) 21.8(19.1) 18.5(16.3) 0.9(0.7)	米、○さつまいも、麦、○三温糖、バター、油、○バター	○牛乳、豚肉、卵、鶏肉、大豆、かつお節、◎牛乳	ぶどう、○りんご、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、おかひじき、もやし、ピーマン、干しぶどう、しょうが、ニンニク、バナナ	ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、ソース、○食塩、パセリ粉	牛乳	りんごとさつま芋のかさね煮、牛乳		
10 木	ごはん、味噌汁(じゃが・玉ねぎ)、カレーとがんもの炊き合わせ、きゅうりの昆布あえ、果物(バナナ)	687.9(580.3) 27.3(23.4) 20.0(17.8) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、○玄米粉、○三温糖、○油、砂糖	○牛乳、かれい、○卵、○栗、がんもどき、みそ、煮干し、◎牛乳、かれい	バナナ、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、昆布、しょうが	しょうゆ、酒、みりん	牛乳	玄米とくりのパウンドケーキ、牛乳		
11 金	麦ごはん、みそ汁(白菜・えのき)、チーズオムレツ、トマトブロッコリー添え、レバーのかりん揚げ、果物(りんご)	581.8(500.4) 25.0(22.6) 19.1(17.0) 1.8(1.5)	米、麦、片栗粉、○砂糖、砂糖、油、バター	○牛乳、卵、鶏レバー、チーズ、みそ、牛乳、煮干し、◎牛乳	りんご、白菜、○バナナ、○みかん缶、ミニトマト、○りんご、ブロッコリー、○キウイ、えのき茸、○アガー、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、食塩、こしょう	牛乳	フルーツのゼリーがけ、牛乳		
12 土	麦ごはん、豚汁、おかか納豆、果物(バナナ)	586.5(514.7) 23.6(20.6) 21.7(19.0) 1.2(1.1)	米、じゃがいも、麦	○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、こんにゃく、ごぼう、ねぎ	しょうゆ	牛乳	せんべい、牛乳		
14 月	五分つきごはん、味噌汁(大根・油揚げ)、豚レバケチャップからめ、ブロッコリー添え、味付けのり、果物(りんご)	642.8(526.8) 27.8(22.9) 19.3(15.4) 1.6(1.4)	米、○さつまいも、○米粉、片栗粉、○砂糖、油、砂糖、○バター	○牛乳、豚肉、豚レバー、みそ、かつお節、油揚げ、◎牛乳	りんご、大根、のり、ブロッコリー、しょうが、ニンニク	ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳	もっちりスイートポテト、牛乳		
15 火	五分つきごはん、味噌汁(えだまめ)、さけの塩焼き、夕顔のそぼろあんかけ、果物(なし)	563.2(474.8) 26.6(22.2) 13.5(12.2) 1.3(1.1)	米、○米、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、鮭、鶏肉、みそ、かつお節、煮干し、◎牛乳、鮭	梨、夕顔、枝豆、玉ねぎ、にんじん、○にんじん、○昆布、しょうが	しょうゆ、食塩、酒	牛乳	夕焼けおにぎり、牛乳		
16 水	五目おこわ、鶏つみれのすまし汁、ほうれんそうのおひたし、果物(バナナ)	599.8(518.2) 25.3(21.8) 16.3(14.6) 2.7(2.2)	もち米、○麩、そうめん、しらたき、片栗粉、○砂糖、○油、ごま、小花麩	○牛乳、鶏肉、鶏肉、○卵、豆腐、かつお節、油揚げ、◎牛乳	バナナ、ほうれん草、にんじん、ごぼう、三つ葉、しょうが、昆布、椎茸	だし汁、しょうゆ、だし汁、みりん、○しょうゆ、酒、食塩、○みりん、山椒	牛乳	麩の揚げ煮、牛乳		
17 木	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(りんご)	571.5(478.9) 23.3(19.5) 19.4(16.7) 2.0(1.6)	米、砂糖、○バター、○砂糖、片栗粉	○牛乳、さば、卵、みそ、ささかまぼこ、◎牛乳、さば	りんご、○かぼちゃ、きゅうり、チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん、わかめ、しょうが	だし汁、酒、酢、しょうゆ、みりん、食塩、和風だし	牛乳	かぼちゃのミルク煮、牛乳		
18 金	キッズビビンバ、のっぺい汁、果物(ぶどう0.1歳バナナ)	582.5(518.1) 26.1(23.0) 18.0(16.0) 1.9(1.5)	米、里いも、麦、砂糖、片栗粉、ごま、油、ごま油	○牛乳、○ソファール 元気ヨーグルト、卵、豚肉、鶏肉、鶏肉、かつお節、◎牛乳	ぶどう、○バナナ、ほうれん草、もやし、にんじん、大根、玉ねぎ、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、椎茸、ニンニク、しょうが、バナナ	しょうゆ、酢、食塩、酒	牛乳	元気ヨーグルト、果物(バナナ)、牛乳		
19 土	中華丼、味噌汁(わかめ・とうふ)、チーズ、果物(バナナ)	523.8(452.7) 24.1(21.2) 16.8(15.7) 2.0(1.7)	米、片栗粉、ごま油、砂糖、油	○牛乳、豚肉、豆腐、みそ、煮干し、◎牛乳	白菜、もやし、バナナ、にんじん、チンゲン菜、椎茸、ねぎ、わかめ、しょうが	しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳	せんべい、牛乳		
23 水	五分つきごはん、中華スープ(エノキ・青菜)、羽衣シュウマイ、トマト添え、そうめんかぼちゃのサラダ、果物(ぶどう0.1歳バナナ)	537.5(475.5) 21.5(18.9) 17.3(15.4) 2.4(1.9)	○じゃがいも、米、片栗粉、焼売の皮、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、鶏肉、ハム、◎牛乳	ぶどう、かぼちゃ、ミニトマト、玉ねぎ、チンゲン菜、きゅうり、にんじん、えのき茸、しょうが、バナナ	しょうゆ、酢、酒、中華だし、食塩、○食塩、こしょう	牛乳	バイクドじゃが、牛乳		
24 木	麦ごはん、味噌汁(小松菜・麩)、さんまの塩焼き、すき昆布煮物、果物(バナナ)	680.0(523.8) 27.1(20.8) 25.2(19.2) 1.9(1.0)	米、○米、じゃがいも、麦、○砂糖、麩、砂糖	○牛乳、さんま、○納豆、みそ、豚肉、油揚げ、煮干し、◎牛乳、さんま	バナナ、こんにゃく、にんじん、小松菜、まい茸、昆布、○のり	しょうゆ、○酢、みりん、酒、○しょうゆ、食塩、○食塩	牛乳	納豆巻き、牛乳		
25 金	しらすゆかりごはん、芋煮、ほうれん草と菊のおひたし、果物(なし)	577.0(488.4) 23.6(20.2) 13.7(12.5) 2.7(2.2)	米、里いも、○砂糖、○白玉粉、○上新粉、砂糖	○牛乳、牛肉、○あずき、○豆腐、しらす、◎牛乳	梨、ほうれん草、もやし、こんにゃく、ねぎ、しめじ、ごぼう、菊	しょうゆ、酒、○食塩	牛乳	冷やしぜんざい、牛乳		
28 月	ごはん、みそ汁(かぶ)、肉豆腐の卵とじ、おかかあえ、果物(りんご)	591.3(499.8) 25.8(21.9) 17.9(15.9) 1.9(1.5)	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、○バター	○牛乳、卵、豆腐、牛肉、みそ、○卵、煮干し、かつお節、◎牛乳	りんご、ほうれん草、かぶ、にんじん、ねぎ、○かぼちゃ、しめじ、こんにゃく、もやし、かぶ	しょうゆ、酒	牛乳	かぼちゃ蒸しパン(少な目)、牛乳		
29 火	しらす雑穀ごはん、庄内風芋煮、果物(バナナ)	624.9(526.7) 24.3(20.8) 22.0(19.1) 1.6(1.3)	米、里いも、○小麦粉、○小麦粉、五穀、○砂糖、○油、○ごま油、ごま油	○牛乳、豚肉、豚肉、○豚肉、みそ、厚揚げ、しらす、煮干し、◎牛乳	バナナ、ねぎ、椎茸、こんにゃく、ごぼう、○ねぎ、○玉ねぎ、大根、○しょうが	酒、○酒、酒かす、食塩、○食塩、○しょうゆ、○ドライイースト、しょうゆ、○こしょう	牛乳	手作り肉まん、牛乳		
30 水	パンズパン、ピシソース、鶏肉のトマト煮、果物(キウイ未バナナ)	584.6(602.2) 24.1(25.7) 18.7(20.4) 2.1(2.0)	パン、じゃがいも、○米、バター、片栗粉、油、○ごま油	○牛乳、牛乳、鶏肉、生クリーム、○しらす、○かつお節、◎牛乳	トマト、玉ねぎ、キウイ、にんじん、ピーマン、ピーマン、○ねぎ、ニンニク、バナナ	コンソメ、○しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	おにぎり(じゃこねぎ)、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%を園でとることになります。0～2歳児(3歳未満児)では1日の栄養量の50%を園でとることになります。内容は変更になる場合がございます。							