

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 木	五分つきごはん、豆腐とわかめ のすまし汁、さばの旨味噌 蒸し焼き、里芋煮、果物(りんご)	617.9(516.1) 24.4(20.4) 16.6(14.4) 2.4(1.9)	米、里いも、○白玉粉、 ○砂糖、砂糖、米粉、○ 片栗粉	○牛乳、さば、豆腐、み そ、かつお節、◎牛乳、 さば	りんご、キャベツ、○こ ぼろ、にんじん、えのき 茸、さやいんげん、みつ 葉、わかめ、昆布、○昆 布	だし汁、みりん、○みり ん、しょうゆ、○しょう ゆ、酒、食塩、○食塩	牛乳	あげ団子の みたらしあ ん、牛乳	
02 金	麦ごはん、みそ汁(はくさい ・えのき)、凍り豆腐とひ き肉の煮物、きゅうりの酢の 物、果物(バナナ)	644.2(542.1) 26.3(22.4) 21.1(18.4) 2.7(2.2)	米、○小麦粉、麦、○オ リーブ油、パン粉、砂 糖、片栗粉、○砂糖	○牛乳、ひき肉、豆腐、 ○チーズ、みそ、凍り豆 腐、○チーズ、ささかま ぼこ、煮干し、◎牛乳	バナナ、きゅうり、白 菜、小松菜、にんじん、 えのき茸、わかめ、きく らげ、椎茸	だし汁、酢、しょうゆ、 みりん、○食塩、食塩、 ○ドライイースト、和風 だし	牛乳	チーズフォ カッチャ、 牛乳	
03 土	タコライス、具だくさん味噌 汁、果物(バナナ)	575.9(506.2) 25.6(22.2) 18.0(16.0) 2.1(1.8)	米、ごま油	○牛乳、ひき肉(牛・ 豚)、鶏肉、みそ、チー ズ、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、レタ ス、ミニトマト、もや し、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	
05 月	チャーシューメン、かぼちゃ のミルク煮、果物(りんご)	673.2(570.5) 26.4(23.0) 14.4(13.3) 3.8(3.2)	中華めん、○米、○こ ま、○砂糖、バター、砂 糖、ごま油	○牛乳、牛乳、豚肉、か まぼこ、○みそ、かつお 節、煮干し、◎牛乳	りんご、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、○みりん、中 華だし、食塩	牛乳	おにぎり (みそ焼 き)、牛乳	
06 火	五分つきごはん、きのこ汁、 松風焼き、二色ひたし、果物 (バナナ)	623.1(525.3) 25.8(22.0) 21.4(18.6) 1.0(0.9)	米、○砂糖、麦、パン 粉、砂糖	○牛乳、鶏肉、豆腐、 ○生クリーム、み そ、油揚げ、かつお節、 ○ゼラチン、◎牛乳	バナナ、○かぼちゃ、玉 ねぎ、キャベツ、ほうれ ん草、なめこ、ごぼう、 エリンギ、えのき茸、ね ぎ、にんじん	しょうゆ、みりん、酒	牛乳	パンフキン プリン、牛 乳	
07 水	セルフサンドイッチ、角切り 野菜のスープ、果物(オレンジ)	566.3(446.6) 24.3(18.4) 22.3(17.5) 3.1(2.2)	パン、○米、○もち米、 ○砂糖、○ごま油、パン 粉	○牛乳、ハム、チーズ、 ○豚肉、大豆、ペー コン、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、玉 ねぎ、○にんじん、○た けのこ、セロリ、○椎 茸、パセリ	○みりん、○しょうゆ、 しょうゆ、コンソメ、○ 食塩、食塩	牛乳	中華おこ わ、牛乳	
08 木	牛しぐれ煮と卵そぼろ丼、 のっぺい汁、果物(バナナ)	606.3(511.8) 25.2(21.5) 21.5(18.7) 1.7(1.4)	○じゃがいも、米、里い も、麦、○油、砂糖、片 栗粉、油	○牛乳、牛肉、卵、鶏 肉(牛・豚)、かまぼこ、か つお節、◎牛乳	バナナ、大根、ごぼう、 にんじん、こんにゃく、 ねぎ、ねぎ、椎茸、しょ うが、パセリ	しょうゆ、みりん、酒、 食塩、○食塩	牛乳	手作りフライ ドポテ ト、牛乳	
09 金	五分つきごはん、味噌汁(小 松菜・麩)、豚肉ときくらげ の卵炒め、かぶの昆布あえ、 果物(りんご)	553.5(469.7) 22.8(19.5) 18.7(16.5) 2.2(1.8)	米、○小麦粉、砂糖、片 栗粉、麩、ごま油	○牛乳、卵、豚肉、豚 肉、みそ、○鶏肉、煮干 し、◎牛乳	りんご、かぶ、小松菜、 かぶ、○にんじん、○こ ぼろ、きくらげ、○ね ぎ、○まい茸、昆布、 しょうが	酒、しょうゆ、○しょう ゆ、鶏ガラだし、○食 塩、食塩、こしょう	牛乳	ひつつみ (岩手郷土 料理)、牛 乳	
10 土	ごはん、味噌汁(生揚げ・わ かめ)、じゃが芋のそぼろ 煮、はるさめともやしのソ テー、果物(バナナ)	552.3(487.3) 20.6(18.2) 15.7(14.1) 1.9(1.7)	じゃがいも、米、春雨、 ごま油、砂糖	○牛乳、ひき肉(牛・ 豚)、厚揚げ、みそ、か つお節、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、にんじ ん、もやし、とうもろこ し、椎茸、わかめ	しょうゆ、酒、和風だ し、食塩	牛乳	せんべい、 牛乳	
12 月	五分つきごはん、味噌汁(豆 腐・わかめ)、さんまの塩焼 き、トマトブロックリー添 え、すき昆布煮物、果物(バ ナナ)	630.5(543.3) 25.7(23.0) 24.9(23.1) 2.1(1.7)	米、○パン、じゃがい も、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、さんま、豆腐、 みそ、豚肉、油揚げ、○ しらす、かつお節、○ チーズ、◎牛乳	バナナ、ミニトマト、プ ロッコリー、こんにゃ く、にんじん、まい茸、 昆布、わかめ、○青のり	しょうゆ、みりん、酒、 食塩	牛乳	じゃこバ ン、牛乳	
13 火	五分つきごはん、味噌汁(も ずく・ねぎ)、チーズオムレ ツ、チリコンカン、果物(り んご)	615.8(519.4) 26.0(22.1) 23.5(20.3) 2.0(1.6)	米、○砂糖、油、パ ター、砂糖	○牛乳、卵、大豆、ひき 肉(牛・豚)、チーズ、 みそ、牛乳、煮干し、◎ 牛乳	りんご、トマト、玉ね ぎ、もずく、にんじん、 ○みかん、○アガー、ね ぎ、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	牛乳かんで ん、牛乳	
14 水	ごはん、味噌汁(玉ねぎ・わ かめ)、炒り鶏(里芋)、ナ ムル、果物(バナナ)	615.4(519.0) 26.4(22.5) 16.0(14.3) 2.1(1.7)	米、里いも、○パン、 ○砂糖、砂糖、ごま、ごま 油、○バター、○粉糖	○牛乳、鶏肉、○卵、み そ、煮干し、◎牛乳	バナナ、ほうれん草、玉 ねぎ、にんじん、こんに ゃく、たけのこ、ごぼ ろ、もやし、わかめ、椎 茸	しょうゆ、酒、酢	牛乳	フレンチ トースト、 牛乳	
15 木	かしわ飯、茶碗蒸し、春菊入 りの花、ジョア(マスカッ ト)	549.9(476.2) 24.5(21.7) 15.4(13.9) 2.2(1.8)	米、砂糖、油、ごま油	○牛乳、卵、おから、鶏 肉、かまぼこ、かつお 節、◎牛乳	ジョア(マスカット)、にん じん、○みかん缶、ごぼ ろ、りんご、○バナナ、春菊、 ねぎ、○いちご、みつ葉、椎 茸、椎茸、のり	だし汁、しょうゆ、酒、 みりん、食塩	牛乳	フルーツポ ンチ、牛乳	
16 金	ハンズパン、手羽元と押し麦 の煮込み、和風サラダ、牛 乳、果物(キウイ未バナナ)	610.1(585.6) 24.4(25.4) 22.0(21.1) 1.4(1.4)	パン、○さつまいも、 麦、○砂糖、マヨネー ズ、○バター、バター	○牛乳、牛乳、鶏肉、魚 肉ソーセージ、○卵、○ 卵、鶏肉、◎牛乳	玉ねぎ、キウイ、プロク コリー、にんじん、セロ リ、とうもろこし、パナ ナ	ワイン、しょうゆ、食 塩、こしょう	牛乳	スイートポ テト、牛乳	
17 土	こぎつねチャーハン、肉団子 のスープ、大学芋、果物(バ ナナ)	574.3(538.4) 20.2(18.1) 17.4(18.2) 1.4(1.2)	米、さつまいも、片栗 粉、春雨、砂糖、油、ご ま	○牛乳、鶏肉、豆腐、油 揚げ、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、チンゲ ン菜、にんじん、もや し、まい茸、ねぎ、ニン ニク、椎茸、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、 中華だし、食塩、こしょ う	牛乳	クッキー、 牛乳	
19 月	五分つきごはん、味噌汁(な めこ・豆腐)、五目卵焼き、 納豆サラダ(増)、果物(バ ナナ)	589.1(498.0) 27.0(22.9) 18.7(16.5) 1.6(1.3)	米、○マカロニ、○黒砂 糖、○砂糖、砂糖	○牛乳、卵、豆腐、納 豆、鶏肉、みそ、ハム、 ○きな粉、煮干し、かつ お節、◎牛乳	バナナ、もやし、小松 菜、にんじん、なめこ、 ねぎ、きゅうり、椎茸	しょうゆ、酒、食塩	牛乳	マカロニ安 倍川、牛乳	
20 火	芋煮会のカレーうどん、冷 汁、果物(なし)	593.4(501.6) 24.1(20.6) 20.2(17.6) 2.7(2.2)	うどん、里いも、○小麦 粉、○片栗粉、片栗粉、 砂糖、○白玉粉、○砂 糖、○ごま油、○ごま	○牛乳、牛肉、○豚肉、 かまぼこ、◎牛乳	梨、小松菜、ねぎ、○にら、 しめじ、まい茸、○ねぎ、○ にんじん、ごぼう、にんじ ん、つきこんにゃく、椎茸、 菊、アガー	だし汁、みりん、しょう ゆ、カレールウ、○しょ うゆ、○酢	牛乳	チヂミ、牛 乳	
21 水	五分つきごはん、味噌汁(ほ うれん草・凍り豆腐)、コン ビーフオムレツ、磯納豆、果 物(りんご)	629.8(530.7) 27.4(23.2) 18.4(16.3) 1.8(1.5)	米、○砂糖、○白玉粉、 ○上新粉、砂糖、油	○牛乳、卵、納豆、○あ ずき、○豆腐、みそ、コ ンビーフ、高野豆腐、煮 干し、◎牛乳	りんご、トマト、玉ね ぎ、ほうれん草、ピーマ ン、セロリ、エリンギ、 のり	ケチャップ、しょうゆ、 食塩、○食塩、こしょう	牛乳	おしるこ、 牛乳	
22 木	ごはん、沢庵焼、かじき天ぷ ら、ほうれん草の塩ナムル、 果物(バナナ)	599.2(503.1) 23.4(19.6) 20.7(17.9) 1.3(1.1)	○さつまいも、米、油、 片栗粉、小麦粉、ごま、 ごま油	○牛乳、かじき、豚肉、 かつお節、◎牛乳、かじ き	バナナ、ほうれん草、も やし、にんじん、みつ 葉、たけのこ、椎茸、ご ぼう、昆布、ねぎ、ニン ニク、しょうが	だし汁、しょうゆ、食 塩、みりん、酒、こしょ う	牛乳	ふかしい も、牛乳	
23 金	ハンズパン、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(オレンジ)	656.0(545.7) 24.9(21.4) 21.4(19.0) 2.7(2.3)	じゃがいも、パン、○ 米、マカロニ、小麦粉、 バター、砂糖	○牛乳、牛乳、鶏肉、 ペーコン、◎牛乳	オレンジ、かぶ、玉ね ぎ、きゅうり、とうもろ こし、プロッコリー、し めじ、にんじん、○にん じん、○昆布	酢、食塩、○しょうゆ、 コンソメ、こしょう	牛乳	夕焼けおに ぎり、牛乳	
24 土	焼きそば、中華スープ、さつ ま芋のレモン煮、果物(バナ ナ)	606.9(564.5) 21.8(19.3) 18.6(19.2) 2.7(2.3)	焼きそばめん、さつまい も、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、豚肉、豆腐、豚 肉、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、キャベ ツ、もやし、にんじん、 小松菜、えのき茸、レモ ン、青のり	ソース、しょうゆ、食 塩、中華だし、こしょう	牛乳	クッキー、 牛乳	
26 月	麦ごはん、納豆汁、鶏のから 揚げ、トマト添え、磯あえ、 果物(なし)	558.1(604.9) 21.7(26.1) 18.2(23.3) 1.4(1.4)	米、○小麦粉、○油、○ 三温糖、麦、片栗粉、○ ごま、油	○牛乳、鶏肉、豆腐、納 豆、みそ、油揚げ、煮干 し、◎牛乳	梨、ほうれん草、ミニト マト、大根、もやし、こ んにゃく、ねぎ、にんじ ん、なめこ、せり、しょ うが、のり、芋がら	しょうゆ、酒、○食塩	牛乳	白ごまクッ キー、牛乳	
27 火	おにぎり、豚汁、果物(みか ん)	630.5(522.9) 20.3(17.5) 21.7(18.9) 1.1(1.0)	米、じゃがいも、○小麦 粉、○砂糖、麦	○牛乳、豚肉、豆腐、み そ、○卵、○みそ、◎牛 乳	みかん、大根、玉ねぎ、 にんじん、こんにゃく、 ごぼう、ねぎ	○酢	牛乳	味噌カステ ラ、牛乳	
28 水	レバーミートスパゲティ、 ごまじゃこサラダ、果物 (柿)	588.0(497.2) 23.2(19.9) 15.5(13.9) 2.0(1.7)	スパゲティ、○さつま いも、○砂糖、砂糖、小 麦粉、バター、ごま、油	○牛乳、豚レバー、豚 肉、しらす、チーズ、み そ、◎牛乳	柿、トマト、キャベツ、 玉ねぎ、小松菜、しめ じ、にんじん、ニンニク	ソース、しょうゆ、酢、 酒、コンソメ、食塩、○ 食塩、こしょう、パセリ 粉	牛乳	芋ようか ん、牛乳	
29 木	くりごはん、味噌汁(大根・ 油揚げ)、さけの塩こうじや き、なめ茸あえ、ちくわ磯辺 揚げ、果物(バナナ)	581.4(488.3) 26.7(22.3) 14.5(13.0) 2.2(1.8)	米、もち米、塩こうじ、 小麦粉、油	○牛乳、鮭、竹輪、栗、 みそ、油揚げ、煮干し、 ◎牛乳、鮭	バナナ、大根、小松菜、 もやし、なめ茸、昆布、 青のり	みりん、しょうゆ、酒、 食塩	牛乳	せんべい、 牛乳	
30 金	かぼちゃのポタージュカ レー、海草サラダ、果物(ラ フランス)	638.9(537.9) 24.6(21.0) 19.4(17.1) 2.0(1.6)	米、○米、ごま油、○ご ま油、油、砂糖	○牛乳、卵、豚肉、牛 乳、豚肉、大豆、○しら す、ささかまぼこ、○か つお節、◎牛乳	西洋梨、玉ねぎ、かぼち、もやし、 トマト、にんじん、なす、こんにゃ く、きゅうり、ピーマン、○ねぎ、し めじ、わかめ、海草サラダ、ニンニ ク、アガー	カレールウ、しょうゆ、 酢、○しょうゆ、食塩、 カレー粉、こしょう	牛乳	おにぎり (じゃこね ぎ)、牛乳	
31 土	サンドイッチ、角切り野菜と 肉団子のスープ、果物(オレンジ)	536.7(490.2) 25.3(22.7) 21.7(19.4) 2.4(2.2)	パン、片栗粉、マーガリ ン	○牛乳、鶏肉、ツナ、ハ ム、チーズ、大豆、◎牛 乳	オレンジ、キャベツ、 きゅうり、玉ねぎ、にん じん、しめじ、セロリ、 パセリ	しょうゆ、コンソメ、食 塩、酒	牛乳	せんべい、 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。						