

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			
02月	五分つきごはん、味噌汁(なめこ・豆腐)、あんかけオムレツ、納豆サラダ、果物(りんご)	581.4(491.9) 25.6(21.8) 18.6(16.4) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、○きび砂糖、きび砂糖、油、片栗粉	○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	りんご、○かぼちゃ、もやし、小松菜、にんじん、なめこ、玉ねぎ、きゅうり、ピーマン、ブロッコリー、とうもろこし、○干しほうとう、ねぎ	だし汁、しょうゆ、ワイン、みりん、食塩、和風だし、○食塩	牛乳	かぼちゃのきな粉かけ、牛乳	
04水	パンズパン、押し麦の食べるスープ、やみつきタンンドリーチキン、ミニトマトブロッコリー添え、バイクドポテト、果物(バナナ)	592.2(538.9) 25.4(24.2) 16.3(15.4) 2.7(2.3)	パン、じゃがいも、○米、麦	○牛乳、鶏肉、ヨーグルト、豚肉、◎牛乳	バナナ、ミニトマト、白菜、ブロッコリー、にんじん、ニンニク、椎茸	ケチャップ、しょうゆ、食塩、中華だし、カレー粉、パセリ粉、こしょう	牛乳	ゆかりわかめおにぎり、牛乳	
05木	肉うどん、果物(みかん)	536.5(528.1) 25.5(22.3) 18.3(16.2) 3.0(2.4)	うどん、◎さつまいも、○小麦粉、○オリーブ油、○きび砂糖、きび砂糖	○牛乳、鶏肉、かまぼこ、○ウインナー、油揚げ、○チーズ、かつお節、◎牛乳	みかん、ほうれん草、○玉ねぎ、ねぎ、にんじん、ごぼう、○ピーマン、○とうもろこし、椎茸、○ニンニク	しょうゆ、○ケチャップ、○しょうゆ、○食塩、○パセリ粉、○パシル粉、○こしょう	牛乳	手作りピザ、牛乳	焼きいもの日 午前中焼き芋食べます。
06金	チャーハン、中華スープ(エノキ・青菜)、真珠蒸し、トマトキャベツ添え、果物(柿)	621.3(524.6) 23.9(20.5) 20.9(18.2) 2.3(1.9)	米、もち米、○きび砂糖、麦、片栗粉、パン粉、ごま油	○牛乳、○卵、卵、豚肉、鶏肉、豆腐、ベーコン、◎牛乳	柿、キャベツ、ミニトマト、チンゲン菜、玉ねぎ、えのき茸、ねぎ、にんじん、椎茸、しょうが	しょうゆ、中華だし、食塩、こしょう	牛乳	プリン、牛乳	
07土	納豆寿司、鶏汁、さつまいもの甘煮、果物(バナナ)	596.3(559.8) 25.1(22.3) 14.1(15.7) 2.4(2.2)	米、さつまいも、じゃがいも、きび砂糖	○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、のり	しょうゆ、酢、食塩	牛乳	クッキー、牛乳	
09月	五分つきごはん、味噌汁(豆腐・わかめ)、ほうれん草のキッシュ風、れんこんのきんぴら、果物(なし)	513.1(479.0) 19.2(18.7) 19.5(19.4) 1.7(1.4)	米、○きび砂糖、きび砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、卵、豚肉、豆腐、牛乳、チーズ、生クリーム、みそ、ベーコン、煮干し、◎牛乳	梨、れんこん、ほうれん草、にんじん、○みかん、つきこんやく、わかめ、ねぎ、○アガー	しょうゆ、食塩、こしょう、ナツメグ	牛乳	牛乳かんでん、麦茶	
10火	しらすわかめごはん、芋煮、ほうれん草と菊のおひたし、果物(みかん)	599.8(498.4) 23.5(20.0) 22.1(19.2) 2.3(1.9)	米、里いも、○きび砂糖、きび砂糖、○黒蜜	○牛乳、○豆腐、牛肉、○生クリーム、しらす、○あずき、◎牛乳	みかん、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、○にがり	牛乳	とうふプリン、牛乳	
11水	ごはん、味噌汁(小松菜・麩)、タラフライ、ミニトマトブロッコリー添え、大根のそぼろ煮、果物(りんご)	585.1(495.0) 23.9(20.2) 16.5(14.8) 1.5(1.2)	○さつまいも、米、油、パン粉、小麦粉、麩、片栗粉、きび砂糖	○牛乳、たら、鶏肉、みそ、煮干し、◎牛乳、たら	りんご、大根、ミニトマト、小松菜、ブロッコリー、玉ねぎ、にんじん、ねぎ	ソース、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	ふかしいも、牛乳	
12木	お赤飯、鶏ごぼうのすまし汁、厚焼き卵、トマト添え、ほうれん草のごま和え、果物(バナナ)	708.3(593.5) 27.4(23.2) 19.9(17.5) 2.2(1.8)	もち米、○うどん、きび砂糖、○ごま油、ごま、油	○牛乳、卵、○豚肉、鶏肉、あずき、かつお節、○かつお節、◎牛乳	バナナ、ほうれん草、ミニトマト、○もやし、もやし、○玉ねぎ、○キャベツ、三つ葉、ごぼう、えのき茸、○にんじん、菊、昆布、○青のり	だし汁、○しょうゆ、しょうゆ、食塩	牛乳	おやつ焼きうどん、牛乳	こども祝福式 お祝いメ
13金	焼きそば、バイクドポテト、ウインナー、野菜ジュース、豆腐ドーナツ	552.5(506.9) 20.9(19.1) 22.6(20.9) 2.2(2.0)	焼きそばめん、じゃがいも、油	○牛乳、ウインナー、豚肉、豚肉、◎牛乳	野菜ジュース、キャベツ、もやし、玉ねぎ、にんじん、青のり	ソース、食塩、パセリ粉	牛乳	せんべい、牛乳	ハザー
14土	帯広風豚丼、けんちん汁、果物(バナナ)	562.7(458.9) 24.3(19.3) 20.5(16.6) 1.5(1.2)	米、きび砂糖、ごま油、油	○牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、かつお節、◎牛乳	バナナ、にんじん、大根、ごぼう、ねぎ、グリーンピース	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	せんべい、牛乳	
16月	パンズパン、ハヤシチュー、かぶときゅうりのサラダ、果物(バナナ)	588.4(523.2) 22.3(20.0) 18.8(16.9) 2.3(2.0)	パン、じゃがいも、○米、○きび砂糖、きび砂糖	○牛乳、牛肉、○油揚げ、生クリーム、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、かぶ、トマト、きゅうり、にんじん、しめじ、グリーンピース、ニンニク、アガー	ハヤシルウ、ケチャップ、デミグラスソース、○しょうゆ、酢、食塩	牛乳	いなり寿司、牛乳	ゆり組誕生日
17火	ひじきごはん、角切り野菜のスープ、鶏のから揚げ、ミニトマトブロッコリー添え、果物(ラフランス)	569.5(492.9) 23.6(21.7) 18.2(16.5) 1.8(1.5)	米、○白玉粉、○上新粉、麦、片栗粉、油、○きび砂糖、○ごま、きび砂糖	○牛乳、鶏肉、○豆腐、大豆、ベーコン、油揚げ、○きな粉、◎牛乳	西洋梨、キャベツ、ミニトマト、にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ、セロリ、ひじき、しょうが、パセリ	しょうゆ、コンソメ、食塩、○食塩	牛乳	きなごま団子、牛乳	
18水	五分つきごはん、みそ汁(はくさい・えのき)、ぶりの照り焼き、磯あえ、かぼちゃのそぼろあんかけ、果物(バナナ)	611.0(509.9) 26.4(22.0) 17.6(15.2) 2.4(2.0)	米、○そうめん、きび砂糖、片栗粉	○牛乳、ぶり、鶏肉、みそ、○鶏肉、煮干し、◎牛乳、ぶり	バナナ、かぼちゃ、白菜、もやし、小松菜、えのき茸、玉ねぎ、○白菜、○にんじん、にんじん、のり、○ねぎ、しょうが、○椎茸	○だし汁、しょうゆ、みりん、○しょうゆ、○食塩	牛乳	にゅうめん、牛乳	ばら・さくら誕生日会
19木	麦ごはん、味噌汁(玉ねぎ・わかめ)、さばの塩焼き、おかかあえ、里芋の磯炊き、果物(みかん)	619.5(509.1) 24.0(20.0) 17.4(15.1) 2.0(1.6)	米、○米、里いも、○さつまいも、麦、きび砂糖、○ごま	○牛乳、さば、みそ、豚肉、煮干し、かつお節、◎牛乳、さば	みかん、もやし、玉ねぎ、小松菜、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、ひじき、わかめ	しょうゆ、みりん、○食塩、食塩	牛乳	おにぎり(さつまいもご飯)、牛乳	
20金	麦ごはん、みそ汁(豆腐・もずく)、あじの揚げおろし煮、マセドアンサラダ、果物(りんご)	652.5(550.0) 24.0(20.1) 23.4(20.5) 1.7(1.4)	米、○小麦粉、じゃがいも、○油、○三温糖、麦、片栗粉、○ごま、油、マヨネーズ、きび砂糖、三温糖	○牛乳、あじ、豆腐、みそ、大豆、煮干し、かつお節、◎牛乳、あじ	りんご、大根、もずく、きゅうり、とうもろこし、ピーマン、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、ねぎ、ニンニク	しょうゆ、酢、みりん、○食塩、食塩、こしょう	牛乳	白ごまクッキー、牛乳	
21土	パンズパン、チキンとコーンのチャウダー、かぶの梅あえ、果物(みかん)	622.8(508.1) 24.8(21.1) 21.5(19.1) 2.8(2.4)	じゃがいも、パン、マカロニ、小麦粉、きび砂糖、バター	○牛乳、牛乳、鶏肉、ベーコン、かつお節、◎牛乳	みかん、かぶ、玉ねぎ、とうもろこし、ブロッコリー、しめじ、梅干	食塩、コンソメ、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳	
24火	ちらし寿司、茶碗蒸し、ほうれん草のおひたし、果物(みかん)	638.7(531.1) 25.4(21.9) 22.4(19.4) 2.4(1.9)	米、○米粉、○オリーブ油、きび砂糖、○きび砂糖、ごま、油	○牛乳、卵、○卵、鶏肉、かまぼこ、○チーズ、○ベーコン、かつお節、油揚げ、◎牛乳	みかん、ほうれん草、にんじん、○玉ねぎ、○ブロッコリー、さやえんどう、三つ葉、○にんじん、かんぴょう、椎茸、のり	だし汁、だし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩、○食塩	牛乳	米粉のケーキサシ、牛乳	和食の日
25水	カレーライス、キャベツとリンゴのヨーグルトサラダ、果物(バナナ)	706.4(591.9) 21.8(18.8) 21.4(18.6) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、○米、麦、マヨネーズ、油、小麦粉、蜂蜜	○牛乳、豚肉、豚肉、ヨーグルト、大豆、ハム、チーズ、◎牛乳	玉ねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、りんご、○小松菜、きゅうり、セロリ、トマトピューレ、干しほうとう、ニンニク、しょうが	ワイン、ケチャップ、食塩、ソース、鶏ガラだし、カレー粉、○食塩、オースパイス、こしょう、ターメリック、カルダモン、クミン	牛乳	菜飯おにぎり(小松菜)、牛乳	
26木	ケチャップライス、はるさめスープ(五目)、チーズオムレツ、ブロッコリー添え、果物(みかん)	611.7(501.6) 24.1(20.3) 23.7(20.4) 2.2(1.8)	米、○パン、麦、春雨、○バター、○きび砂糖、油、バター、きび砂糖、ごま	○牛乳、卵、鶏肉、チーズ、牛乳、◎牛乳	みかん、玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん、チンゲン菜、とうもろこし、えのき茸、ピーマン	ケチャップ、食塩、中華だし、コンソメ、こしょう	牛乳	シュガートースト、牛乳	
27金	麦ごはん、味噌汁(玉ねぎ・わかめ)、じゃが芋のそぼろ煮、果物(柿)、ひじきとキャベツのサラダ	672.5(564.8) 22.6(19.4) 19.4(17.0) 1.9(1.6)	じゃがいも、米、○米、麦、マヨネーズ、きび砂糖	○牛乳、豚肉、みそ、ツナ、煮干し、◎牛乳	玉ねぎ、柿、キャベツ、にんじん、とうもろこし、さやえんどう、ひじき、わかめ、○昆布、椎茸、○のり	しょうゆ、和風だし、食塩、こしょう	牛乳	おにぎり(昆布)、牛乳	
28土	焼きうどん、肉団子のスープ、果物(バナナ)	538.3(440.6) 24.0(20.1) 19.3(16.9) 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、みりん、中華だし、食塩、和風だし	牛乳	せんべい、牛乳	
30月	五分つきごはん、味噌汁(大根・油揚げ)、かじきのあずま煮、ミニトマト添え、もやしとひじきの酢あえ、果物(柿)	548.7(473.4) 23.7(20.4) 17.7(15.6) 1.6(1.3)	米、油、きび砂糖、片栗粉、ごま	○牛乳、○ソール 元気ヨーグルト、かじき、みそ、ツナ、油揚げ、煮干し、◎牛乳、かじき	柿、大根、ミニトマト、もやし、にんじん、さやいんげん、ひじき	しょうゆ、酢	牛乳	元気ヨーグルト、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。						