

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	しらす雑穀ごはん、庄内風芋煮、果物(バナナ)	572.9(485.1) 20.4(17.6) 17.3(15.4) 1.2(1.0)	米、里いも、○さつまいも、○きび砂糖、五穀、○バター、ごま油	○牛乳、豚肉、豚肉、みそ、厚揚げ、しらす、煮干し、◎牛乳	バナナ、○りんご、ねぎ、こんにゃく、椎茸、ごぼう、大根、○レモン	酒かす、食塩、しょうゆ、○食塩	牛乳	りんごとさつまいものかきね煮、牛乳	
02水	五目おこわ、沢煮椀、ほうれん草と菊の白あえ、果物(いちご)	640.1(542.8) 26.1(21.6) 18.1(15.8) 2.1(1.7)	もち米、○米、しらたき、ごま、きび砂糖、○きび砂糖	○牛乳、豆腐、鶏肉、○納豆、豚肉、かつお節、油揚げ、みそ、◎牛乳	いちご、ほうれん草、にんじん、こんにゃく、ごぼう、菊、三つ葉、たけのこ、椎茸、昆布、椎茸、○のり	だし汁、しょうゆ、○酢、みりん、○しょうゆ、食塩、○食塩	牛乳	納豆巻き、牛乳	ゆり組誕生会
03木	ハンバーガー(未ハンバーグとパン)、角切り野菜のスープ、ジョア(マスカット)	665.2(601.1) 31.8(28.8) 22.7(20.6) 2.8(2.5)	パン、○きび砂糖、じゃがいも、○白玉粉、○上新粉、パン粉、麦、きび砂糖	○牛乳、豚肉、牛肉、○あずき、○豆腐、チーズ、牛乳、豆腐、大豆、ベーコン、◎牛乳	ジョア(マスカット)、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、レタス、セロリ、寒天、パセリ	ソース、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、○食塩	牛乳	ぜんざい、牛乳	ばら組誕生会
04金	五分つきごはん、味噌汁(玉ねぎ・わかめ)、肉豆腐の卵とじ、しらすと小松菜のおひたし、果物(バナナ)	597.4(504.7) 25.6(21.8) 20.1(17.6) 2.1(1.7)	米、○油、きび砂糖、○片栗粉	○牛乳、卵、豆腐、牛肉、みそ、しらす、煮干し、◎牛乳	バナナ、○かぼちゃ、小松菜、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こんにゃく、しめじ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、○食塩	牛乳	フライドパンフキン、牛乳	
05土	ごはん、味噌汁(じゃが・玉ねぎ)、豚肉のおろしソースかけ、ごま和え、果物(バナナ)	578.4(507.6) 20.8(19.4) 20.4(19.1) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、小麦粉、ごま、きび砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、豚肉、みそ、煮干し	バナナ、小松菜、玉ねぎ、大根、キャベツ、にんじん	しょうゆ、みりん	牛乳	クッキー、牛乳	
07月	五分つきごはん、味噌汁(かぶ)、おからコロッケ、トマト添え、にらとえのきの納豆あえ、果物(りんご)	713.3(598.3) 24.5(21.0) 19.3(17.0) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、○米、パン粉、小麦粉、油、片栗粉、きび砂糖、○きび砂糖	○牛乳、おから、納豆、ひき肉(牛・豚)、○鶏肉、みそ、煮干し、◎牛乳	りんご、にら、かぶ、ミニトマト、えのき茸、玉ねぎ、かぶ、ひじき、○青のり	しょうゆ、みりん、○みりん、○しょうゆ	牛乳	おにぎり(とりそばろ)、牛乳	
08火	麦ごはん、味噌汁(大根・麩)、さんまのかばやき、三色浸し、にんじんしりしり、果物(キウイ未バナナ)	668.2(571.9) 23.6(19.9) 22.3(18.9) 1.8(1.5)	米、○小麦粉、麦、片栗粉、麩、ごま、油、きび砂糖、ごま	○牛乳、さんま、○栗、みそ、卵、ツナ、煮干し、◎牛乳、さんま	キウイ、にんじん、大根、小松菜、キャベツ、玉ねぎ、しょうが、バナナ	しょうゆ、みりん、和風だし、食塩、こしょう	牛乳	甘酒蒸しパン、牛乳	
09水	チャーシューメン、かぼちゃのミルク煮、果物(りんご)	633.3(538.5) 24.7(21.7) 19.6(17.4) 3.5(2.9)	中華めん、○きび砂糖、バター、きび砂糖、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト、牛乳、豚肉、○生クリーム、かまぼこ、煮干し、かつお節、○ゼラチン、◎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、○レモン	しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳	ヨーグルトババロア、牛乳	
10木	五分つきごはん、味噌汁(じゃが・わかめ)、豚レバケチャップからめ、ブロッコリー添え、白菜と油揚げのお浸し、果物(みかん)	586.2(465.4) 24.6(19.3) 20.8(16.5) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、片栗粉、○油、油、きび砂糖、○きび砂糖、○片栗粉、○ごま	○牛乳、豚肉、豚レバ、みそ、油揚げ、煮干し、◎牛乳	みかん、白菜、○ごぼう、ブロッコリー、にんじん、わかめ、しょうが、ニンニク	ケチャップ、しょうゆ、○しょうゆ、みりん、こしょう	牛乳	ごぼうの甘辛揚げ、牛乳	
11金	五分つきごはん、かき玉汁、ほっけの塩焼き、きゅうりの酢の物、果物(バナナ)	577.0(488.5) 26.6(22.6) 16.3(14.5) 1.9(1.6)	米、○小麦粉、○小麦粉、○きび砂糖、きび砂糖、片栗粉、○油、○ごま油	○牛乳、ほっけ、卵、豆腐、○豚肉、◎牛乳、ほっけ	バナナ、きゅうり、みかん、チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん、○玉ねぎ、わかめ、○ねぎ、○椎茸、○たけのこ、○しょうが	だし汁、酢、しょうゆ、食塩、○しょうゆ、○食塩、○ドライイースト、和風だし、○こしょう	牛乳	手作り肉まん、牛乳	
12土	ごはん、味噌汁(小松菜・麩)、ビーマンの肉つめ、トマト添え、かぼちゃのミルク煮、果物(バナナ)	579.2(510.5) 22.4(19.7) 17.4(15.5) 1.3(1.2)	米、片栗粉、パン粉、バター、きび砂糖、麩	○牛乳、ひき肉(牛・豚)、牛乳、みそ、煮干し、◎牛乳	バナナ、かぼちゃ、ビーマン、玉ねぎ、ミニトマト、れんこん、小松菜	ソース、ケチャップ、食塩、ナツメグ	牛乳	せんべい、牛乳	
14月	ひじきごはん、味噌汁(小松菜・麩)、鮭のチーズ焼き、ブロッコリー添え、果物(りんご)	570.1(487.1) 25.0(21.4) 16.1(14.8) 1.9(1.6)	○さつまいも、米、○きび砂糖、麦、小麦粉、○バター、麩、きび砂糖、油	○牛乳、鮭、チーズ、みそ、○卵、油揚げ、○卵、煮干し、◎牛乳、鮭	りんご、ブロッコリー、小松菜、にんじん、ひじき	しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	スイートポテト、牛乳	
15火	パンズパン、パプリカとにんじんのポタージュ、さばの香草パン粉焼き、果物(バナナ)	656.4(578.4) 26.7(23.6) 23.9(21.0) 2.5(2.2)	パン、○米、パン粉、バター、オリーブ油、きび砂糖	○牛乳、さば、牛乳、生クリーム、◎牛乳、さば	バナナ、にんじん、ピーマン、玉ねぎ、ニンニク	○しょうゆ、ケチャップ、食塩、コンソメ、○和風だし、パセリ粉、パシル粉、酒、こしょう	牛乳	焼おにぎり、牛乳	
16水	カレーピラフ、野菜スープ、チューリップチキン、ミニトマト添え、ポテトサラダ、クリスマスデザート	616.3(517.7) 22.6(21.9) 21.7(17.1) 2.3(2.0)	米、○たこ焼き、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、油、麦、クリスマスケーキ・ムース	○牛乳、チューリップチキン、ウインナー、魚肉ソーセージ、大豆、鶏肉、◎牛乳	玉ねぎ、にんじん、ミニトマト、トマト、とうもろこし、キャベツ、しめじ、きゅうり、ピーマン、セロリ、パセリ、しょうが、ニンニク、○青のり	○ソース、しょうゆ、コンソメ、酢、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳	たこ焼き、牛乳	クリスマスメニュー
17木	しらすわかめごはん、ポトフ、ツナオムレツ、ブロッコリー添え、果物(バナナ)	580.8(497.3) 25.9(22.9) 16.4(14.8) 2.0(1.6)	○さつまいも、米、じゃがいも、バター	○牛乳、卵、鶏肉、ツナ、しらす、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、パセリ	ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳	ふかしいも、牛乳	
18金	キッズピピンバ、味噌汁(はくさい・油揚げ)、冬至かぼちゃ、果物(みかん)	643.0(532.9) 25.4(21.5) 18.6(16.4) 2.1(1.7)	米、○コーンフレーク、麦、きび砂糖、ごま、油、ごま油	○牛乳、卵、豚肉、鶏肉、あずき、みそ、油揚げ、煮干し、◎牛乳	みかん、かぼちゃ、白菜、○バナナ、ほうれん草、もやし、玉ねぎ、にんじん、ニンニク、しょうが	しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳	コーンフレーク、牛乳	少し早めの冬至かぼちゃ
19土	マーボー丼、ワンタンスープ、果物(バナナ)	604.5(512.2) 24.3(20.8) 17.3(15.4) 2.2(1.9)	米、ワンタンの皮、麦、きび砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豆腐、豚肉、豚肉、みそ、◎牛乳	バナナ、にんじん、もやし、ねぎ、小松菜、玉ねぎ、ニンニク、しょうが、椎茸	しょうゆ、中華だし、食塩、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳	冬休み
21月	あじのそぼろごはん、豆乳コーン汁、ベイクドじゃが、果物(みかん)	601.7(509.7) 28.0(24.1) 14.8(13.4) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、きび砂糖、片栗粉、米粉、ごま油	○牛乳、○ソファール 元気ヨーグルト、豆腐、豆乳、あじ、鶏肉、◎牛乳	みかん、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	しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	元気ヨーグルト、牛乳	
22火	豚丼、みそ汁(さといも・わかめ)、もずくときゅうりの和え物、果物(バナナ)	666.7(546.1) 25.3(21.1) 21.7(18.7) 2.7(2.1)	米、○パン、里いも、○マーガリン、きび砂糖、ごま、油	○牛乳、豚肉、豚肉、みそ、○チーズ、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、こんにゃく、きゅうり、もずく、にんじん、しめじ、ねぎ、グリーンピース、わかめ、○ジャム、しょうが、椎茸	だし汁、だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳	サンドイッチ、牛乳	
23水	きつねうどん、鶏ささみと野菜の和えサラダ、果物(オレンジ)	497.5(420.3) 23.4(19.5) 17.4(15.3) 2.6(2.1)	うどん、○砂糖、きび砂糖、油	○牛乳、○卵、鶏肉、油揚げ、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩、こしょう	牛乳	プリン、牛乳	
24木	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)	616.6(520.1) 25.3(21.6) 18.3(16.2) 1.9(1.6)	米、○米、きび砂糖、油	○牛乳、卵、納豆、みそ、コンビーフ、凍り豆腐、煮干し、◎牛乳	りんご、トマト、玉ねぎ、○小松菜、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	菜飯おにぎり、牛乳	
25金	ドライカレー、海草サラダ、果物(バナナ)	585.3(495.0) 23.5(20.1) 18.1(16.0) 2.1(1.7)	米、○小麦粉、麦、ごま油、小麦粉、きび砂糖、油	○牛乳、豚肉、卵、○鶏肉、大豆、ささかまぼこ、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、かぼちゃ、もやし、ホルトマツ、にんじん、ほうれん草、きゅうり、ピーマン、れんこん、干しぶどう、○にんじん、○ごぼう、○ねぎ、○まい茸、海草サラダ、わかめ、寒天、ニンニク、しょうが	ソース、○しょうゆ、酢、しょうゆ、コンソメ、○食塩、カレー粉	牛乳	ひつつみ(岩手郷土料理)、牛乳	
26土	サンドイッチ、角切り野菜と肉団子のスープ、果物(バナナ)	498.1(474.1) 23.4(21.4) 20.8(18.7) 2.0(1.9)	パン、片栗粉、マーガリン	○牛乳、◎牛乳、鶏肉、ツナ、チーズ、ハム、大豆	バナナ、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	牛乳	せんべい、牛乳	
28月	麦ごはん、味噌汁(キャベツ・ネギ)、ポテト入りオムレツ(ベーコン減)、ミニトマト添え、納豆サラダ、果物(バナナ)	564.2(479.0) 23.8(20.4) 19.9(17.5) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、麦、バター	○牛乳、卵、納豆、牛乳、みそ、チーズ、ハム、ベーコン、煮干し、かつお節、◎牛乳	バナナ、もやし、ミニトマト、ほうれん草、キャベツ、ピーマン、ねぎ、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	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。						