

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				
04月	ごぼうと豆のドライカレー、焼かぼちゃ、果物(みかん)	611.3(531.5) 24.4(21.3) 19.6(17.4) 1.2(1.1)	米、〇たご焼き、麦、バター、油	〇牛乳、豚肉、卵、鶏肉、大豆、◎牛乳	みかん、かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、ホールトマト、ピーマン、しめじ、干しぶどう、しょうが、ニンニク	ケチャップ、〇ソース、ソース、カレー粉、コンソメ、パセリ粉	牛乳	たご焼き、牛乳		
05火	五分つきごはん、味噌汁(もずく・ねぎ)、干草焼き、大根のそぼろ煮、果物(バナナ)	582.5(492.8) 22.7(19.4) 17.0(15.1) 1.6(1.4)	〇さつまいも、米、きび砂糖、片栗粉、油	〇牛乳、卵、鶏肉、みそ、竹輪、煮干し、◎牛乳	バナナ、大根、もずく、にんじん、ねぎ、玉ねぎ、ねぎ、椎茸	しょうゆ、食塩	牛乳	ふかしいも、牛乳		
06水	五分つきごはん、味噌汁(こまつな・えのき)、スクランブルエッグ、トマト添え、レバーのかりん揚げ、果物(りんご)	611.5(523.5) 26.6(23.8) 20.3(17.9) 1.5(1.3)	米、〇マカロニ、〇黒砂糖、片栗粉、〇きび砂糖、きび砂糖、油、バター	〇牛乳、卵、鶏レバー、みそ、〇きな粉、ベーコン、煮干し、◎牛乳	りんご、ミニトマト、玉ねぎ、小松菜、えのき茸、グリーンピース、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳	マカロニ安倍川、牛乳		
07木	五分つきごはん、納豆汁、さばの香味焼き、かぶときゅうりのサラダ、果物(バナナ)	666.3(559.0) 28.0(23.7) 20.1(17.6) 1.6(1.3)	米、〇米、きび砂糖、〇ごま油	〇牛乳、さば、豆腐、納豆、みそ、〇しらす、油揚げ、煮干し、〇かつお節、◎牛乳、さば	バナナ、かぶ、きゅうり、ねぎ、こんにゃく、にんじん、〇ねぎ、なめこ、せり、しょうが、芋がら	しょうゆ、酢、〇しょうゆ、食塩	牛乳	おにぎり(じゃこねぎ)、牛乳		
08金	麦ごはん、豚汁、納豆サラダ、果物(りんご)	632.3(532.7) 26.5(22.5) 14.4(13.1) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、〇きび砂糖、麦、〇白玉粉、〇上新粉	〇牛乳、豚肉、〇あずき、豆腐、納豆、〇豆腐、みそ、〇栗、ハム、かつお節、◎牛乳	りんご、もやし、大根、小松菜、玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、ごぼう、ねぎ、きゅうり	しょうゆ、〇食塩	牛乳	ぜんざい、牛乳		
09土	キンパ(韓国風海苔巻き)、さつま芋のレモン煮、果物(みかん)	596.4(547.8) 21.6(19.1) 18.0(18.7) 2.0(1.7)	米、さつまいも、きび砂糖、ごま油、ごま	〇牛乳、牛肉、魚肉ソーセージ、◎牛乳	みかん、ほうれん草、にんじん、たくあん、レモン、のり、椎茸、しょうが、ニンニク	しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳	牛乳、クッキー		
12火	レバーミートスパゲティ、きのこ汁、果物(りんご)	651.5(548.0) 28.0(23.7) 17.6(15.6) 1.7(1.4)	スパゲティ、〇米、〇山いも、小麦粉、バター、きび砂糖、油	〇牛乳、豚レバー、豚肉、豆腐、〇卵、みそ、油揚げ、チーズ、かつお節、〇かつお節、◎牛乳	りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、しめじ、なめこ、エリンギ、ごぼう、えのき茸、ねぎ、〇にんじん、〇ねぎ、ニンニク、〇しょうが	ソース、〇しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう、パセリ粉	牛乳	おやき、牛乳		
13水	五分つきごはん、味噌汁(大根・油揚げ)、鮭のチーズ焼き、ほうれん草のごま和え、ふかしいも、果物(バナナ)	603.6(513.1) 28.6(24.2) 18.3(16.6) 1.8(1.5)	米、さつまいも、〇じゃがいも、〇小麦粉、小麦粉、〇油、ごま、きび砂糖	〇牛乳、鮭、〇大豆、チーズ、みそ、〇煮干し、油揚げ、煮干し、◎牛乳、鮭	バナナ、大根、ほうれん草、もやし、〇青のり	しょうゆ、〇食塩、食塩、こしょう	牛乳	青のりポテトビーンズ、牛乳		
14木	もち(きなこ・納豆)〇1歳ごはん雑煮、果物(みかん)	621.3(529.4) 24.4(20.9) 18.0(15.9) 1.7(1.4)	〇きび砂糖、もち	〇牛乳、鶏肉、◎牛乳、きなこ、納豆	みかん、大根、ぜんまい、こんにゃく、にんじん、ごぼう、〇みかん、ねぎ、せり、〇アガー	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	牛乳かてん、牛乳		
15金	五分つきごはん、味噌汁(なめこ・豆腐)、肉団子の甘酢あんかけ、キャベツ添え、もやしのりのナムル、果物(バナナ)	642.0(540.4) 23.4(20.0) 21.0(18.3) 1.7(1.4)	米、〇米粉、〇きび砂糖、〇油、きび砂糖、片栗粉、ごま、〇粉糖、ごま油	〇牛乳、豚肉、〇おから、豆腐、豆腐、みそ、煮干し、◎牛乳	バナナ、もやし、キャベツ、〇バナナ、玉ねぎ、三つ葉、なめこ、のり佃煮、ねぎ、ニンニク	酢、しょうゆ、食塩、中華だし、酒、こしょう	牛乳	バナナおからドーナツ、牛乳		
16土	ごはん、味噌汁(じゃが・わかめ)、ユウリンチー、トマトキャベツ添え、大根とあげの煮物、果物(バナナ)	555.3(505.8) 25.2(24.2) 16.5(15.3) 2.0(1.8)	米、じゃがいも、油、片栗粉、小麦粉、きび砂糖、ごま油、蜂蜜	〇牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ、煮干し、◎牛乳	バナナ、大根、キャベツ、ミニトマト、にんじん、ねぎ、しょうが、ニンニク、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳		
18月	五分つきごはん、中華風コンソープ、春巻き、ミニトマト添え、おかかあえ、果物(バナナ)	635.6(536.2) 23.0(19.8) 18.5(16.3) 1.4(1.2)	米、〇ホットケーキ粉、春巻の皮、春雨、油、〇きび砂糖、片栗粉、〇バター、ごま油	〇牛乳、豚肉、鶏むね肉、豆腐、卵、〇卵、かつお節、◎牛乳	バナナ、小松菜、もやし、ミニトマト、〇かぼちゃ、クリームコーン、たけのこ、玉ねぎ、にら、にんじん、とうもろこし、椎茸、ねぎ	こしょう、しょうゆ、オイスターソース、鶏ガラだし、食塩	牛乳	かぼちゃ蒸しパン、牛乳		
19火	カレーライス、切干し大根のサラダ、果物(いよかん)	602.8(509.0) 23.5(20.1) 18.9(16.6) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、麦、油、小麦粉、ごま、きび砂糖、蜂蜜、ごま油	〇牛乳、〇ヨーグルト、豚肉、豚肉、竹輪、大豆、◎牛乳	玉ねぎ、伊予柑、〇りんご、〇バナナ、にんじん、きゅうり、セロリ、りんご、切干大根、もやし、ホールトマト、わかめ、ニンニク	ワイン、酢、ケチャップ、ソース、食塩、しょうゆ、ソース、鶏ガラだし、カレー粉、オースパイス、こしょう	牛乳	フルーツヨーグルト、牛乳	ばら組誕生日会	
20水	五分つきごはん、味噌汁(たねぎ・わかめ)、鶏のさっぱり煮、ひょう干しの煮物、ブロッコリー添え、果物(バナナ)	598.4(481.4) 24.0(21.2) 17.1(12.3) 1.6(1.3)	米、〇さつまいも、〇きび砂糖、きび砂糖、油	〇牛乳、鶏肉、竹輪、みそ、打ち豆、油揚げ、かつお節、鶏肉、◎牛乳	バナナ、トマトジュース、玉ねぎ、ブロッコリー、こんにゃく、にんじん、ひょう干し、わかめ、ニンニク	酢、しょうゆ、コンソメ、〇食塩、食塩	牛乳	芋ようかん、牛乳		
21木	五分つきごはん、角切り野菜のスープ、やみつきサンドリーチキン、ミニマトブロッコリー添え、ベイクドポテト、果物(りんご)	580.3(481.4) 26.0(20.6) 16.7(14.4) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、〇油、〇片栗粉	〇牛乳、鶏肉、ヨーグルト、大豆、ベーコン、◎牛乳	〇かぼちゃ、りんご、キャベツ、ミニトマト、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ、セロリ、ニンニク、パセリ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、食塩、〇食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	フライドパンキン、牛乳		
22金	五分つきごはん、肉じゃが、厚焼き卵、じゃこ和え、果物(みかん)	628.7(535.4) 23.2(20.0) 23.3(20.2) 1.5(1.2)	じゃがいも、米、しらたき、〇きび砂糖、きび砂糖、〇黒蜜、油	〇牛乳、〇豆乳、卵、牛肉、〇生クリーム、しらす、〇あずき、◎牛乳	みかん、玉ねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、さやいんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、〇にがり、食塩	牛乳	とうふプリン、牛乳		
23土	サンドイッチ、ミネストローネ、果物(バナナ)	500.5(476.1) 23.5(21.5) 20.6(18.5) 2.0(1.9)	パン、片栗粉、マーガリン	〇牛乳、鶏肉、ツナ、チーズ、ハム、大豆、◎牛乳	バナナ、ホールトマト、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		
25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、すき昆布煮物、果物(りんご)	563.1(477.5) 21.1(18.2) 21.8(18.9) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、砂糖	〇牛乳、卵、豆腐、牛乳、チーズ、生クリーム、みそ、豚肉、ベーコン、油揚げ、豚肉、煮干し、◎牛乳	みかん、玉ねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、さやいんげん、昆布、わかめ	しょうゆ、みりん、食塩、こしょう、ナツメグ	牛乳	杏仁フルーツ、牛乳		
26火	パンズパン、かぼちゃのポタージュ、鶏肉のトマト煮、果物(みかん)	596.1(545.9) 25.0(23.8) 15.3(14.5) 1.9(1.7)	パン、〇米、片栗粉、油、バター、きび砂糖	〇牛乳、牛乳、鶏肉、◎牛乳	みかん、トマト、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ピーマン、ホールトマト、ニンニク	コンソメ、食塩、しょうゆ、パセリ粉、こしょう	牛乳	ゆかりわかめおにぎり、牛乳	さくら組誕生日会	
27水	五分つきごはん、味噌汁(小松菜・麩)、タラフライ、トマト添え、五目豆、果物(バナナ)	592.3(509.7) 26.0(22.3) 18.6(16.5) 1.4(1.2)	米、パン粉、油、小麦粉、麩、きび砂糖	〇牛乳、〇ソファール 元気ヨーグルト、たら、大豆、豚肉、みそ、煮干し、◎牛乳、たら	バナナ、ミニトマト、小松菜、にんじん、ごぼう、れんこん、昆布	ソース、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	元気ヨーグルト、牛乳		
28木	五分つきごはん、鶏つみれのすまし汁(みつば)、五目卵焼き、グリーンポテト、トマト添え、果物(いちご)	602.0(506.8) 25.7(21.9) 17.3(15.4) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、〇コーンフレーク、そうめん、片栗粉、小花麩、きび砂糖	〇牛乳、卵、鶏肉、豆腐、かつお節、◎牛乳	いちご、〇バナナ、ミニトマト、にんじん、えのき茸、ねぎ、三つ葉、椎茸、昆布、しょうが、青のり	しょうゆ、食塩、山椒	牛乳	コーンフレーク、牛乳		
29金	青菜めし、どんがら汁、こづけ、果物(みかん)	603.0(520.8) 23.8(21.8) 17.2(15.3) 1.7(1.5)	米、〇ホットケーキ粉、麦、〇バター、きび、〇きび砂糖、きび砂糖、油	〇牛乳、たら、豆腐、〇チーズ、みそ、真鱈子、煮干し、◎牛乳	みかん、大根、こんにゃく、にんじん、白菜、ねぎ、青菜、大根、のり	みりん、しょうゆ、食塩	牛乳	チーズまんじゅう、牛乳	寒たら汁の日	
30土	帯広風豚丼、けんちん汁、果物(バナナ)	571.0(465.6) 25.0(19.9) 21.0(17.0) 1.5(1.2)	米、きび砂糖、ごま油、油	〇牛乳、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		
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。							