

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月	五分つきごはん、みそ汁(かぶ)、コンビーフオムレツ、磯納豆、果物(りんご)	542.8(461.0) 22.9(19.6) 17.1(15.2) 1.6(1.3)	米、きび砂糖、油	○牛乳、卵、納豆、みそ、コンビーフ、煮干し、◎牛乳	りんご、○バナナ、かぶ、トマト、○みかん、玉ねぎ、○りんご、ピーマン、セロリ、エリンギ、かぶ、のり	ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	フルーツポンチ、牛乳	
02火	炒り豆ご飯、肉じゃが、きゅうりの酢の物、果物(みかん)	570.2(474.7) 21.5(18.4) 13.9(12.6) 2.3(1.8)	じゃがいも、米、しらたき、○白玉粉、○上新粉、○きび砂糖、きび砂糖、○片栗粉	○牛乳、○豆腐、牛肉、牛肉、大豆、ささかまほこ、◎牛乳	みかん、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、わかめ、さやいんげん	酢、しょうゆ、○みりん、○しょうゆ、みりん、食塩、和風だし	牛乳	みたらし団子、牛乳	節分 豆ごはん
03水	酢飯、手巻き寿司セット、納豆汁、果物(バナナ)	601.3(519.4) 20.8(18.0) 18.9(17.8) 1.5(1.3)	○さつまいも、米、きび砂糖	○牛乳、卵、ウインナー、納豆、豆腐、みそ、油揚げ、煮干し、◎牛乳	バナナ、きゅうり、にんじん、こんにゃく、ねぎ、のり、なめこ、せり、芋がら	だし汁、酢、食塩、しょうゆ	牛乳	ふかしいも、牛乳	
04木	五分つきごはん、味噌汁(小松菜・えのき)、かじきのから揚げ、ミニトマトブロックリー添え、はるさめサラダ、果物(みかん)	629.5(520.7) 23.6(19.8) 16.6(14.6) 1.7(1.4)	米、○米、春雨、片栗粉、油、○ごま、○きび砂糖、きび砂糖、ごま油	○牛乳、かじき、○みそ、ハム、みそ、煮干し、◎牛乳、かじき	みかん、ミニトマト、ほうれん草、ブロックリー、小松菜、えのき、草、にんじん、しょうが	○みりん、しょうゆ、酢、食塩	牛乳	おにぎり(みそ焼き)、牛乳	
05金	きのこカレーうどん、さつま芋のレモン煮、果物(りんご)	600.4(507.1) 22.1(19.0) 12.8(11.7) 2.0(1.6)	うどん、さつまいも、○きび砂糖、○白玉粉、○上新粉、片栗粉、きび砂糖	○牛乳、豚肉、○あずき、○豆腐、○栗、◎牛乳	りんご、ほうれん草、ねぎ、にんじん、レモン、しめじ、えのき草、椎茸	だし汁、しょうゆ、みりん、カレールウ、食塩、カレー粉、○食塩	牛乳	ぜんざい、牛乳	
06土	焼きそば、フライドポテト、果物(みかん)	499.2(417.9) 19.3(16.6) 16.0(14.3) 2.0(1.6)	焼きそばめん、じゃがいも、油、○せんべい	○牛乳、豚肉、◎牛乳	みかん、キャベツ、もやし、玉ねぎ、にんじん、青のり	ソース、食塩	牛乳	せんべい、牛乳	
08月	ごはん、味噌汁(大根・油揚げ)、さけの塩焼き、磯あえ添え、ほくほくポテトきんぴら、果物(せとか)	548.2(465.4) 23.1(19.4) 12.6(11.5) 1.3(1.1)	米、○切干いも、じゃがいも、ごま、油、きび砂糖	○牛乳、◎牛乳、鮭、みそ、油揚げ、煮干し、鮭	せとか、ほうれん草、大根、もやし、ごぼう、つきこんにゃく、にんじん、のり	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	干し芋、牛乳	
09火	おにぎり、卵スープ、豚肉と生揚げの味噌炒め、果物(りんご)	591.5(500.0) 23.6(20.2) 16.1(14.4) 1.9(1.6)	米、○米、きび砂糖、ごま、片栗粉、油	○牛乳、豚肉、厚揚げ、みそ、卵、◎牛乳	りんご、だけのこ、にんじん、○小松菜、小松菜、えのき草、グリーンピース、椎茸、のり	しょうゆ、中華だし、食塩、○食塩、こしょう	牛乳	菜飯おにぎり(小松菜)、牛乳	
10水	五分つきごはん、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)、トマトキャベツ添え、五目豆、果物(バナナ)	575.0(490.9) 23.9(23.3) 16.8(14.0) 1.7(1.4)	米、○小麦粉、小麦粉、パン粉、油、きび砂糖	○牛乳、豚肉、ししゃも、大豆、○鶏肉、みそ、煮干し、◎牛乳、たら	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、ミニトマト、にんじん、ごぼう、れんこん、○にんじん、○ごぼう、○ねぎ、○まいし、わかめ、昆布	○しょうゆ、しょうゆ、○食塩	牛乳	ひつつみ(岩手郷土料理)、牛乳	
12金	ごはん、味噌汁(さつまいも・厚揚げ)、さばのみそ煮、もずくときゅうりの酢の物、果物(バナナ)	616.5(520.9) 23.6(19.8) 19.0(16.4) 1.7(1.4)	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、きび砂糖、○バター、○粉糖	○牛乳、さば、みそ、厚揚げ、○卵、煮干し、◎牛乳、さば	バナナ、○いちご、きゅうり、もずく、しょうが	酢、みりん、しょうゆ、食塩、和風だし	牛乳	ホットケーキ(ココアいちご)、牛乳	
13土	ごはん、さつま汁、鶏のから揚げ、トマトブロックリー添え、果物(オレンジ)	530.5(465.8) 23.3(21.7) 16.4(15.1) 1.1(0.9)	米、里いも、片栗粉、油	○牛乳、鶏肉、豚肉、みそ、◎牛乳	オレンジ、ミニトマト、大根、ブロックリー、にんじん、ごぼう、しょうが	だし汁、しょうゆ	牛乳	ビスケット、牛乳	
15月	ごはん、味噌汁(じゃが・わかめ)、カレイとがんもの炊き合わせ、おかかあえ、果物(バナナ)	588.6(499.0) 24.9(21.1) 12.0(11.3) 1.7(1.4)	米、○小麦粉、じゃがいも、○きび砂糖、きび砂糖	○牛乳、かれい、○卵、がんもどき、みそ、○みそ、煮干し、かつお節、◎牛乳、かれい	バナナ、ほうれん草、もやし、にんじん、さやいんげん、わかめ、しょうが	しょうゆ、○酢、みりん	牛乳	味噌カステラ、牛乳	
16火	セルフサンドイッチ、角切り野菜と肉団子のスープ、果物(オレンジ)	535.4(444.9) 23.5(20.2) 17.6(15.9) 2.0(1.6)	パン、○米、片栗粉、パン	○牛乳、鶏肉、ハム、チーズ、大豆、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、○にんじん、セロリ、○昆布、パセリ	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳	夕焼けおにぎり、牛乳	ゆり組 誕生日会
17水	五分つきごはん、味噌汁(ふのり・豆腐)、筑前煮、ナムル、果物(はるみ)	580.8(491.5) 23.2(19.9) 19.3(17.0) 2.0(1.6)	米、○米粉、○オリーブ油、○きび砂糖、きび砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、鶏肉、○卵、豆腐、みそ、○チーズ、○ベーコン、煮干し、◎牛乳	はるみ、ほうれん草、にんじん、れんこん、こんにゃく、もやし、ごぼう、だけのこ、○玉ねぎ、○ブロックリー、○にんじん、さやいんげん、ねぎ、ふのり	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、○食塩	牛乳	米粉のケーキサレ(9割)、牛乳	さくら組 誕生日会
18木	五分つきごはん、チリコンカン、チーズオムレツ、ブロックリー添え、牛乳、果物(はっさく)	510.3(505.1) 23.2(23.2) 17.7(18.8) 1.4(1.2)	米、油、バター、小麦粉、きび砂糖	牛乳、○ソファール 元気ヨーグルト、卵、大豆、ひき肉(牛・豚)、チーズ、◎牛乳	はっさく、玉ねぎ、トマト、ブロックリー、にんじん、ニンニク	ケチャップ、ソース、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	元気ヨーグルト、麦茶	
19金	キッズピビンバ、くずし豆腐のスープ、果物(デコボン)	567.9(480.1) 23.2(19.8) 17.6(15.6) 1.9(1.5)	○さつまいも、米、麦、きび砂糖、片栗粉、ごま、ごま油、油	○牛乳、卵、豚肉、鶏肉、豆腐、◎牛乳	デコボン、ほうれん草、もやし、にんじん、しめじ、玉ねぎ、しょうが、ニンニク、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、食塩、鶏ガラだし	牛乳	ふかしいも、牛乳	
20土	お好み焼き、さつま芋のレモン煮、果物(りんご)	598.7(505.8) 20.6(17.8) 21.4(18.7) 2.1(1.7)	さつまいも、小麦粉、片栗粉、きび砂糖	○牛乳、豚肉、卵、豚肉、かつお節、◎牛乳	キャベツ、りんご、ねぎ、レモン、青のり	ソース、しょうゆ、和風だし、食塩	牛乳	せんべい、牛乳	
22月	五分つきごはん、中華風コンソメスープ、真珠蒸し、トマトキャベツ添え、じゃこ和え、果物(清美)	616.3(519.7) 25.8(22.0) 17.3(15.3) 1.7(1.4)	米、○さつまいも、もち米、○きび砂糖、片栗粉、パン粉、○バター、ごま油	○牛乳、豚肉、卵、豆腐、鶏肉、鶏むね肉、豆腐、しらす、牛乳、◎牛乳	きよみ、○りんご、キャベツ、もやし、ほうれん草、ミニトマト、玉ねぎ、クリームコーン、にんじん、とうもろこし、ねぎ、○レモン、椎茸、しょうが	しょうゆ、鶏ガラだし、食塩、○食塩	牛乳	りんごとさつま芋のかさね煮、牛乳	
24水	牛丼、いもだんご汁、果物(バナナ)	602.0(508.4) 22.1(19.0) 15.4(13.8) 1.8(1.5)	米、○コーンフレーク、じゃがいも、片栗粉、小麦粉	○牛乳、牛肉、油揚げ、なると、育児用ミルク、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、○バナナ、こんにゃく、にんじん、ごぼう、椎茸、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、みりん、鶏ガラだし、食塩	牛乳	コーンフレーク、牛乳	
25木	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)	574.9(486.7) 25.3(21.5) 18.2(16.0) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、○きび砂糖、きび砂糖、油、片栗粉	○牛乳、卵、納豆、豆腐、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、玉ねぎ、なめこ、きゅうり、ピーマン、ブロックリー、とうもろこし、○干し豆、ねぎ	だし汁、しょうゆ、ウイン、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	
26金	五分つきごはん、のっぺい汁、タラのカレー焼き、トマト添え、ほうれん草と菊のごま和え、果物(バナナ)	588.2(484.1) 29.7(24.6) 14.4(12.8) 2.0(1.6)	米、○パン、里いも、○マーガリン、きび砂糖、ごま、片栗粉	○牛乳、たら、鶏肉、○チーズ、かつお節、◎牛乳、たら	バナナ、ほうれん草、ミニトマト、もやし、大根、ごぼう、にんじん、こんにゃく、ねぎ、菊、○ジャム、ねぎ、椎茸	しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳	サンドイッチ、牛乳	
27土	ごはん、ごま風味豚汁、おかか納豆、ナムル、チーズ、果物(りんご)	612.6(534.2) 26.8(24.2) 19.9(18.6) 2.1(1.8)	米、じゃがいも、ごま、ごま油、きび砂糖	○牛乳、納豆、豚肉、豆腐、みそ、かつお節、◎牛乳	りんご、もやし、ほうれん草、大根、にんじん、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、酢	牛乳	せんべい、牛乳	
1日の摂取目標量		1275(925) 52(37) 35(25) 3.5(3.0)	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、0～2歳児(3歳未満児)では1日の栄養量の50%を、内容は変更になる場合がございます。						