

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	わかめごはん、納豆汁、ツナいり卵焼き、トマト添え、果物(バナナ)	561.2(486.5) 24.6(21.5) 19.3(17.1) 1.5(1.2)	米、油、きび砂糖	○牛乳、○ソファール 元 気ヨーグルト、卵、豆 腐、納豆、ツナ、みそ、 油揚げ、煮干し、◎牛乳	バナナ、ミニトマト、玉 ねぎ、こんにゃく、ね ぎ、にんじん、なめこ、 せり、芋がら	だし汁、食塩	牛乳	元気ヨー グルト、 牛乳	
02火	五分つきごはん、具だく さん味噌汁、レバーのか りん揚げ、ブロック リー・ペイクドかぼ ちゃ、果物(清美)	638.9(547.0) 28.4(25.7) 13.8(12.8) 1.4(1.2)	米、○きび砂糖、片栗 粉、○白玉粉、○上新 粉、きび砂糖、油、ごま 油	○牛乳、鶏レバー、○あ ずき、鶏肉、○豆腐、○ 栗、みそ、◎牛乳	きよみ、かぼちゃ、もや し、レタス、ブロック リー、玉ねぎ、にんじ ん、しょうが、ニンニク	だし汁、しょうゆ、みり ん、○食塩	牛乳	ぜんざ い、牛乳	
03水	ちらし寿司、茶碗蒸 し、かぶの塩昆布あ え、果物(いちご)	580.4(488.6) 23.5(20.0) 18.8(16.6) 2.1(1.7)	米、○小麦粉、きび砂 糖、○片栗粉、○白玉 粉、ごま、○ごま油、○ きび砂糖、○ごま、油	○牛乳、卵、○豚肉、鶏 肉、かまぼこ、かつお 節、さくらでんぶ、油揚 げ、◎牛乳	いちご、かぶ、○にら、 にんじん、○ねぎ、○に んじん、かぶ、菜花、か んぴょう、三つ葉、椎 茸、昆布、のり	だし汁、酢、しょうゆ、 ○しょうゆ、白だし、○ 酢、食塩	牛乳	チヂミ、 牛乳	ゆり組 誕生日会
04木	パンズパン、チキンと コーンのチャウダー、 サラダ、果物(キウイ 未バナナ)	653.5(564.2) 24.9(21.5) 20.9(18.6) 2.5(2.1)	じゃがいも、パン、○ 米、マカロニ、油、小麦 粉、バター、きび砂糖	○牛乳、牛乳、鶏肉、 ベーコン、◎牛乳	キウイ、とうもろこし、 レタス、きゅうり、玉ね ぎ、ブロックリー、しめ じ、にんじん、バナナ	酢、食塩、コンソメ、こ しょう	牛乳	ゆかりわ かめおに ぎり、牛 乳	
05金	五分つきごはん、味噌 汁(大根・油揚げ)、 松風焼き、ナムル、果 物(デコボン)	594.7(501.6) 22.9(19.6) 19.0(16.7) 1.2(1.0)	○さつまいも、米、○き び砂糖、パン粉、○パ ター、きび砂糖、ごま、 ごま油	○牛乳、鶏肉、卵、み そ、○卵、○卵、油揚 げ、煮干し、◎牛乳	デコボン、ほうれん草、 玉ねぎ、大根、もやし、 にんじん	しょうゆ、酢、みりん	牛乳	スイート ポテト、 牛乳	
06土	タコライス、具だくさ ん味噌汁、果物(バナ ナ)	590.9(499.5) 25.9(22.0) 17.9(15.8) 2.1(1.7)	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	
08月	麦ごはん、味噌汁(豆 腐・わかめ)、タラフラ イ、トマト添え、マセド アンサラダ、果物(はる み)	657.5(557.7) 24.9(21.4) 24.1(20.8) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、○米 粉、○油、○きび砂糖、 麦、パン粉、油、小麦 粉、○蜂蜜、○コーン スターチ、マヨネーズ、き び砂糖	○牛乳、たら、○豆腐、 豆腐、みそ、打ち豆、煮 干し、◎牛乳、たら	はるみ、ミニトマト、 きゅうり、とうもろこ し、ピーマン、にんじ ん、玉ねぎ、わかめ、ニ ンニク	ソース、酢、しょうゆ、 食塩、○食塩、こしょう	牛乳	ブラウ ニー、牛 乳	
09火	チャーシューメン、か ぼちゃのミルク煮、お 祝い紅白ゼリー	667.3(575.4) 26.3(22.9) 13.5(12.6) 3.5(2.9)	中華めん、○米、パ ター、きび砂糖、○ごま 油、ごま油	○牛乳、牛乳、豚肉、か まぼこ、○しらす、かつ お節、煮干し、○かつお 節、◎牛乳	かぼちゃ、もやし、ほう れん草、にんじん、とう もろこし、ねぎ、○ね ぎ、昆布	しょうゆ、中華だし、食 塩、○しょうゆ	牛乳	おにぎり (じゃこ ねぎ)、 牛乳	
10水	五分つきごはん、味噌汁 (じゃが・わかめ)、チュ リップチキン(0.1歳児から揚 げ)、トマト添え、納豆サラ ダ、ジョア(マスカット)	578.1(513.0) 26.2(26.2) 15.4(13.9) 1.5(1.3)	○さつまいも、米、じゃ がいも、片栗粉、油	○牛乳、チュリップチ キン、納豆、みそ、ハ ム、煮干し、かつお節、 鶏肉、◎牛乳	ジョア(マスカット)、 もやし、小松菜、ミニト マト、きゅうり、にんじ ん、わかめ、しょうが、 ニンニク	しょうゆ	牛乳	ふかしい も、牛乳	ばら組 さくら組 誕生日会
11木	特製カレーライス、か ぶときゅうりのサラ ダ、果物(バナナ)	640.0(538.0) 23.8(20.3) 19.5(17.1) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、○き び砂糖、麦、油、小麦粉、 きび砂糖、蜂蜜	○牛乳、○卵、豚肉、豚 肉、大豆、◎牛乳	玉ねぎ、バナナ、かぶ、 にんじん、きゅうり、セ ロリ、りんご、ホールト マト、ニンニク、しょう が	ワイン、酢、ケチャッ プ、ソース、食塩、ソー ス、鶏ガラだし、カレー 粉、オールスパイス、こ しょう	牛乳	プリン、 牛乳	
12金	かしわ飯、和風豆腐ハン バーグ、ミニトマト ブロック添え、さつま 芋のレモン煮、果物(バ ナナ)	699.1(572.8) 24.7(20.6) 18.9(16.4) 1.7(1.3)	○パン、さつまいも、 米、パン粉、きび砂糖、 塩こうじ、○マーガリ ン、片栗粉、ごま油、ご ま、油	○牛乳、豆腐、鶏肉、 卵、○チーズ、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、にんじ ん、ミニトマト、プロク コリー、ごぼう、レモ ン、○ジャム、のり、 しょうが	だし汁、だし汁、しょう ゆ、みりん、ナツメグ、 こしょう	牛乳	サンド イッチ、 牛乳	
13土	マーボー丼、ワンタン スープ、果物(バナ ナ)	601.2(509.5) 24.0(20.6) 17.1(15.3) 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	
15月	ハンバーガー(未ハン バーグとパン)、ミネス トロネ、杏仁フルー ツ	635.9(568.2) 27.3(24.4) 23.9(21.5) 2.0(1.9)	パン、○白玉粉、○上新 粉、じゃがいも、パン 粉、麦、マカロニ、○き び砂糖、きび砂糖	○牛乳、○豆腐、牛肉、 豚肉、チーズ、卵、牛 乳、○きな粉、ペーコ ン、打ち豆、◎牛乳	玉ねぎ、トマト、キャベ ツ、みかん缶、にんじ ん、いちご、バナナ、レ タス、セロリ	ソース、ケチャップ、コ ンソメ、食塩、パセリ 粉、○食塩	牛乳	きなこ団 子、牛乳	
16火	焼きそば、ペイクドポ テト、野菜ジュース	597.2(510.8) 21.8(19.0) 16.6(14.8) 2.0(1.6)	焼きそばめん、じゃがい も、○米、○きび砂糖	○牛乳、豚肉、豚肉、○ 鶏肉、◎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、青の り	ソース、○みりん、○ しょうゆ、食塩、パセリ 粉	牛乳	おにぎり (とりそ ぼろ)、 牛乳	
17水	ごはん、味噌汁(じゃ が・玉ねぎ)、カレイと がんもの炊き合わせ、切 干し大根のサラダ、果物 (バナナ)	611.4(517.2) 24.2(20.5) 18.6(16.6) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、○ホッ トケーキ粉、○バター、 きび砂糖、ごま、○き び砂糖、ごま油	○牛乳、かれない、○チー ズ、がんもどき、みそ、 竹輪、煮干し、◎牛乳、 かれない	バナナ、玉ねぎ、にんじ ん、きゅうり、切干大 根、もやし、さやいんげ ん、わかめ、しょうが	しょうゆ、酢、みりん	牛乳	チーズま んじゅ う、牛乳	
18木	五分つきごはん、味噌汁 (なめこ・豆腐)、厚焼 き卵、炒り鶏、ブロック リー添え、果物(みか ん)	575.0(515.5) 22.4(20.0) 16.7(15.3) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、きび砂 糖、油	○牛乳、卵、鶏肉、豆 腐、みそ、煮干し、◎牛 乳	みかん、ブロックリー、 にんじん、ごぼう、なめ こ、こんにゃく、ねぎ、 椎茸	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳	たいや き、牛乳	
19金	お赤飯、かまぼこみ つばのすまし汁、さば のみそ煮、きゅうりの 酢の物、果物(いち ご)	621.6(519.1) 27.0(22.8) 17.3(15.4) 2.0(1.6)	もち米、きび砂糖、○き び砂糖	○牛乳、さば、かまぼ こ、みそ、ささかまぼ こ、あずき、かつお節、 ◎牛乳、さば	いちご、○オレンジ ジュース、きゅうり、○ いちご、○キウイ、○ 桃、えのき茸、わかめ、 三つ葉、○アガー、昆 布	酢、しょうゆ、みりん、 食塩	牛乳	オレンジ ゼリー、 牛乳	
22月	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)	617.2(514.8) 25.7(21.4) 20.3(17.4) 1.7(1.4)	○じゃがいも、米、きび 砂糖、○油、○片栗粉、 片栗粉	○牛乳、ぶり、鶏肉、○ 豆腐、みそ、○チーズ、 煮干し、○かつお節、◎ 牛乳、ぶり	バナナ、かぼちゃ、白 菜、もやし、小松菜、玉 ねぎ、えのき茸、にんじ ん、のり、○青のり、 しょうが	しょうゆ、○ソース、み りん、○食塩、○こしょ う	牛乳	じゃがま るくん、 牛乳	
23火	五分つきごはん、味噌汁 (えのき・麩)、おから のコロッケ、ミニマト 添え、おかひじきとじゃ この三杯酢、果物(清 美)	600.8(507.3) 20.3(17.6) 16.3(14.6) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、パン 粉、小麦粉、油、○き び砂糖、片栗粉、きび砂 糖、麩	○牛乳、おから、ひき肉 (牛・豚)、みそ、ちり めんじゃこ、煮干し、◎ 牛乳	きよみ、○バナナ、○み かん缶、おかひじき、ミ ニマト、もやし、えの き茸、○キウイ、玉ね ぎ、○いちご、○ア ガー	しょうゆ、みりん、酢	牛乳	フルーツ のゼリー がけ、牛 乳	
24水	ごはん、中華卵スー プ、豚肉のごま味噌焼 き、和風サラダ、果物 (いよかん)	603.0(515.9) 23.8(20.9) 21.3(19.1) 1.8(1.5)	米、○米、マヨネーズ、 きび砂糖、○きび砂糖、 ごま、片栗粉	○牛乳、豚肉、卵、○油 揚げ、ハム、みそ、豚 肉、◎牛乳	伊予柑、ブロックリー、 えのき茸、小松菜、とう もろこし、にんじん	○しょうゆ、しょうゆ、 中華だし、食塩、こしょ う	牛乳	いなり寿 司、牛乳	
25木	ごはん、角切り野菜の スープ、スクランブル エッグ、はるさめサラ ダ、果物(いちご)	546.3(461.4) 20.7(17.8) 21.2(18.5) 1.7(1.4)	米、春雨、バター、きび 砂糖、油、ごま油	○牛乳、卵、○ヨーグル ト、ベーコン、ハム、打 ち豆、◎牛乳	いちご、玉ねぎ、キャベ ツ、ほうれん草、にんじ ん、○バナナ、グリーン ピース、セロリ、パセリ	ケチャップ、酢、しょう ゆ、コンソメ、食塩、こ しょう	牛乳	バナナ ヨーグル ト、牛乳	
26金	三色どんぶり、味噌汁 (キャベツ・ネギ)、 磯あえ、果物(清美)	592.7(499.9) 23.1(19.8) 20.4(17.8) 1.6(1.3)	米、○さつまいも、麦、 ○きび砂糖、○油、きび 砂糖、油、○ごま	○牛乳、卵、豚肉、鶏 肉、みそ、煮干し、◎牛 乳	きよみ、ほうれん草、も やし、玉ねぎ、キャベ ツ、ねぎ、のり、しょう が	しょうゆ、○しょうゆ、 ○みりん、みりん、食塩	牛乳	大学芋、 牛乳	
27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)	512.7(468.4) 24.2(21.8) 21.0(18.8) 2.3(2.0)	パン、片栗粉、マーガリ ン	○牛乳、鶏肉、ツナ、ハ ム、チーズ、◎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	牛乳	せんべ い、牛乳	
29月	五分つきごはん、味噌汁 (もずく・豆腐)、 さけのホイル焼き、ポ テトサラダ、果物(は るみ)	485.2(435.0) 22.9(19.6) 15.4(13.8) 1.2(1.1)	米、じゃがいも、マヨ ネーズ、麦、バター	○牛乳、鮭、豆腐、み そ、魚肉ソーセージ、煮 干し、◎牛乳、鮭	はるみ、玉ねぎ、もず く、にんじん、しめじ、 えのき茸、きゅうり、 ピーマン	しょうゆ、酢、食塩、こ しょう	牛乳	せんべ い、牛乳	
30火	五分つきごはん、みそ 汁(かぶ)、肉豆腐の 卵とじ、ほうれん草の ごま和え、果物(バナ ナ)	635.3(557.9) 25.8(22.4) 18.5(16.5) 1.7(1.4)	米、○小麦粉、○黒糖、 きび砂糖、ごま、○ごま	○牛乳、卵、豆腐、牛 肉、みそ、○卵、煮干 し、◎牛乳	バナナ、ほうれん草、か ぶ、ねぎ、もやし、にん じん、こんにゃく、しめ じ、かぶ	しょうゆ、○しょうゆ	牛乳	がんづ き、牛乳	
31水	五分つきごはん、ワン タンスープ、磯納豆、 じゃこ和え、果物(あ まなづかん)	561.7(529.8) 21.1(20.8) 18.5(19.4) 1.7(1.5)	○さつまいも、米、ワン タンの皮、ごま油	○牛乳、納豆、豚肉、し らす、◎牛乳	甘なづかん、もやし、ほ うれん草、ねぎ、にんじ ん、小松菜、椎茸、のり	しょうゆ、中華だし、食 塩、こしょう	牛乳	ふかしい も、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%をそれぞれ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。						

★太字になっているメニューはゆり組さんのリクエストメニューです★