

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				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木	五分つきごはん、味噌汁(大根・えのき)、さばの塩焼き(0歳かれない)、コーンスロー、果物(バナナ)	651.3(487.0) 25.0(20.9) 20.1(11.4) 1.4(1.2)	米、〇米、〇ごま、〇きび砂糖、油、きび砂糖、マヨネーズ	〇牛乳、さば、みそ、〇みそ、煮干し、〇牛乳、かれい	バナナ、キャベツ、大根、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、えのき茸、とうもろこし、レモン果汁	〇みりん、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	おにぎり(みそ焼き)、牛乳	
02金	五分つきごはん、味噌汁(じゃが・玉ねぎ)、チーズオムレツ、トマト添え、おかひじきおひたし、果物(デコボン)	574.9(474.8) 23.2(19.5) 21.5(18.5) 1.8(1.4)	米、〇パン、じゃがいも、〇マヨネーズ、バター、油、きび砂糖	〇牛乳、卵、チーズ、みそ、牛乳、〇しらす、煮干し、〇チーズ、かつお節、〇牛乳	デコボン、玉ねぎ、ミニトマト、おかひじき、もやし、〇青のり	ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	じゃこパン、牛乳	
03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、〇牛乳	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	
05月	あじのそぼろごはん、豆乳コーン汁、ペイクドじゃが、果物(あまなつかん)	618.0(521.2) 25.9(22.0) 15.0(13.5) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇さつまいも、きび砂糖、〇きび砂糖、片栗粉、米粉、〇バター、ごま油	〇牛乳、豆腐、あじ、豆乳、鶏肉、〇卵、〇牛乳	甘なつかん、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、クリームコーン、ねぎ、ごぼう、えのき茸、しめじ、昆布、しょうが	しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	さつまいも蒸しパン、牛乳	
06火	ドライカレー、かぶときゅうりのサラダ、果物(バナナ)	612.3(515.9) 21.2(18.2) 19.6(17.2) 1.4(1.1)	米、〇小麦粉、麦、〇片栗粉、きび砂糖、〇白玉粉、〇ごま油、〇きび砂糖、小麦粉、〇ごま、油	〇牛乳、豚肉、〇豚肉、〇牛乳	バナナ、玉ねぎ、かぶ、トマト、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ほうれん草、〇にら、〇にんじん、〇ねぎ、ピーマン、しめじ、ピーマン、れんこん、干しぶどう、しょうが、ニンニク	ソース、〇しょうゆ、酢、〇酢、コンソメ、カレー粉、食塩	牛乳	チヂミ、牛乳	
07水	キッズビビンバ、沢煮椀、果物(キウイ未バナナ)	576.7(515.3) 26.8(23.4) 22.0(19.2) 1.9(1.6)	米、麦、きび砂糖、ごま、油、ごま油	〇牛乳、〇ソフール 元気ヨーグルト、卵、豚肉、鶏肉、豚肉、かつお節、〇牛乳	キウイ、ほうれん草、もやし、にんじん、玉ねぎ、三つ葉、たけのこ、椎茸、ごぼう、昆布、ニンニク、しょうが、バナナ	しょうゆ、酢、食塩	牛乳	元気ヨーグルト、牛乳	
08木	五分つきごはん、豚汁、磯納豆、かぼちゃサラダ、果物(バナナ)	613.1(517.9) 22.5(19.4) 16.1(14.4) 1.6(1.3)	米、〇コーンフレーク、マヨネーズ	〇牛乳、納豆、豚肉、豆腐、みそ、かつお節、〇牛乳	バナナ、かぼちゃ、〇バナナ、大根、きゅうり、にんじん、こんにゃく、ごぼう、玉ねぎ、ねぎ、椎茸、干しぶどう、のり	しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	コーンフレーク、牛乳	
09金	五分つきごはん、味噌汁(小松菜・麩)、あんかけオムレツ、レバーのかりん揚げ、果物(せとか)	597.5(511.4) 25.6(22.9) 17.9(16.0) 1.9(1.5)	米、〇じゃがいも、じゃがいも、〇片栗粉、片栗粉、きび砂糖、〇きび砂糖、油、〇油、麩	〇牛乳、卵、鶏レバー、鶏肉、みそ、煮干し、〇牛乳	せとか、小松菜、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、フロッキー、とうもろこし、しょうが、〇のり	だし汁、しょうゆ、〇しょうゆ、ワイン、みりん、食塩、和風だし	牛乳	いももち、牛乳	始業式
12月	チャーシューメン、かぼちゃのミルク煮、果物(いちご)	613.3(525.0) 25.9(22.9) 13.1(12.2) 3.3(2.8)	中華めん、〇米、バター、きび砂糖、ごま油	〇牛乳、牛乳、かまぼこ、豚肉、かつお節、煮干し、〇牛乳	いちご、かぼちゃ、もやし、ほうれん草、とうもろこし、ねぎ、にんじん、〇にんじん、昆布、〇昆布	しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳	夕焼けおにぎり、牛乳	
13火	親子丼、みそ汁(キャベツ・えのき)、きゅうりの昆布あえ、果物(バナナ)	622.6(524.9) 24.9(21.2) 19.4(17.0) 1.5(1.3)	〇さつまいも、米、〇ごま、麦、〇小麦粉、〇砂糖、〇油、きび砂糖、油	〇牛乳、鶏肉、卵、みそ、〇卵、煮干し、〇牛乳	バナナ、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、こんにゃく、にんじん、えのき茸、ごぼう、さやえんどう、昆布	しょうゆ	牛乳	さつま芋のごま団子、牛乳	
14水	ごはん、味噌汁(玉ねぎ・わかめ)、さけの塩焼き、磯あえ添え、大根のそぼろ煮、果物(サンフルーツ)	504.1(431.5) 24.5(20.5) 12.7(11.6) 1.4(1.1)	米、〇きび砂糖、片栗粉、きび砂糖、油	〇牛乳、鮭、鶏肉、みそ、煮干し、〇牛乳、鮭	サンフルーツ、大根、小松菜、〇バナナ、玉ねぎ、〇みかん、〇キウイ、〇いちご、にんじん、わかめ、〇アガー、ねぎ、のり	しょうゆ、食塩	牛乳	フルーツのゼリーがけ、牛乳	
15木	五分つきごはん、角切り野菜のスープ、やみつきタンダーリーチキン、フロッキー添え、ペイクドポテト、果物(バナナ)	600.7(523.3) 27.3(25.5) 18.5(16.9) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、〇きび砂糖	〇牛乳、鶏肉、ヨーグルト、〇生クリーム、ベーコン、打ち豆、〇セラチン、〇牛乳	バナナ、〇かぼちゃ、キャベツ、フロッキー、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、パセリ粉、こしょう	牛乳	パンブキンプリン、牛乳	
16金	麦ごはん、味噌汁(なめこ・豆腐)、たらゆげおろし煮、おかひじきとじゃこの三杯酢、果物(あまなつかん)	591.9(498.2) 23.1(19.4) 20.0(17.5) 1.7(1.4)	米、〇小麦粉、〇油、麦、〇きび砂糖、片栗粉、〇ごま、油、きび砂糖	〇牛乳、たら、豆腐、みそ、ちりめんじゃこ、煮干し、〇牛乳、たら	甘なつかん、おかひじき、大根、もやし、なめこ、ねぎ、ねぎ、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、和風だし、〇食塩	牛乳	白ごまクッキー、牛乳	
17土	ごはん、味噌汁(豆腐・わかめ)、じゃが芋のそぼろ煮、磯あえ、果物(バナナ)	525.9(499.7) 22.3(19.7) 14.3(15.7) 1.8(1.5)	じゃがいも、米、きび砂糖	〇牛乳、ひき肉(牛・豚)、豆腐、ささかまぼこ、みそ、煮干し、〇牛乳	バナナ、玉ねぎ、小松菜、もやし、にんじん、椎茸、のり、わかめ	しょうゆ、和風だし	牛乳	クッキー、牛乳	
19月	五分つきごはん、みそ汁(かぶ)、ポテト入りオムレツ、納豆サラダ、果物(サンフルーツ)	599.6(506.5) 26.2(22.3) 23.1(20.0) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、〇きび砂糖、バター	〇牛乳、卵、納豆、牛乳、みそ、ハム、チーズ、ベーコン、煮干し、かつお節、〇牛乳	サンフルーツ、もやし、かぶ、小松菜、きゅうり、〇みかん、にんじん、ピーマン、かぶ、〇アガー	ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	牛乳かんでん、牛乳	
20火	ごはん、ニラ玉汁、さわらのみそ照り焼き(0.1歳鮭)、温野菜サラダ、果物(いちご)	590.4(479.9) 23.9(20.6) 15.7(12.2) 1.6(1.4)	米、〇米、マヨネーズ、〇きび砂糖、きび砂糖	〇牛乳、さわか、卵、みそ、かつお節、〇牛乳、鮭	いちご、れんこん、フロッキー、にんじん、かぼちゃ、にら、えのき茸、〇かんぴょう、〇のり、しょうが	しょうゆ、〇酢、みりん、食塩、〇食塩	牛乳	かんぴょう巻き、牛乳	
21水	お赤飯、鯛の朝汁、厚焼き卵、アスパラサラダ添え、大根とあげの煮物、果物(デコボン)	630.4(538.2) 24.1(21.5) 20.0(17.9) 2.0(1.9)	もち米、〇新じゃが、マヨネーズ、きび砂糖、油	〇牛乳、卵、鯛、油揚げ、あずき、〇牛乳	大根、デコボン、にんじん、グリーンアスパラ、とうもろこし、えのき茸、三つ葉、昆布	だし汁、だし汁、しょうゆ、食塩、みりん、〇食塩	牛乳	新じゃががふかし、牛乳	ゆり組誕生会
22木	五分つきごはん、味噌汁(じゃが芋・わかめ)、牛肉と大根の煮物、じゃこ和え、果物(バナナ)	591.3(499.8) 24.4(20.8) 15.8(14.2) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、〇白玉粉、〇上新粉、〇きび砂糖、きび砂糖、〇片栗粉	〇牛乳、牛肉、〇豆腐、厚揚げ、みそ、しらす、煮干し、〇牛乳	大根、バナナ、もやし、ほうれん草、にんじん、さやえんどう、わかめ、しょうが	しょうゆ、〇みりん、〇しょうゆ	牛乳	みたらし団子、牛乳	
23金	たけのこ御飯、若竹汁、真珠蒸し、トマトキャベツ添え、果物(いちご)	592.1(498.9) 23.1(19.8) 13.8(12.5) 2.0(1.6)	米、〇米、もち米、片栗粉、パン粉、ごま油	〇牛乳、ひき肉、鶏肉、豆腐、油揚げ、牛乳、かつお節、〇牛乳	いちご、たけのこ、キャベツ、ミニトマト、玉ねぎ、こんにゃく、さやえんどう、〇昆布、わかめ、〇のり、椎茸、しょうが	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳	おにぎり(昆布)、牛乳	ばら組誕生会
24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)	642.8(584.9) 22.4(19.6) 17.6(18.4) 2.1(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、〇牛乳	みかん、ほうれん草、にんじん、たくあん、レモン、のり、椎茸、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳	牛乳、クッキー	
26月	うこぎの切り和えごはん、味噌汁(キャベツ・ネギ)、和風豆腐ハンバーグ、グリーンポテト、トマト添え、マカロニサラダ、果物(バナナ)	638.1(538.1) 21.9(18.9) 17.5(15.5) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、マカロニ、パン粉、マヨネーズ、塩こしょう、〇きび砂糖、ごま、片栗粉、きび砂糖、油、砂糖	〇牛乳、豆腐、卵、みそ、ハム、〇きな粉、煮干し、〇牛乳	バナナ、〇かぼちゃ、玉ねぎ、ミニトマト、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、ねぎ、うこぎ、〇干しぶどう、青のり、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、〇食塩、ナツメグ、こしょう	牛乳	かぼちゃのきな粉かけ、牛乳	
27火	ごはん、味噌汁(わかめ・豆腐)、炒り鶏、キャベツの香り漬け、果物(いちご)	585.9(492.1) 23.4(19.9) 19.8(17.4) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、〇きび砂糖、〇黒糖、きび砂糖	〇牛乳、〇豆乳、鶏肉、〇生クリーム、豆腐、みそ、〇あずき、煮干し、〇牛乳	いちご、キャベツ、こんにゃく、ごぼう、たけのこ、にんじん、わかめ、椎茸、レモン果汁	しょうゆ、〇にがり、食塩	牛乳	とうふプリン、牛乳	
28水	パンズパン、かぼちゃのポターージュ、豚肉の野菜巻き、果物(キウイ未バナナ)	591.4(543.8) 24.9(22.2) 16.3(15.0) 1.9(1.7)	パン、〇米、小麦粉、きび砂糖、バター	〇牛乳、牛乳、豚肉、〇牛乳	かぼちゃ、キウイ、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、バナナ	しょうゆ、みりん、コンソメ	牛乳	ゆかりわかめおにぎり、牛乳	
30金	マーボー丼、味噌汁(じゃが・玉ねぎ)、菜の花と卵の炒め物、果物(あまなつかん)	622.2(526.2) 24.7(21.2) 19.7(17.3) 1.4(1.2)	〇さつまいも、米、じゃがいも、片栗粉、油、きび砂糖、ごま油	〇牛乳、豆腐、豚肉、卵、みそ、煮干し、〇牛乳	甘なつかん、菜花、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、ニンニク、しょうが、椎茸	しょうゆ、食塩	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。						