

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 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	
06 木	グリーンピース御飯、味噌汁（わかめ・玉ねぎ）、さけの照り焼き、ブロッコリーのにんにくソテー、果物（バナナ）	575.0(484.1) 24.8(20.7) 16.1(14.3) 1.5(1.3)	米、○小麦粉、○きび砂糖、○油、油、きび砂糖	○牛乳、鮭、○卵、みそ、ベーコン、煮干し、◎牛乳、鮭	バナナ、玉ねぎ、ブロッコリー、生グリーンピース、わかめ、昆布、ニンニク	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	たまご蒸しパン、牛乳	
07 金	ごはん、味噌汁（ほうれん草・麴）、かじきのケチャップ煮、きゅうりの華風サラダ、果物（あまなつかん）	587.2(493.5) 23.3(19.6) 20.1(17.4) 1.6(1.4)	○じゃがいも、米、油、春雨、片栗粉、○油、きび砂糖、○片栗粉、麴、ごま油	○牛乳、かじき、○豆乳、みそ、ハム、○チーズ、煮干し、○かつお節、◎牛乳、かじき	甘なつかん、キャベツ、きゅうり、もやし、ほうれん草、にんじん、○青のり	○ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、ソース、○食塩、食塩、○こしょう	牛乳	じゃがまるくん、牛乳	
08 土	納豆寿司、鶏汁、かぼちゃのミルク煮、果物（バナナ）	587.9(552.7) 24.9(22.1) 15.8(17.1) 2.1(1.9)	米、じゃがいも、きび砂糖、バター	○牛乳、納豆、鶏肉、牛乳、豆腐、かつお節、◎牛乳	バナナ、かぼちゃ、ねぎ、ごぼう、にんじん、のり	しょうゆ、酢、食塩	牛乳	クッキー、牛乳	
10 月	麦ごはん（ごましお）、押し麦の食べるスープ、豚肉のおろしソースかけ、温野菜サラダ、果物（オレンジ）	601.3(525.9) 21.6(20.0) 19.3(18.2) 1.6(1.3)	米、○さつまいも、麦、○きび砂糖、○油、小麦粉、○米粉、片栗粉、きび砂糖	○牛乳、豚肉、鶏むね肉、みそ、豚肉、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、グリーンアスパラ、かぼちゃ、れんこん、大根、にんじん、玉ねぎ、椎茸	しょうゆ、だし汁、みりん、食塩、中華だし、こしょう	牛乳	さつまいもスティック、牛乳	
11 火	五分つきごはん、味噌汁（じゃがいも・厚揚げ）、スクランブルエッグ、牛肉と新ごぼうのしぐれ煮、果物（パイナップル未バナナ）	611.3(533.2) 26.0(22.3) 22.2(19.3) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、○マカロニ、○黒砂糖、きび砂糖、バター、油	○牛乳、卵、牛肉、厚揚げ、みそ、○きな粉、ベーコン、煮干し、◎牛乳	パイナップル、ごぼう、玉ねぎ、えのき茸、グリーンピース、バナナ	ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	マカロニ安倍川、牛乳	
12 水	五分つきごはん、春野菜と豚肉のうま煮、はるさめサラダ（きゅうり）、果物（サンフルーツ）	583.8(497.9) 21.3(18.4) 14.8(13.4) 1.7(1.4)	米、○米、春雨、片栗粉、きび砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、ハム、◎牛乳	サンフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、さやえんどう、ニンニク、しょうが	しょうゆ、オイスターソース、酢、鶏ガラだし	牛乳	かおりおにぎり、牛乳	
13 木	五分つきごはん、鶏つみれのすまし汁、五目卵焼き、グリーンポテト、トマト添え、果物（バナナ）	622.4(525.7) 25.2(21.5) 17.2(15.3) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、○コーンフレーク、そうめん、片栗粉、きび砂糖	○牛乳、卵、鶏肉、豆腐、かつお節、◎牛乳	バナナ、○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	
14 金	五目おこわ、揚げだし豆腐、じゃこ和え、果物（いちご）	656.2(555.7) 25.8(21.3) 22.5(19.4) 1.6(1.3)	もち米、片栗粉、油、○きび砂糖、しらたき	○牛乳、豆腐、鶏肉、しらす、油揚げ、◎牛乳	いちご、もやし、ほうれん草、大根、なす、かぼちゃ、○みかん、にんじん、ごぼう、○アガー、ねぎ、椎茸	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳	牛乳かんてん、牛乳	
15 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）	511.0(469.5) 23.5(21.1) 20.4(18.3) 2.1(1.9)	パン、片栗粉、マーガリン	○牛乳、鶏肉、ツナ、チーズ、ハム、大豆、◎牛乳	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	
17 月	五分つきごはん、かき玉汁（五目）、さばとごぼうの竜田揚げ（○歳あじ）、トマト添え、さつま芋のレモン煮、果物（キウイ未バナナ）	621.2(500.8) 22.8(19.0) 21.3(14.6) 1.6(1.3)	米、さつまいも、片栗粉、油、きび砂糖	○牛乳、さば、卵、○練乳、◎牛乳、あじ	○いちご、キウイ、ごぼう、ミニトマト、チンゲン菜、玉ねぎ、レモン、にんじん、しょうが、わかめ、バナナ	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳	いちごのミルクかけ、牛乳	
18 火	特製カレーライス、ブロッコリー添え、フルーツのゼリーがけ	656.1(552.6) 25.4(21.7) 18.5(16.3) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、○白玉粉、○上新粉、麦、きび砂糖、○きび砂糖、油、小麦粉、蜂蜜	○牛乳、○豆腐、豚肉、豚肉、○きな粉、打ち豆、◎牛乳	玉ねぎ、バナナ、にんじん、みかん缶、ブロッコリー、いちご、みかん、キウイ、セロリ、りんご、レモン果汁、ホールトマト、アガー、ニンニク、しょうが	ワイン、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、○食塩、こしょう	牛乳	きなこ団子、牛乳	
19 水	ごはん、味噌汁（豆腐・わかめ）、鶏肉のトマト煮、ブロッコリー添え、切干大根の煮物、果物（バナナ）	540.5(470.1) 23.0(21.4) 13.9(13.0) 1.6(1.4)	○新じゃが、米、麦、油、片栗粉、きび砂糖	○牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、竹輪、煮干し、◎牛乳	トマト、バナナ、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、切干大根、ピーマン、ピーマン、わかめ、ニンニク	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、○食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	バイクド新じゃが、牛乳	
20 木	五分つきごはん、油麴の煮物（9割）、ツナいり卵焼き、おかひじきおひたし、果物（いちご）	544.7(469.9) 23.2(20.3) 17.3(15.4) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、油麴、きび砂糖、油、ごま油	○牛乳、○ソファール 元気ヨーグルト、卵、ツナ、かつお節、◎牛乳	いちご、玉ねぎ、つきこんにゃく、おかひじき、にんじん、もやし、さやえんどう、椎茸、しょうが	だし汁、しょうゆ、だし汁、みりん、食塩	牛乳	元気ヨーグルト、牛乳	
21 金	レバーミートスパゲティー、かぶときゅうりのサラダ、果物（バナナ）	657.1(551.7) 25.1(21.3) 15.1(13.6) 1.5(1.2)	スパゲティー、○米、小麦粉、きび砂糖、バター、油	○牛乳、豚レバー、豚肉、チーズ、みそ、◎牛乳	バナナ、トマト、玉ねぎ、かぶ、きゅうり、にんじん、しめじ、○にんじん、ニンニク、○昆布	ソース、酢、コンソメ、食塩、こしょう、パセリ粉	牛乳	夕焼けおにぎり、牛乳	
22 土	おにぎり（さけ）、ワントンスープ、チヂミ、果物（バナナ）	553.2(473.2) 20.9(18.1) 20.4(17.8) 1.9(1.6)	米、小麦粉、ワントンの皮、片栗粉、ごま油、白玉粉、きび砂糖、ごま	○牛乳、豚肉、豚肉、鮭、◎牛乳	バナナ、もやし、にんじん、小松菜、ねぎ、にら、椎茸、のり	しょうゆ、中華だし、酢、食塩、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳	
24 月	五分つきごはん、ほうれん草と卵のスープ、豚肉と生揚げの味噌炒め、もすくの酢の物、果物（バナナ）	572.7(485.0) 24.2(20.6) 17.3(15.3) 1.7(1.4)	米、きび砂糖、○きび砂糖、片栗粉、ごま、ごま、油、ごま油	○牛乳、豚肉、厚揚げ、卵、みそ、○きな粉、◎牛乳	バナナ、○かぼちゃ、たけのこ、きゅうり、にんじん、もすく、ほうれん草、グリーンピース、○干しぶどう、椎茸、のり	酢、食塩、しょうゆ、コンソメ、○食塩、こしょう	牛乳	かぼちゃのきな粉かけ、牛乳	
25 火	ごはん、味噌汁（玉ねぎ・わかめ）、たらのはんぺん風焼き、アスパラサラダ・トマト添え、なめ茸あえ、果物（キウイ未バナナ）	571.7(500.5) 23.5(20.2) 13.4(12.3) 1.7(1.3)	米、○米、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	○牛乳、たら、はんぺん、卵、みそ、ハム、煮干し、◎牛乳	キウイ、小松菜、玉ねぎ、ミニトマト、もやし、グリーンアスパラ、にんじん、とうもろこし、なめ茸、わかめ、しそ、ニンニク、バナナ	酒、○しょうゆ、しょうゆ、○和風だし、食塩、こしょう	牛乳	焼おにぎり、牛乳	
26 水	五分つきごはん、角切り野菜のスープ、あじフライ、ポテト、ブロッコリー、トマト添え、味付けのり、果物（バナナ）	638.8(539.9) 24.9(21.9) 18.3(15.9) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、○コーンフレーク、パン粉、油、小麦粉	○牛乳、あじ、卵、大豆、ベーコン、◎牛乳、鮭	バナナ、キャベツ、ミニトマト、○バナナ、にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ、のり、しめじ、セロリ、パセリ、青のり	ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳	コーンフレーク、牛乳	
27 木	ごはん、味噌汁（キャベツ・えのき）、コンビーフオムレツ、納豆サラダ、果物（オレンジ）	474.8(425.3) 22.3(19.6) 15.5(14.0) 1.7(1.5)	米、きび砂糖	○牛乳、卵、納豆、みそ、ハム、コンビーフ、煮干し、かつお節、◎牛乳	オレンジ、もやし、トマト、キャベツ、ほうれん草、玉ねぎ、ピーマン、セロリ、エリンギ、きゅうり、にんじん、えのき茸	ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳	
28 金	細たけ御飯、味噌汁（小松菜・麴）、松風焼き、フライドパンpink添え、トマト添え、果物（メロン）	585.6(497.0) 22.9(19.7) 17.2(15.3) 1.5(1.3)	○さつまいも、米、パン粉、油、ごま、麴、きび砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏肉、卵、みそ、油揚げ、煮干し、◎牛乳	メロン、ミニトマト、かぼちゃ、玉ねぎ、細たけ、小松菜、こんにゃく、さやえんどう	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	ふかしいも、牛乳	
29 土	ごはん、豚汁、鶏のから揚げ、ナムル、果物（バナナ）	580.4(519.9) 28.0(25.6) 18.3(16.6) 1.5(1.4)	米、じゃがいも、片栗粉、油、ごま、ごま油、きび砂糖	○牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、みそ、かつお節、◎牛乳	バナナ、大根、にんじん、もやし、ほうれん草、こんにゃく、ごぼう、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢	牛乳	せんべい、牛乳	
31 月	わかめごはん、孟宗汁、レバーのかりん揚げ、にんじんナムル、ブロッコリー添え、果物（いちご）	628.6(534.7) 25.4(22.9) 22.0(19.3) 1.8(1.5)	米、○小麦粉、○油、○三温糖、片栗粉、○ごま、きび砂糖、油、ごま油	○牛乳、鶏レバー、豚肉、厚揚げ、みそ、かつお節、◎牛乳	いちご、にんじん、たけのこ、ブロッコリー、しょうが	しょうゆ、みりん、○食塩、食塩	牛乳	白ごまクッキー、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。						