

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 火	五分つきごはん、味噌汁(なめこ・豆腐)、さんまと野菜の揚げ浸し、ごま和え、果物(バナナ)	621.5(549.5) 22.1(20.4) 22.1(21.2) 1.5(1.2)	米、片栗粉、○きび砂糖、ごま、きび砂糖、油	○牛乳、さんま、豆腐、みそ、煮干し、◎牛乳	バナナ、なす、小松菜、かぼちゃ、○バナナ、○みかん缶、キャベツ、なめこ、○キウイ、○いちご、にんじん、○レモン果汁、○みかん、○アガー、ねぎ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、みりん	牛乳	フルーツのゼリーがけ、牛乳	
02 水	麦ごはん、ワンドンスープ、磯納豆、和風サラダ、果物(オレンジ)	601.4(506.5) 25.0(21.3) 20.1(17.6) 1.6(1.4)	米、○白玉粉、○上新粉、麦、マヨネーズ、ワントンの皮、○きび砂糖、ごま油	○牛乳、納豆、○豆腐、豚肉、ハム、○きな粉、◎牛乳	オレンジ、プロッコリー、もやし、とうもろこし、ねぎ、にんじん、小松菜、玉ねぎ、椎茸、のり	しょうゆ、中華だし、食塩、○食塩、こしょう	牛乳	きなこ団子、牛乳	
03 木	五分つきごはん、豆腐のとりりんスープ、さけのみそ照り焼き、トマト添え、果物(バナナ)	552.6(467.0) 24.1(20.2) 18.6(16.4) 1.2(1.0)	米、○きび砂糖、片栗粉、きび砂糖	○牛乳、鮭、○ヨーグルト、豆腐、○生クリーム、みそ、○ゼラチン、◎牛乳、鮭	バナナ、ミニトマト、もずく、ねぎ、○レモン、にんじん、しょうが	みりん、鶏ガラだし、食塩、こしょう	牛乳	ヨーグルトバナナア、牛乳	
04 金	パンズパン、ピシソワーズ、ラトウイチキン、果物(パイナップル未バナナ)	577.4(596.4) 23.4(25.3) 19.0(20.6) 1.9(1.8)	パン、じゃがいも、○米、バター、オリーブ油、きび砂糖	○牛乳、牛乳、鶏肉、生クリーム、ベーコン、みそ、◎牛乳	パイナップル、玉ねぎ、トマト、なす、ズッキーニ、にんじん、ピーマン、○昆布、のり、パセリ、ニンニク、バナナ	コンソメ、ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳	おにぎり(昆布)、牛乳	
05 土	マーボー丼、もやし汁、果物(バナナ)	590.6(501.1) 22.1(19.1) 17.2(15.3) 2.1(1.8)	米、じゃがいも、麦、きび砂糖、片栗粉、ごま、ごま油、油	○牛乳、豆腐、豚肉、豚肉、みそ、◎牛乳	バナナ、もやし、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、とうもろこし、ニンニク、椎茸、しょうが	しょうゆ、中華だし	牛乳	せんべい、牛乳	
07 月	牛丼、おくらの梅和え、牛乳、果物(バナナ)	581.1(558.7) 23.3(23.3) 14.8(17.2) 1.7(1.5)	米、○米、きび砂糖	○牛乳、牛乳、牛肉、牛肉、かつお節、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、おくら、きゅうり、こんにゃく、ごぼう、梅干、ねぎ、椎茸	しょうゆ、みりん	牛乳	ゆかりわかめおにぎり、牛乳	
08 火	ごはん、ミネストローネ、豆腐ハンバーグ、プロッコリー添え、ほくほくポテトきんぴら、果物(グレープフルーツ)	597.5(516.2) 24.9(21.7) 19.4(17.1) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、パン粉、マカロニ、油、ごま、きび砂糖	○牛乳、○ソフール 元気ヨーグルト、ひき肉(牛・豚)、豆腐、大豆、卵、ベーコン、◎牛乳	グレープフルーツ、玉ねぎ、トマト、キャベツ、プロッコリー、にんじん、ごぼう、つきこんにゃく、セロリ	ケチャップ、みりん、ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉、ナツメグ、こしょう	牛乳	元気ヨーグルト、牛乳	
09 水	ケチャップライス、チーズオムレツ、プロッコリー添え、具だくさん味噌汁、果物(キウイ未バナナ)	608.3(531.7) 25.3(21.8) 20.9(18.3) 1.9(1.5)	○さつまいも、米、麦、油、バター、ごま油、きび砂糖	○牛乳、卵、鶏肉、鶏肉、チーズ、みそ、牛乳、◎牛乳	キウイ、玉ねぎ、もやし、レタス、プロッコリー、にんじん、ピーマン、ニンニク、バナナ	だし汁、ケチャップ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳	ふかしいも、牛乳	
10 木	わかめごはん、かぶと肉団子のスープ、ツナいり卵焼き、トマト添え、果物(バナナ)	578.0(490.1) 24.5(20.9) 19.8(17.3) 1.5(1.2)	米、○黒砂糖、片栗粉、油、きび砂糖	○牛乳、卵、鶏肉、ツナ、○きな粉、かつお節、◎牛乳	バナナ、○かぼちゃ、かぶ、ミニトマト、玉ねぎ、にんじん、白菜、椎茸、しょうが	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳	かぼちゃ安倍川、牛乳	
11 金	五分つきごはん、味噌汁(キャベツ・えのき)、かれいと生揚げの炊き合わせ、切干し大根のサラダ、果物(オレンジ)	621.2(523.8) 27.8(23.6) 19.9(17.4) 1.6(1.4)	米、○小麦粉、○バター、○きび砂糖、きび砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、かれい、厚揚げ、○ヨーグルト、○卵、みそ、竹輪、煮干し、◎牛乳、かれい	オレンジ、キャベツ、○バナナ、にんじん、きゅうり、えのき茸、もやし、切干大根、さやいんげん、わかめ、しょうが	しょうゆ、酢、みりん、○シナモン	牛乳	ヨーグルトバナナケーキ、牛乳	
12 土	ごはん、味噌汁(小松菜・麩)、ピーマンの肉づめ、トマト添え、かぼちゃのミルク煮、果物(バナナ)	576.2(508.1) 22.2(19.5) 17.4(15.5) 1.4(1.3)	米、片栗粉、パン粉、バター、きび砂糖、麩	○牛乳、ひき肉(牛・豚)、牛乳、みそ、煮干し、◎牛乳	バナナ、かぼちゃ、ピーマン、玉ねぎ、ミニトマト、れんこん、小松菜	ソース、ケチャップ、食塩、ナツメグ	牛乳	せんべい、牛乳	
14 月	五分つきごはん、豚汁、スクランブルエッグ、きゅうりの昆布あえ、果物(パイナップル未バナナ)	554.4(487.8) 22.8(19.8) 19.7(17.4) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、バター、油、きび砂糖	○牛乳、卵、豚肉、豆腐、みそ、ベーコン、かつお節、◎牛乳	パイナップル、きゅうり、○みかん缶、玉ねぎ、大根、○いちご、にんじん、○バナナ、こんにゃく、ごぼう、ねぎ、グリーンピース、昆布、バナナ	ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳	杏仁フルーツ、牛乳	
15 火	ごはん、味噌汁(じゃが・玉ねぎ)、さばの塩焼き(○歳さけ)、磯あえ添え、だし、果物(小玉すいか)	604.6(471.3) 25.2(21.6) 16.8(10.8) 1.5(1.2)	米、○米、じゃがいも、○きび砂糖	○牛乳、さば、○納豆、みそ、煮干し、◎牛乳、鮭	小玉すいか、もやし、小松菜、きゅうり、玉ねぎ、なす、みょうが、おくら、ねぎ、のり、○のり、納豆昆布	○酢、しょうゆ、○しょうゆ、○食塩、食塩	牛乳	納豆巻き、牛乳	
16 水	五分つきごはん、味噌汁(豆腐・わかめ)、鶏のケチャップからめ、納豆サラダ、果物(バナナ)	594.9(512.9) 26.5(24.0) 19.0(17.1) 1.5(1.3)	○じゃがいも、米、片栗粉、油、○バター、きび砂糖	○牛乳、鶏肉、豆腐、納豆、みそ、○チーズ、ハム、煮干し、かつお節、◎牛乳	バナナ、もやし、ほうれん草、○とうもろこし、きゅうり、にんじん、わかめ、○パセリ、ニンニク、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、○食塩、○こしょう、こしょう	牛乳	じゃが芋のチーズ焼き、牛乳	
17 木	サラダうどん、かぼちゃのミルク煮、果物(メロン)	646.5(544.0) 23.2(19.9) 23.2(20.1) 2.1(1.7)	うどん、○もち米、きび砂糖、ごま、○きび砂糖、油、ごま油、バター	○牛乳、豚肉、牛乳、○きな粉、◎牛乳	かぼちゃ、メロン、トマト、もやし、きゅうり、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、鶏ガラだし、食塩	牛乳	ささまき、牛乳	
18 金	五分つきごはん、みそ汁(玉ねぎ・あげ)、炒り鶏、じゃこ和え、果物(バナナ)	637.0(536.4) 24.5(20.9) 19.5(17.2) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○きび砂糖、きび砂糖、○ごま、○ごま	○牛乳、鶏肉、みそ、しらす、油揚げ、煮干し、◎牛乳	バナナ、もやし、ほうれん草、こんにゃく、玉ねぎ、ごぼう、にんじん、だけのこ、椎茸、わかめ	しょうゆ、○食塩	牛乳	白ごまクッキー、牛乳	
19 土	パンズパン、ハヤシシチュー、かぶときゅうりのサラダ、果物(バナナ)	558.4(488.8) 20.4(18.3) 21.0(18.1) 2.1(1.8)	パン、じゃがいも、きび砂糖	○牛乳、牛肉、牛肉、生クリーム、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、かぶ、トマト、きゅうり、にんじん、しめじ、グリーンピース、ニンニク、アガー	ハヤシルウ、ワイン、ケチャップ、デミグラスソース、酢、食塩	牛乳	クッキー、牛乳	
21 月	五分つきごはん、味噌汁(なめこ・豆腐)、タラフライ、キャベツ添え、切干大根の煮物、果物(さくらんぼ)	581.8(490.7) 23.5(19.8) 13.8(12.6) 1.7(1.4)	米、○小麦粉、パン粉、油、小麦粉、きび砂糖	○牛乳、たら、豆腐、○粟、みそ、竹輪、煮干し、◎牛乳、たら	キャベツ、さくらんぼ、なめこ、切干大根、にんじん、ねぎ	ソース、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳	甘酒蒸しパン、牛乳	
22 火	カリパチキン丼、みそ汁(はくさい・えのき)、なめ茸あえ、果物(バナナ)	560.4(463.5) 25.1(19.8) 18.0(15.5) 1.6(1.2)	○じゃがいも、米、○油、バター、きび砂糖	○牛乳、鶏肉、みそ、煮干し、◎牛乳	バナナ、白菜、小松菜、ミニトマト、もやし、レタス、えのき茸、なめ茸、なめこ、ニンニク	しょうゆ、みりん、○食塩	牛乳	手作りフライドポテト、牛乳	
23 水	鮭ちらし寿司、鶏つみれのすまし汁、さつま芋のレモン煮、果物(小玉すいか)	650.5(547.2) 24.3(20.8) 15.0(13.5) 1.7(1.4)	米、さつまいも、○米、さつめん、きび砂糖、片栗粉、ごま、小花麩、油	○牛乳、卵、鶏肉、鮭、豆腐、かつお節、◎牛乳	小玉すいか、レモン、○にんじん、おくら、えのき茸、しそ、しょうが、昆布、○昆布、のり	酢、しょうゆ、食塩、山椒	牛乳	夕焼けおにぎり、牛乳	ゆり組 誕生日会
24 木	五分つきごはん、みそ汁(かぶ)、ポテト入りオムレツ、モロヘイヤお浸し、果物(オレンジ)	599.8(506.6) 24.1(20.6) 16.9(15.0) 1.7(1.4)	米、○きび砂糖、じゃがいも、○白玉粉、○上新粉、バター	○牛乳、卵、○あずき、○豆腐、牛乳、○粟、みそ、ベーコン、煮干し、かつお節、◎牛乳	オレンジ、かぶ、モロヘイヤ、もやし、ピーマン、にんじん、かぶ	ケチャップ、しょうゆ、食塩、○食塩、こしょう	牛乳	冷やしぜんざい、牛乳	
25 金	キッズピピンパ、いもだんご汁、果物(パイナップル未バナナ)	648.8(563.3) 26.1(22.4) 20.9(18.3) 2.2(1.8)	米、○コーンフレーク、じゃがいも、片栗粉、きび砂糖、小麦粉、ごま、油、ごま油	○牛乳、豚肉、鶏肉、卵、油揚げ、なると、育児用ミルク、◎牛乳	パイナップル、もやし、○バナナ、ほうれん草、にんじん、小松菜、玉ねぎ、ごぼう、えのき茸、椎茸、ニンニク、しょうが、バナナ	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩、鶏ガラだし	牛乳	コーンフレーク、牛乳	ばら組 誕生日会
26 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)	512.6(468.4) 24.2(21.8) 21.0(18.8) 2.4(2.1)	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	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳	せんべい、牛乳	
28 月	ひじきごはん、中華風コーンスープ、レバーのかりん揚げ、アスパラサラダ、果物(キウイ未バナナ)	580.4(573.7) 24.5(25.5) 14.2(16.3) 2.0(1.8)	米、○米、麦、マヨネーズ、片栗粉、きび砂糖、油、○ごま油	○牛乳、豚レバー、卵、鶏むね肉、豆腐、○しらす、油揚げ、○かつお節、◎牛乳	キウイ、グリーンアスパラ、玉ねぎ、クリームコーン、にんじん、とうもろこし、えのき茸、○ねぎ、ねぎ、ひじき、しょうが、バナナ	しょうゆ、みりん、鶏ガラだし、食塩、○しょうゆ	牛乳	おにぎり(じゃこねぎ)、牛乳	
29 火	五分つきごはん、味噌汁(小松菜・麩)、あじの香味焼き(○歳さけ)、ミニトマト添え、マセドアンサラダ、果物(バナナ)	511.0(439.3) 23.7(21.4) 12.9(11.7) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、マヨネーズ、麩、きび砂糖	○牛乳、あじ、みそ、大豆、煮干し、◎牛乳、鮭	バナナ、ミニトマト、小松菜、きゅうり、とうもろこし、ねぎ、ピーマン、にんじん、玉ねぎ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、酢、食塩、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳	
30 水	特製カレーライス、プロッコリー添え、フルーツのゼリーがけ	653.2(550.2) 23.3(20.0) 16.7(14.9) 2.3(1.9)	米、じゃがいも、○白玉粉、麦、○きび砂糖、きび砂糖、油、小麦粉、○片栗粉、蜂蜜	○牛乳、豚肉、豚肉、打ち豆、◎牛乳	玉ねぎ、○ごぼう、バナナ、みかん缶、にんじん、プロッコリー、キウイ、いちご、セロリ、りんご、レモン果汁、ホーlordマド、みかん、アガー、しょうが、ニンニク、○昆布	○みりん、○しょうゆ、ワイン、ケチャップ、ソース、食塩、ソース、鶏ガラだし、○食塩、カレー粉、オースルライス、こしょう	牛乳	あげ団子のみたらしあん、牛乳	
1日の摂取目標量		1275(925) 49(37) 36(26) 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						
ニギローの日。2歳時クラス以上の子どもたちがラップでごはんをおにぎりにして食べる日まで→									