

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水	五分つきごはん、味噌汁(なめこ・豆腐)、スクランブルエッグ、夕顔となすのみそ煮、果物(バナナ)	580.6(488.8) 20.4(17.6) 19.1(16.8) 1.4(1.2)	米、〇さつまいも、〇きび砂糖、油、バター、きび砂糖、〇バター	〇牛乳、卵、豆腐、みそ、ベーコン、煮干し、◎牛乳	バナナ、〇りんご、夕顔、なす、玉ねぎ、なめこ、グリーンピース、ねぎ、〇レモン、しそ	ケチャップ、みりん、食塩、〇食塩、こしょう	牛乳	りんごとさつま芋のかさね煮、牛乳	
02木	ごぼうと豆のドライカレー、おかひじきおひたし、果物(ぶどう0.1歳バナナ)	690.0(595.1) 25.4(21.9) 27.6(23.6) 0.9(0.8)	米、〇米粉、〇きび砂糖、〇油、麦、バター、油	〇牛乳、豚肉、〇卵、卵、鶏肉、〇栗、打ち豆、かつお節、◎牛乳	ぶどう、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、おかひじき、ホールトマト、もやし、ピーマン、干しぶどう、しょうが、ニンニク、バナナ	ケチャップ、しょうゆ、ソース、カレー粉、コンソメ、パセリ粉	牛乳	米粉とくりのパウンドケーキ、牛乳	
03金	五目おこわ、鶏つみれのすまし汁(みつば)、ほうれんそうのおひたし、果物(なし)	593.7(499.5) 25.5(21.7) 15.6(14.0) 2.2(1.8)	もち米、〇米、そうめん、片栗粉、ごま	〇牛乳、鶏肉、鶏肉、豆腐、油揚げ、かつお節、◎牛乳	梨、ほうれん草、えのき草、にんじん、しらたき、ごぼう、三つ葉、〇にんじん、しょうが、昆布、椎茸、〇昆布	だし汁、しょうゆ、みりん、だし汁、食塩、山椒	牛乳	夕焼けおにぎり、牛乳	
04土	ごはん、味噌汁(こまつな・麩)、鶏のから揚げ、トマト・きゅうり添え、ポテトサラダ、果物(バナナ)	581.6(505.0) 25.4(24.0) 20.7(18.7) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、片栗粉、油、麩	〇牛乳、鶏肉、みそ、魚肉ソーセージ、煮干し、◎牛乳	バナナ、ミニトマト、きゅうり、小松菜、にんじん、しょうが	しょうゆ、酢、食塩、こしょう	牛乳	クッキー、牛乳	
06月	五分つきごはん、味噌汁(大根・麩)、ポテト入りオムレツ、温野菜サラダ、果物(バナナ)	666.5(557.2) 24.3(20.7) 21.9(19.0) 1.8(1.5)	米、〇米、じゃがいも、バター、油、〇ごま、〇きび砂糖、ごま、麩、きび砂糖	〇牛乳、卵、牛乳、みそ、〇みそ、チーズ、ベーコン、煮干し、豆乳、◎牛乳	バナナ、大根、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、〇みりん、食塩、酢、マスタード、こしょう	牛乳	おにぎり(みそ焼き)、牛乳	
07火	五分つきごはん、味噌汁(玉ねぎ・ふのり)、ししゃものフライ(0.1歳タラガイ)、トマト添え、五目豆、果物(キウイ未バナナ)	600.9(530.3) 21.6(21.5) 20.3(16.9) 1.1(0.9)	米、〇さつまいも、〇米粉、小麦粉、パン粉、油、〇きび砂糖、〇バター、きび砂糖	〇牛乳、ししゃも、豚肉、打ち豆、みそ、煮干し、◎牛乳、たら	キウイ、玉ねぎ、ミニトマト、にんじん、ごぼう、れんこん、昆布、ふのり、バナナ	しょうゆ	牛乳	もっちりスイートポテト、牛乳	
08水	くり御飯、きのこ汁、松風焼き、ほうれん草と菊のナムル、果物(バナナ)	565.1(525.3) 24.1(23.2) 15.1(16.6) 1.4(1.2)	米、〇白玉粉、〇上新粉、もち米、〇きび砂糖、パン粉、きび砂糖、ごま、ごま油	〇牛乳、鶏肉、〇豆腐、栗、豆腐、卵、みそ、〇きな粉、油揚げ、かつお節、◎牛乳	バナナ、ほうれん草、玉ねぎ、もやし、なめこ、エリンギ、ごぼう、えのき草、にんじん、ねぎ、菊、昆布	しょうゆ、みりん、酢、食塩、〇食塩	牛乳	きなこ団子、牛乳	重陽の節句 栗御飯・菊
09木	五分つきごはん、かき玉汁(五目)、さばのみそ煮、きゅうりの酢の物、果物(ぶどう0.1歳バナナ)	568.7(497.9) 25.6(22.1) 20.9(18.3) 1.9(1.6)	米、きび砂糖、〇きび砂糖、〇バター、片栗粉	〇牛乳、さば、卵、みそ、ささかまほこ、◎牛乳、さば	〇かぼちゃ、ぶどう、きゅうり、チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん、わかめ、しょうが、バナナ	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	かぼちゃのミルク煮、牛乳	
10金	麦ごはん、みそ汁(白菜・えのき)、あんかけオムレツ、トマト添え、レバーのかりん揚げ、果物(なし)	558.6(477.1) 25.6(23.0) 16.6(15.0) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、麦、片栗粉、〇砂糖、きび砂糖、油	〇牛乳、卵、豚レバー、鶏肉、みそ、煮干し、◎牛乳	梨、ミニトマト、〇バナナ、白菜、〇みかん、玉ねぎ、〇キウイ、〇いちご、にんじん、ピーマン、えのき草、ブロッコリー、〇レモン果汁、〇みかん、とうもろこし、〇アガロ、しょうが	だし汁、しょうゆ、ワイン、みりん、食塩	牛乳	フルーツのゼリーがけ、牛乳	
11土	麦ごはん、豚汁、おくら納豆、果物(バナナ)	580.8(489.0) 25.7(21.9) 18.9(16.7) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、麦	〇牛乳、納豆、豆腐、豚肉、豚肉、みそ、かつお節、◎牛乳	バナナ、大根、おくら、にんじん、こんにゃく、ごぼう、ねぎ	しょうゆ	牛乳	せんべい、牛乳	
13月	五分つきごはん、味噌汁(えだまめ)、さけの塩焼き、磯あえ、焼かぼちゃ添え、夕顔のそぼろあんかけ、果物(キウイ未バナナ)	539.1(474.1) 30.2(25.1) 16.6(14.7) 2.0(1.6)	米、〇麩、〇きび砂糖、〇油、きび砂糖、片栗粉、油	〇牛乳、鮭、〇卵、鶏肉、みそ、かつお節、煮干し、◎牛乳、鮭	夕顔、キウイ、ほうれん草、かぼちゃ、枝豆、もやし、玉ねぎ、にんじん、のり、しょうが、バナナ	〇しょうゆ、しょうゆ、〇みりん、食塩	牛乳	麩の揚げ煮、牛乳	山形県の郷土料理
14火	五分つきごはん、にら玉汁、かぼちゃコロッケ、トマト添え、納豆サラダ、果物(バナナ)	598.4(513.9) 23.1(20.2) 17.8(16.0) 1.7(1.5)	米、〇たご焼き、パン粉、小麦粉、油	〇牛乳、納豆、豚肉、卵、ハム、みそ、かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、バナナ、もやし、小松菜、ミニトマト、玉ねぎ、にら、きゅうり、にんじん、干しぶどう、〇青のり	〇ソース、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	たご焼き、牛乳	
15水	パンズパン、ピシソワーズ、鶏肉のトマト煮、果物(キウイ未バナナ)	519.0(544.2) 22.8(24.7) 14.8(17.2) 2.1(1.9)	パン、じゃがいも、〇米、片栗粉、バター、油	〇牛乳、牛乳、鶏肉、生クリーム、◎牛乳	トマト、玉ねぎ、キウイ、にんじん、ピーマン、ピーマン、ニンニク、バナナ	コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	ゆかりわかめおにぎり、牛乳	
16木	しらすゆかりごはん、芋煮、ほうれん草と菊のおひたし、果物(なし) 山形の郷土料理	560.3(472.7) 24.7(21.1) 14.2(12.9) 2.5(2.0)	米、里いも、〇きび砂糖、〇白玉粉、〇上新粉、きび砂糖	〇牛乳、牛肉、〇あすき、牛肉、〇豆腐、かまぼこ、しらす、◎牛乳	梨、ほうれん草、こんにゃく、もやし、ねぎ、しめじ、ごぼう、菊	しょうゆ、〇食塩	牛乳	冷やしぜんざい、牛乳	さくら・ばら 誕生日会 
17金	キッズピピンパ、のっぺい汁、果物(ぶどう0.1歳バナナ)	575.4(513.2) 26.7(23.5) 18.6(16.5) 1.8(1.5)	米、里いも、麦、きび砂糖、片栗粉、ごま、油、ごま油	〇牛乳、〇ソフィール 元気ヨーグルト、卵、豚肉、鶏肉、鶏肉、かつお節、◎牛乳	ぶどう、〇バナナ、ほうれん草、もやし、にんじん、大根、玉ねぎ、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、椎茸、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、果物(バナナ)、牛乳	ゆり組 誕生日会
18土	中華丼、味噌汁(わかめ・とうふ)、チーズ、果物(バナナ)	517.3(444.9) 24.3(21.3) 16.7(15.7) 1.8(1.6)	米、片栗粉、ごま油、きび砂糖、油	〇牛乳、豚肉、豆腐、みそ、煮干し、◎牛乳	白菜、もやし、バナナ、にんじん、チンゲン菜、椎茸、わかめ、しょうが	しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳	せんべい、牛乳	
21火	さつま芋御飯、けんちん汁、さんまの塩焼き、果物(オレンジ)	606.0(532.2) 23.3(21.4) 22.0(21.1) 1.9(1.6)	米、〇米、さつまいも、里いも、〇きび砂糖、ごま油、ごま	〇牛乳、さんま、〇納豆、豆腐、油揚げ、◎牛乳	オレンジ、大根、にんじん、ねぎ、大根、ごぼう、〇のり、椎茸	だし汁、〇酢、しょうゆ、食塩、〇しょうゆ、〇食塩	牛乳	納豆巻き、牛乳	十五夜 さつま芋御飯 けんちん汁
22水	五分つきごはん、中華スープ(エノキ・青菜)、羽衣シュウマイ、トマト添え、そうめんかぼちゃのサラダ、果物(ぶどう0.1歳バナナ)	614.3(537.8) 24.7(21.5) 19.2(16.9) 1.9(1.6)	米、〇米、〇もち米、片栗粉、焼売の皮、〇きび砂糖、きび砂糖、ごま油	〇牛乳、豚肉、鶏肉、ハム、〇きな粉、◎牛乳	ぶどう、かぼちゃ、玉ねぎ、ミニトマト、チンゲン菜、きゅうり、にんじん、えのき草、しょうが、バナナ	しょうゆ、酢、中華だし、食塩、〇食塩、こしょう	牛乳	きな粉おはぎ、牛乳	
24金	ごはん、味噌汁(わかめ・高野豆腐)、かめ煮、もすくのしゃきしゃきサラダ、果物(りんご)	572.5(482.4) 22.5(19.3) 17.9(15.9) 1.8(1.5)	米、〇小麦粉、里いも、〇黒砂糖、きび砂糖、ごま、〇油、ごま油	〇牛乳、鶏肉、かまぼこ、みそ、高野豆腐、煮干し、◎牛乳	りんご、にんじん、れんこん、大根、椎茸、もすく、モロヘイヤ、こんにゃく、豆苗、きゅうり、さやいんげん、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩、〇食塩	牛乳	ふなやき、牛乳	福岡県の郷土料理
25土	マーボー丼、貝だくさん味噌汁、果物(バナナ)	551.8(467.5) 23.2(20.0) 16.1(14.4) 1.5(1.3)	米、麦、きび砂糖、片栗粉、ごま油	〇牛乳、豆腐、豚肉、鶏肉、みそ、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、もやし、レタス、にんじん、ねぎ、ニンニク、しょうが、椎茸	だし汁、しょうゆ	牛乳	せんべい、牛乳	
27月	五分つきごはん、味噌汁(大根・油揚げ)、豚しゃぶ、チャップからめ、ブロッコリー添え、味付けのり、果物(バナナ)	586.3(511.7) 24.4(23.1) 15.1(14.4) 1.5(1.3)	〇さつまいも、米、片栗粉、油、きび砂糖	〇牛乳、豚肉、豚レバー、みそ、かつお節、油揚げ、◎牛乳	バナナ、大根、のり、ブロッコリー、しょうが、ニンニク	ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	ふかしいも、牛乳	
28火	しらす雑穀ごはん、庄内風芋煮、果物(なし) 山形県の郷土料理	587.9(494.7) 25.0(21.3) 20.9(18.3) 1.7(1.4)	米、里いも、〇小麦粉、〇小麦粉、五穀、〇きび砂糖、〇油、〇ごま油、ごま油	〇牛乳、豚肉、豚肉、〇豚肉、みそ、厚揚げ、しらす、煮干し、◎牛乳	梨、ねぎ、こんにゃく、椎茸、ごぼう、〇玉ねぎ、〇ねぎ、〇椎茸、大根、〇たけのこ、〇しょうが	酒がす、食塩、〇しょうゆ、〇食塩、〇ドライイースト、しょうゆ、〇こしょう	牛乳	手作りの肉まん、牛乳	
29水	ごはん、みそ汁(かぶ)、肉豆腐の卵とし、おかかあえ、果物(りんご)	554.4(467.9) 24.4(20.8) 16.9(15.1) 1.7(1.4)	〇ホットケーキ粉、〇きび砂糖、きび砂糖、〇バター	〇牛乳、卵、豆腐、牛肉、みそ、〇卵、煮干し、かつお節、◎牛乳	りんご、もやし、ほうれん草、かぶ、〇かぼちゃ、にんじん、ねぎ、こんにゃく、しめじ、かぶ	しょうゆ	牛乳	かぼちゃ蒸しパン、牛乳	
30木	ごはん、味噌汁(玉ねぎ・わかめ)、たらのはんぺん風焼き、なめ草あえ、マゼドアンサラダ、果物(キウイ未バナナ)	568.5(484.9) 26.4(22.1) 15.5(13.7) 2.1(1.6)	米、〇パン、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、〇バター、ごま油、きび砂糖	〇牛乳、たら、はんぺん、卵、みそ、〇チーズ、大豆、煮干し、◎牛乳	キウイ、小松菜、玉ねぎ、もやし、きゅうり、とうもろこし、なめ草、ピーマン、にんじん、わかめ、〇ジャム、しそ、ニンニク、バナナ	酒、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	サンドイッチ、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、0～2歳児(3歳未満児)では1日の栄養量の50%を達成することになります。内容は変更になる場合がございます						

